

ĆWICZENIA SIŁOWE

Przekonaj nieprzekonanych!



Nic nie zmienia i nie kształtuje mięśni tak, jak ćwiczenia siłowe. To ćwiczenia siłowe są kluczem do zmiany wizerunku. Także albo przede wszystkim dla twoich klientek. Przed tobą zadanie. Użyj odpowiednich argumentów i przekonaj je do tego treningu, bo warto.

TEKST: JAROSŁAW JAKUBOWSKI



Gdy ktoś pyta, czy ćwiczenia siłowe to jedyny i dobry pomysł na zmianę sylwetki, odpowiadam, że niejedyny, ale za chwilę dodaję, że najlepszy. W konsekwencji słyszę kolejne pytanie o to, na czym buduję swoje przekonanie. – Na podstawie setek przeprowadzonych i udanych metamorfoz! – odpowiadam.

Z codziennej praktyki zapewne wiecie, że najtrudniej przekonać do tego typu ćwiczeń kobiety. Ale to właśnie wspaniałe zadanie dla trenera personalnego rozpoczynającego swoją przygodę w szeroko rozumianym świecie fitness. Warto poświęcić czas, żeby uzmysłowić klientom, iż właściwe wykorzystanie oporu zewnętrznego, czyli ćwiczeń siłowych w odpowiedniej koncepcji metodycznej, to droga do uzyskania pięknego, uformowanego zgodnie z naszymi zamierzeniami ciała i poznania oraz świadomej kontroli gamituru mięśniowego wraz z odkryciem struktur swojej osobowości. Może nie być łatwo, ale naprawdę warto próbować, bo zadowalające efekty gwarantowane.

Być może zabrzmiało to górnolotnie, ale moim zdaniem, to właśnie trening z oporem pokazuje nasze słabości i pozwala kształtować cechy osobowości – szczególnie cierpliwość i waleczność. Regularny trening z obciążeniem pozwala także lepiej zapanować nad stresem. Jest to efekt zwiększonego usuwania z krwi kortyzolu (hormonu stresu), a także silnego wydzielania endorfin – hormonów szczęścia, substancji uspokajających i zmniejszających wrażliwość na ból.

Etap I: Siła argumentów

O ile większości mężczyzn nie trzeba przekonywać do ćwiczeń siłowych, o tyle wiele kobiet, szczególnie ze strachu, ale również w poszukiwaniu bezwysiłkowych metod poprawy własnego wizerunku, decyduje się raczej na wszelkiego typu zabiegi plastyczne, liftingi, masaże, stosowanie preparatów wyszczuplających, nie zaś na systematyczny trening z oporem.

Tymczasem nie na wiele się zdają metody powierzchownych zmian, ponieważ proces wszelkich przemian fizycznych, umysłowych czy emocjonalnych rodzi się wewnątrz naszego ciała. Tak więc wbrew panującym obawom i często stereotypowym poglądom, regularny wysiłek siłowy jest jak dotąd jedną z najlepszych metod treningu, korygujących kształt kobiecego ciała. Oprócz tego służy także poprawie zdrowia, zwiększeniu sprawności fizycznej i psychicznej. Kobieta zdobywając to wszystko, zdobywa piękno, wdzięk i urodę. Świadoma zaś swej atrakcyjności wyrabia w sobie szacunek do samej siebie oraz zwiększa poczucie własnej wartości. Rozmawiając z klientkami w ten sposób, pokazując im, ile mogą zyskać, niczym nie ryzykując, możecie promować ćwiczenia siłowe wśród pań.

Co powiedzieć, aby zyskać akceptację potencjalnej klientki i otrzymać szansę na wprowadzenie jej w świat ćwiczeń siłowych? Trener powinien najpierw wysłuchać, czego oczekuje i jakie marzenia ma klientka względem swojego ciała. Dokonując pomiarów składu ciała i obwodów jest w stanie odnieść się do oczekiwań, ponieważ uwarunkowania osobnicze dotyczące budowy ciała zdradzają predyspozycje do osiągania w łatwiejszy lub trudniejszy sposób oczekiwanych efektów. Następny krok to prezentacja kolejnych etapów treningu. Przez cały czas trener powinien odwoływać się do marzeń klientki, mówić o efektach, które zostaną osiągnięte, jeśli tylko wszystko będzie przebiegać tak, jak zaproponował. Musi to zabrzmieć na tyle obiecująco, żeby klientka chciała wejść na salę, by zrealizować pierwszy trening. Jeśli ci się uda doprowadzić do pierwszego treningu, pamiętaj, że klientka zapamięta cię z własnie z niego. To trochę tak, jak z pierwszym wrażeniem – nie jesteś w stanie zrobić go dwukrotnie. Osobiście preferuję mocne akcenty. Często nie tylko zachwalam, ale wręcz przechwalam możliwości wykorzystania różnego rodzaju ćwiczeń siłowych. Pamiętaj również, że ty jesteś dla klientki autorytetem. Przekonuj własnym wyglądem i doświadczeniem, mów o wypróbowanych na sobie różnych metodach treningowych.



Etap II: Plan działania

Kiedy już dostałeś szansę i możesz zacząć działać, przede wszystkim realnie oceń możliwości klientki na podstawie przeprowadzonego wywiadu oraz obserwacji podczas wejścia na salę lub w zajęć w terenie. Teraz jest moment na to, aby podjąć decyzję, jak w perspektywie czasu powinien wyglądać trening.

Trzeba zaplanować go w postaci mikro-, makro- lub mezocyklu. Określ, w jakim czasie zamierzasz uzyskać požądane efekty i później sam poddawaj się weryfikacji w tym zakresie. Pamiętaj, że musisz stale analizować przebieg treningu i obserwować zmienne w nim występujące związane z postęпами lub regresem osoby trenującej. Istotne będzie również dokonywanie pomiarów lub robienie dokumentacji zdjęciowej i dzielenie się nimi z klientką. Chcąc efektywnie pracować z klientką, zwracaj uwagę na to, by być empatycznym i wspierającym.

Etap III: Adaptacja

Świat ćwiczeń siłowych to martwe ciągi, przysiady, wyciskania. Ale do wszystkich tych ćwiczeń klientka musi być przygotowana. Ważnym etapem jest trening adaptacyjny. To jak nauka chodzenia we właściwy sposób i we właściwym kierunku. To on otwiera drogę do świata ćwiczeń siłowych. Bazując na swoim długoletnim doświadczeniu radzę, by przy wprowadzaniu do ćwiczeń siłowych osób początkujących przeprowadzać trening ogólnorozwojowy, angażujący w równomierny i właściwy metodycznie sposób pod kątem objętości ćwiczeń na każdą grupę mięśniową.

W pierwszej fazie treningu jestem zwolennikiem wykorzystania maszyn. Użyte we właściwy sposób stają się gwarantem bezpieczeństwa ruchu, ponieważ odciążają kręgosłup, co w początkowej fazie treningów jest bardzo ważne, oraz izolują poszczególne grupy mięśniowe, co z kolei wpłynie na lepsze przygotowanie układu mięśniowego osoby trenującej do korzystania z coraz szerszego spektrum akcesoriów oraz stosowania coraz bardziej rozbudowanych metod treningowych.

Najczęściej spotykanym błędem w początkowej fazie treningu jest jego duża intensywność oraz wprowadzanie ćwiczeń złożonych, wielostawowych. Rozpoczynający pracę trener musi pamiętać, że ważniejsze od własnych ambicji jest bezpieczeństwo oraz obiektywna ocena możliwości osoby trenującej.

Cdn.

Twarde dowody

Przypominam sobie jak 7 lat temu przekonywałem Asię, którą zaprosiłem na sesję zdjęciową do tego artykułu, że musi spróbować treningu siłowego i że to dla niej najlepsza droga do zadbania o siebie. Była oporna, nie wierzyła i wciąż powtarzała, że przytyje... Dziś patrzycie na czterdziestolatkę – specjalnie i oczywiście za zgodą Asi używam jej wieku – która przekonała się, że to właśnie opór zewnętrzny spowodował, że zmieniła się nie do poznania. Dziś wychodzimy w teren. Opór zewnętrzny będę przykładał moimi dłońmi. Nie potrzebuję hantli, sztang, ławeczek, maszyn, powerbagów, taśm, piłek lekarskich itp. To właśnie najbardziej kocham w ćwiczeniach siłowych – prostotę i idącą za nią efektywność.

