

Wydaje się, że w dzisiejszych czasach takie pojęcia jak honor, dane słowo czy obietnica niestety się zdewaluowały. Poleganie na kimś staje się coraz trudniejsze, dlatego też coraz częściej gdy ktoś pyta: „nie ufasz mi?“, odpowiadam: „ufam tylko sobie”... Do czego zmierzam? Do tego, że aby być honorowym czy wywiązywać się z danego słowa trzeba posiadać pewien kodeks, zbiór zasad, które jasno precyzują nasze poczynania. Jako osoba od lat związana z magicznym światem ćwiczeń siłowych spróbuję wskazać zarówno trenerom, jak i ćwiczącym kodeks postępowania względem nas samych i ćwiczeń. Chciałbym zaznaczyć, że tekst ten jest podsumowaniem wniosków mojej wieloletniej pracy trenera i nie było nigdy moją intencją obrażanie czyichkolwiek uczuć. Zapraszam do lektury.



iStock\_frender

# Kodeks trenera

## – jak postępować na siłowni w trakcie i poza treningiem

### I – Nie będziesz oszukiwał

Nieprawidłowa technika i oszukiwanie to najczęściej spotykane błędy wśród trenujących. Pewnie to znacie – uginania sztangą przypominające zarzuty na barki, wyciskanie sztangi przy nienaturalnym wyginaniu się, wiosłowania sztangą wyglądające jak źle wykonywany martwy ciąg. Większość ćwiczących nie jest świadoma istnienia prawidłowej techniki treningu, co w XXI wieku jest dość przygnębiającym wnioskiem. Mamy dostęp do książek, magazynów, serwisów internetowych, filmów wideo, wykwalifikowanych instruktorów. Oczywiście nie wszystkie źródła są wiarygodne, jednak przy minimum wysiłku i inicjatywy możemy bez przeszkód osiągnąć podstawy wiedzy. Gorszą są jednak ci, którzy wiedzą, czym jest prawidłowa technika, a mimo to zamasyście wypychają, oszukują i odbijają sztangę. Oszukiwanie jest najprostszą drogą do nakładania na sztangę dużych ciężarów,

by zaimponować otoczeniu, by nakarmić swoje ego. Nieprawidłowa technika powoduje większy nacisk na stawy i tkankę łączną niż na mięśnie. Dlatego w najlepszym wypadku efektem takiego treningu będzie brak postępów. W najgorszym – poważne uszczerbki na zdrowiu. Proszę bardzo! Odbijaj 130 kg od swojej marnej klatki. Nie płacz tylko później: „dlaczego ja?!”, kiedy zerwiesz mięsień lub Twoja klatka przez długi czas będzie pozostawać płaska – jak u zawodowej kulturystki bez implantów silikonowych.

### II – Nie będziesz dźwigał ciężarów nadaremno

Trening siłowy nie jest wysiłkiem zbiorowym. Do innych wniosków doszedłby zapewne postronny obserwator zatłoczonej siłowni w poniedziałkowy wieczór. Grupa młodych osób zgromadzona przy stanowisku do wyciskania sztangi ładuje na nią tak dużo, by mieć satysfakcję. Jeden za

drugim wałą sztangą o swój mostek, by następnie krzywiąc się, rzucając i stękając wypchnąć pojedyncze powtórzenie.

Skoro samodzielnie nie możesz wycisnąć 90 kg, po co zakładać na sztangę 120 kg? Pomoc asekurującego nie czyni Cię silniejszym i nie sprawi, że Twoja klatka znacznie gwałtownie rośnie. Najlepiej ujął to dwukrotny Mr Olympia: „powtórzenia oszukane są dobre tylko wtedy, gdy wykonujesz je sam”. Uważam podobnie – metoda powtórzeń oszukanych jest dla tych, którzy są świadomi i wiedzą, jak i czemu ma służyć tego typu „oszukiwanie”. To przecież uzyskanie dodatkowych powtórzeń bez nadmiernej ingerencji mięśni współpracujących, a przy maksymalnym zaangażowaniu mięśni docelowych. Używaj obciążeń adekwatnych do Twoich możliwości przy zachowaniu podstawowych zasad techniki.

Ludzie zależni od partnerów treningowych oszukują samych siebie, wmawiając

sobie, że ich trening jest przez to bardziej intensywny. Potencjalni i mądrzy asekurowający będą trzymać się z dala lub będą wymyślać całą litanię wymówek, żeby tylko nie asystować takim osobom w treningu. Znamy to, prawda?

### III – Szanuj podstawowe ćwiczenia

Większość mięśni buduje się i definiuje za pomocą krótkiej listy ćwiczeń – przysiady, martwe ciągi, wyciskania, wiosłowania. Z wyjątkiem wyciskania sztangi na ławce płaskiej (ulubione ćwiczenie macho) trudno znaleźć początkujących opierających swój trening na tych ruchach. Dlaczego? Są ciężkie do wykonania. Naprawdę ciężka seria przysiadów czy martwego ciągu doprowadza nas do zawrotów głowy czy nawet odruchów wymiotnych. Seria przysiadów z dużą liczbą powtórzeń sprawi, że przez kilka minut będziesz musiał leżeć na podłodze łapiąc oddech, zanim rozważysz możliwość wstania, nie mówiąc o przystąpieniu do następnej serii. Komu potrzebna taka męczarnia, skoro łatwiej usiąść w ładnej i wygodnej maszynie do wypychania i cieszyć się łatwymi powtórzeniami. To samo z butterfly' em. Po co męczyć się z nieporęcznymi hantlami, kiedy można wygodnie usiąść na maszynie i oglądać w lustrze pracującą klatkę. Dość ironii. Jeżeli chcesz stać się większy i silniejszy bądź smuklejsza i bardziej wyrzeźbiona, rób to, co robiły przed tobą całe pokolenia kulturystów i fitnesssek. Skup się na wolnych ciężarach.

### IV – Nie bądźiesz przesadzał

Siłownia może być dla Ciebie ucieczką od świata zewnętrznego. Królestwem, gdzie istnieje tylko trud, ból i dźwięk rzucanego żelaza, mierzenie się ze swoimi słabościami itp... Należy pamiętać – wszystko w nadmiarze szkodzi. Jestem przeciwnikiem przesadnie długich treningów. Istnieje określona objętość treningu potrzebna do pobudzenia mięśni do wzrostu czy zmiany, która jest naszym celem. Wszystko co przekracza tę objętość jest bezcelowe, a nawet szkodliwe. Poza tym nie masz ciekawszych zajęć, niż przesiadywanie po trzy czy cztery godziny w siłowni? Geneza przesadnie długich treningów sięga lat 70., kiedy takie właśnie czterogodzinne treningi opisywały magazyny Weidera. Sprzedawały się dobrze, jednak nie mówiły całej prawdy. Wszyscy trenujący wówczas w Gold's Gym w Venice przyznali, że Arnold trenował dwa razy dziennie, jednak nigdy nie przekraczał godziny jednorazo-



iStock\_kzenon



iStock\_kzenon

wo. Nawet dzisiaj 130-kilogramowi zawodowcy nie walczą z ciężarami dłużej niż 90 minut.

## V – Nie będziesz tkwił w marazmie

Znałem kiedyś klienta, który zawsze przechodził na siłownię w poniedziałki, środy i piątki. Szybko zauważyłem, że wykonywał ten sam zestaw ćwiczeń, ciężarów, serii i powtórzeń. Obserwowałem tego człowieka przez prawie rok – tkwiącego w niekończącej się pętli. Jak pewnie się domyślicie, nie robił żadnych postępów.

Nasze ciała są organizmami zdolnymi do adaptacji. Osoba pracująca w gorącym i słonecznym środowisku w końcu będzie miała brązową skórę jako element adaptacji do środowiska. Dajmy komuś najwymyślniejszy trening, jaki kiedykolwiek stworzono (jeśli taki istnieje) – faktycznie

uzyska chwilowo efekty, jednak do czasu, aż jego mięśnie się przyzwyczają. Jeśli nie będziesz wprowadzał stałe zmian w ćwiczeniach, które wykonujesz – w zakresie metod, w liczbach serii i powtórzeń oraz intensywności – to możesz zapomnieć o postępach.

## VI – Nie pożądaj sprzętu niepotrzebnego

Podnoszenie ciężarów to brat bliźniak kulturystyki. Stracił jednak szacunek starszych zwolenników w ciągu ostatnich lat. Produkty takie jak koszulka do wyciskania, paski, opaski czy pasy sprawiły, że nie wiadomo właściwie, jaki ciężar jest podnoszony przez mięśnie dźwigającego. Rozpowszechnienie tego sprzętu sprawiło, że na siłowniach spotkać można ludzi, którzy już na wejściu mają na sobie opaski na kolanach. Używają pasków na nadgarstki praktycznie do każdego ćwiczenia. Inni nie pójną nawet do toalety bez pasa na kręgosłup. Najbardziej widocznym skutkiem takiego zachowania jest całe pokolenie trenujących z bardzo słabym odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa, gdyż do każdego najprostszego ćwiczenia używali pasa. Z kolei osoby używające z upodobaniem pasków na nadgarstki po jakimś czasie mają chwyt nie żelazny, ale raczej komarzy, właściwy schorowanym na artretyzm starszym paniom. Niektórzy uważają się za supermanów, kiedy mają na sobie pełno te-

go typu akcesoriów. Zachowaj akcesoria takie jak paski, opaski i pasy tylko do najcięższych ćwiczeń, na ostatnie serie.

## VII – Nie będziesz prowadził życia towarzyskiego w siłowni

Są osoby potrafiące przesiadywać całymi godzinami w siłowni. Ćwiczą jednak bardzo sporadycznie. Większość czasu spędzają w bufecie, popijając shake'a i czytając „Galę” czy „Playboya”. Ewentualnie godzinami rozmawiają z przypadkowymi osobami o NBA, swoim nowym samochodzie czy zestawie kina domowego. Nie jest to pożądane na sali ćwiczeń. Owszem, można być miłym dla otoczenia, mówić wszystkim „cześć” czy chwilę porozmawiać. Siłownia jest jednak miejscem poważnym, gdzie inni próbują skupić się na tym, co robią. Nie zapominaj o tym.

## VIII – Pamiętaj, intensywność jest kluczem do zmiany

Zbyt wielu trenujących ćwiczy jak żółw na środkach uspokajających. Tłumaczą się: „przynajmniej tu jestem i trenuję”. Będąc w moim przekonaniu wyjątkowo empatycznym rozumem, że ćwiczący posiadają różne cele treningowe, ale żeby było jasne – różnica pomiędzy wypruwaniem sobie żył przy superintensywnym treningu a pieszczaniem się przed telewizorem oglądając Eurosport jest zasadnicza. Jak ryba – płynie lub opada na dno. Albo robisz postępy, albo stoisz miejscu, lub co gorsze – cofasz się. Jeśli nie ukierunkujesz odpowiednio swojego wysiłku, możesz równie dobrze usiąść na wygodnej sofie z chipsami i piwem. Używaj tak dużych ciężarów jak tylko możesz, zachowując prawidłową technikę. Ćwicz do załamania ruchu. Zwiększaj obciążenia. Traktuj trening jak walkę z ciężarami, której nie masz zamiaru przegrać.

## IX – Pamiętaj, abysz dzień wolny święcił

Trenowanie codziennie po 50 serii doprowadzi Twoje mięśnie do stanu, w którym nigdy się nie zregenerują. Mięśnie rosną lub ciało zmienia proporcje swojego składu podczas odpoczynku. Jeśli go nie zapewnisz, nie zmienisz się. Początkujący entuzjaści ćwiczą codziennie. Ich zapał jest godny podziwu, brak wiedzy już nie. Partie mięśni są połączone ze sobą w spe-



**Jarosław Jakubowski**

Pracownik dydaktyczny Instytutu Sportów Indywidualnych w Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, ekspert w zakresie treningu z oporem

zewnętrznym, właściciel Egobody Profesjonalni Trenerzy Osobiści.

cyficzny sposób, często niedoceniany. Dodatkowo pamiętaj, aby po treningu włączyć elementy uspokojenia i wyciszenia organizmu, aby wrócić do równowagi. Nie wychodź z sali zaraz po zakończeniu



ostatniej serii ćwiczeń. Twoje mięśnie potrzebują od 48 do 72 godzin na pełną regenerację. Każdy potrzebuje co najmniej dwóch dni w tygodniu odpoczynku od siłowni. Nigdy nie ignoruj tego wymogu fizjologicznego.

## X – Nie będziesz stosował planów zawodowców

Znałem ludzi próbujących ćwiczyć planami zawodowców IFBB. Zawodowcy ciężko pracują i poświęcają się kulturystyce czy fitness, ale bez wątpliwości nie są takimi ludźmi jak Ty czy ja. Są wyjątkowo genetycznie obdarowani oraz na ich sukces składa się również taki czynnik, jak wspomaganie niedozwolone. Dobrze jest popatrzeć na zawodowców w ramach inspiracji. Nigdy nawet przez chwilę nie myśl, że mają jakieś tajemnicze plany treningowe, które sprawiłyby, że wyglądałbyś jak oni. Szukaj swoich rozwiązań, słuchaj ludzi z doświadczeniem, a szczególnie wsłuchuj się w swoje ciało – ono podpowiada Ci, w którą stronę podążać.

Jarosław Jakubowski  
www.egobody.pl