

# Przez trening siłowy DO PIĘKNA

48

Nasze kolejne spotkanie jest niesłychanie ważne, ponieważ pokazuje, w ilu obszarach w zakresie realizacji jednostki treningowej musi pracować trener. Ja wyszczególniam pięć obszarów pracy trenera w związku z wykonaniem ćwiczenia. Do każdego obszaru dodam komentarz dotyczący wymogów oraz najczęściej popełnianych błędów – z nadzieją, że udoskonali to warsztat trenerski czytającego.

TEKST: JAROSŁAW JAKUBOWSKI  
ZDJĘCIA: TOMASZ WIŚNIEWSKI







1. Trening rozpoczynamy od 10-minutowego dynamicznego chodu. Z uwagi na nadwagę i obciążenie stawów na razie nie biegamy, ale przed przejściem do części głównej treningu ok. 2 min bawimy się w berka.



**T**renerzy w trakcie nauczania ćwiczenia i jego realizowania często gubią się, wykonując kilka czynności jednocześnie. Dlatego rozbić działania na poszczególne fazy staje się kluczem dobrego nauczania, a co za tym idzie – efektu treningowego. To swego rodzaju łańcuch. Jeśli jeden z fragmentów łańcucha odpada, łańcuch w zasadzie nie istnieje, więc uzyskanie efektu w postaci świadomej pracy nad ciałem naszego klienta staje się niemożliwe.

Obszary działania trenera w zakresie wykonywania ćwiczenia

#### ♦ Ustawienie właściwej pozycji ćwiczebnej

Każde ćwiczenie ma swoje wymogi względem postawy. Kształtowanie przyjęcia właściwej postawy podzieliłbym na fazę: 1. prezentacji właściwej postawy – tu trener jest wzorcem; 2. kształtowanie tej postawy w trakcie ćwiczenia poprzez korekcje lokalne i globalne (np. w przypadku pleców okrągłych będzie to skorygowanie

ustawienia głowy – jej cofnięcie, ściągnięcie łopatek z cofnięciem barków, obniżenie barków, wyprost kręgosłupa w odcinku piersiowym); 3. trenowanie wytrzymałości w danej postawie poprzez systematyczne ćwiczenia; 4. utrwalanie sylwetki w życiu codziennym, ponieważ źródłem trudności w realizacji ćwiczenia jest właśnie niewłaściwa postawa na co dzień.

**WAŻNE:** Brak właściwej pozycji w trakcie wykonywania ćwiczeń naraża klienta na pogłębianie wad postawy oraz wyklucza przejście do kolejnych obszarów działania.



2. Taśma zaczepona na palcach nogi stojącej i pięcie nogi, którą klientka odwodzi w tył. Podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu – ramiona ugięte w stawach łokciowych i wyciągnięte przed siebie w celu utrzymania równowagi. Nie zapominać o napięciu mięśni brzucha ćwiczącej – wykonujemy trzy serie po 30 powtórzeń na każdą nogę. Jeśli widzisz potencjał, można zrobić to bez przerw wypoczynkowych.







3. Beata stoi na jednej nodze delikatnie ugiętej w stawie kolanowym – taśma zaczepiona na pięcie i palcach drugiej nogi uniesionej do góry. Klientka wykonuje ruch prostowania w stawie kolanowym, trener wspiera utrzymanie pozycji. Nie wolno zapominać o napięciu mięśni brzucha. Wykonujemy trzy serie po 25 powtórzeń. Przerwa wynosi 1 minutę

50



♦ Zakres ruchu

W metodyce treningu siłowego wyróżniamy różne zakresy ruchów, np. tzw. powtórzenia niepełne. Jednak w przypadku osób rozpoczynających swoją przygodę z treningiem zaleca się stosowanie ruchów pełnych. Ruchomość to termin, którym określa się zakres ruchów w stawach, jedną z funkcjonalnych właściwości połączeń ruchowych. Zakres ruchów w stawach nazywa się potocznie gibkością. Ruchomość stawów zależy od biernych struktur połączeń, którymi są powierzchnie stawowe, torebki stawowe i więzadła, oraz od struktur czynnych, czyli mięśni. Mięśnie, otaczając

staw, wywołują w nich ruchy, ale – stanowiąc element konstrukcyjny układu ruchu – mogą również być przyczyną ograniczeń zakresu ruchu.

**WAŻNE:** Jeśli twój klient ma ograniczenia w zakresach ruchów, dobieraj ćwiczenia, które spowodują rozciąganie powięzi mięśniowej. Uwaga! Skracanie ruchów poprzez brak uwagi ze strony trenera to najczęściej popełniany błąd.

♦ Właściwe oddychanie

Oddychanie to nic innego jak doprowadzanie tlenu do mięśni oraz wydalanie z nich dwutlenku węgla. Optymalizacja

tego procesu w wybranych ćwiczeniach siłowych wpływa na lepszą pracę mięśni oraz na mniejsze zmęczenie w czasie i po wysiłku. Oddychanie podczas ćwiczeń z ciężarami wiąże się ze stosowaniem fundamentalnej zasady: wypuszczaj powietrze z płuc wówczas, kiedy mięsień jest w największym napięciu. Podczas standardowego ćwiczenia, jakim jest wyciskanie sztangi na ławce prostej, wygląda to następująco: faza opuszczania sztangi do klatki – głęboki wdech, faza podnoszenia/wyciskania do góry – wydech.

W niektórych przypadkach nie ma znaczenia, kiedy występuje wdech, a kiedy



4. Ćwicząca stoi na jednej nodze delikatnie ugiętej w stawie kolanowym – taśma zaczepiona na palcach i pięcie drugiej nogi uniesionej do góry. Wykonuje ruch uginania w stawie kolanowym, trener wspiera utrzymanie pozycji. Pamiętaj o napięciu mięśni brzucha. Ćwicząca wykonuje trzy serie po 20 powtórzeń. Przerwa wynosi 1 minutę



wydech. Jest to dowiedzione naukowo. Badania wykazały, że oddech dopasowany do ruchu i fazy ćwiczenia ważny jest tylko w ćwiczeniach z dużymi ciężarami. Tylko wówczas należy wydech powstrzymać w największym wysiłku. Ćwiczenia z małymi ciężarami wykazują obojętność pod względem efektywności w stosunku do fazy, w jakiej wykonuje się wdech i wydech. Przy tych ćwiczeniach istotne jest jedynie, by wykonywać wydech oraz aby nie zatrzymywać powietrza w czasie ruchu.

**WAŻNE:** Najpopularniejszym błędem wśród ćwiczących jest wstrzymywanie oddechu podczas wysiłku w fazie typu unoszenie, prostowanie itd. To kategoriyczny błąd, który należy bezwzględnie eliminować. Następnym zatrzymaniu oddechu w czasie dużego wysiłku fizycznego jest wzrost ciśnienia w naczyniach krwionośnych, skoki ciśnienia w mózgu, co może prowadzić do omdleń, a nawet poważniejszych problemów z układem krwionośnym.

#### ◆ Czucie mięśniowe

To mój ulubiony obszar, w jakimś sensie podsumowujący pracę trenera. Obszar wiedzy o swoim ciele doświadczany poprzez propriocepcję (zmysł kinestetyczny, czucie głębokie) – zmysł orientacji ułożenia części własnego ciała. Receptory tego zmysłu (proprioceptory) ulokowane są w mięśniach i ścięgnach. Dostarczają mózgowi informacji o tonusie mięśniowym. Dzięki temu zmysłowi wiemy bez patrzenia, jak ułożone są nasze kończyny. Często proszę klienta, aby w trakcie wykony-

## Kilka słów o Beacie:

- staż treningowy pod opieką zespołu Egobody w dzień sesji zdjęciowej – 25 treningów, trenuje dwa razy w tygodniu;
- waga startowa 115 kg, obecnie 108 kg;
- poziom tkanki tłuszczowej na starcie 48 proc. – obecnie 41 proc.;
- obwód pasa na starcie 126 cm – obecnie 107 cm!!!

wania ćwiczenia zamknął oczy i pytam, jakie grupy mięśni pracują i jakie odczucia temu towarzyszą. Układ propriocepcji odbiera bodźce związane z uciskiem, rozciągnięciem, ustawieniem i ruchem ciała wobec siebie. Prawidłowa integracja w obrębie tego układu jest niezbędna do dobrego rozwoju odruchów, planowania i prowadzenia ruchu, regulacji napięcia mięśniowego i koordynacji pracy mięśni. Doskonałe źródło informacji o naszym ciele stanowi jeszcze inercja, czyli stopniowe wydłużanie się wypustek komórek nerwowych i tworzenie połączeń z włóknami mięśniowymi. Jest to proces o kapitalnym znaczeniu dla dobrej koordynacji nerwowo-mięśniowej.

**WNIOSEK:** To własne czucie i kontrola garnituru mięśniowego przekłada się ostatecznie na uzyskanie efektu treningowego.

#### ◆ Kontrola, korygowanie, motywacja

Ten być może mocno rozbudowany obszar to przypomnienie dla Ciebie, że każdy poprzedni obszar wpływający ostatecznie na poprawne wykonanie ćwiczenia wymaga stałej kontroli i kory-

gowania w trakcie realizacji przez naszego podopiecznego. Jeśli nie przeżywasz treningu wraz z twoim klientem, nie jesteś w stanie go zmotywować. Rzuć okiem na ostatnie ćwiczenie, które wykonują z Beatą – widzisz grymas bólu na jej twarzy? Widzisz moje zaangażowanie i chęć wsparcia? Twoje gesty, mimika, każde słowo to być albo nie być osoby, która boryka się z problemami np. nadwagi. Nie możesz stać obojętny.

**WAŻNE:** Tylko stały nadzór, korygowanie i kontrolowanie pozwalają określić twój wpływ i odpowiedzialność za proces treningowy.

## Trening z Beatą

Efekty wymagają czasu. Dlatego do treningu i sesji zdjęciowej wybraliśmy Beatę wierząc, że za rok prezentacja jej sylwetki w kolejnej propozycji jednostki treningowej pokaże nam zupełnie inną osobę. Także mentalnie. Tym razem koncentrujemy się na dolnej części tułowia i mięśniach brzucha. W treningu pomogą nam kettle, taśmy i mata.

*Cd w internecie*



5. W pozycji leżącej bokiem, głowa oparta o wyciągnięte ramię, taśma na kostkach obu nóg. Ćwicząca wykonuje ruch odwodzenia nogi w górę. Robimy trzy serie po 30 powtórzeń na każdą nogę. Przerwy wynoszą 45 sekund.

