



HANTLE

- pionier w treningu z oporem
bez względu na czas

Kolejne pokolenia mają to do siebie, że poszukują nowych trendów, rozwiązań i udoskonaleń we wszystkich dziedzinach. Podobnie jest z treningiem i dotyczy to każdej dyscypliny sportowej. Widać to szczególnie w ostatnich latach w treningu z oporem zewnętrznym. Dotyczy to treningu ukierunkowanego na body-building i coraz popularniejszą kulturystykę oraz fitness. Zmiany i ulepszenia widać przede wszystkim w tym, jak wykorzystywany jest trening z oporem zewnętrznym w kształtowaniu cech motorycznych w innych dziedzinach sportowych. Trenerzy, instruktorzy, nauczyciele, ale też sami ćwiczący prześcigają się poszukiwaniu nowych akcesoriów, przyborów i metod treningu. Taśmy treningowe, flexi bary, bosu, pasy TRX, worki treningowe, różnego rodzaju platformy, liny i uchwyty mają za zadanie uatrakcyjnić trening i uczynić go skuteczniejszym. Czy tak jest? Nie wiem. Zdarza mi się, że ze względu na 13-letnie doświadczenie w treningu personalnym proszony jestem o opinie na temat tego, co zadziała lepiej, w jakiej konwencji „zaatakować” ludzki organizm, by uległ oczekiwanej zmianie. Zbyt wiele jest problemów, by jednoznacznie odpowiedzieć na te trudne pytania. Ale spróbujmy...

Niniejszy artykuł jest świadomą próbą przekonania do najstarszych znanych akcesoriów nowożytnych w treningu siłowym, czyli hantli. Powiem krótko i precyzyjnie: „Wynieś cały wyspecjalizowany sprzęt z sali ćwiczeń, wszystkie akcesoria, gumy oporowe, pasy itp. I pozostaw hantle, a zrobisz ze swoim ciałem, co zechcesz!”. Ale od początku.

Historia hantli

Szukając informacji na temat hantli – kto je wymyślił, kiedy powstały pierwsze, trudno znaleźć jakiegokolwiek dane. Wynika jednak, że prekursor kulturystki Eugeniusz Sandow, którego prawdziwe nazwisko brzmiało Friedrich Mueller, mając 16 lat, a było to w końcówce 1890 roku, podczas zwiedzania wraz z ojcem Koloseum oraz muzeów w Rzymie ukazujących historię olimpiad i walk gladiatorów, zauważył, że postacie te odznaczały się wyjątkową i niepospolitą harmonią oraz muskulaturą.



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.

Eugeniusz zastanawiał się, czy może upodobnić się do starożytnych herosów – zaczął zgłębiać literaturę, a szczególnie jej wycinek o nazwie kalokagatia (kalos – piękny, agathos – dobry). Kalokagatia oznaczała w Grecji pewien schemat wychowania młodzieży, w którym kładziono szczególny nacisk na rozwój fizyczny, ale i duchowy-umysłowy. Osoba trzymająca się tego kanonu zyskiwała miano ideału. I w ten sposób 16-letni Eugeniusz rozpoczął progresywne treningi siłowe, czyli takie, gdzie co jakiś czas ulegał zmianie ciężar – oczywiście na większy. Metoda nieustającego zwiększania liczby powtórzeń, następnie samego ciężaru i znowu liczby powtórzeń, wymagała niezwyklej siły charakteru i wyjątkowej regularności treningów. W zasadzie w czasie intensywnych ćwiczeń, który trwał 3 lata, Friedrich, czy też Eugeniusz, podporządkował całe swoje życie treningowi. Ćwiczył przede wszystkim z hantlami, których miał w domu niezliczoną liczbę, jako że ciągle powiększał ciężar. Jego wyczyny dalekie były od klasycznych konkurencji współczesnych zarówno ciężarowych, jak i kulturystycznych, ponieważ w tamtej epoce dominowały kulolaski, którymi popisywali się siłacze, unosząc je najczęściej jednorącz, bo to budziło większe uznanie publiczności. Aby zrozumieć, jak wielkie zmiany zaszły w organizmie słabego chłopca z Królewca pod wpływem morderczych treningów, wystarczy wspomnieć, że potrafił jednorącz wyciskać kulolaskę o wadze 100 kilogramów, czego nie byłby w stanie dokonać żaden współczesny ciężarowiec. A przecież Friedrich zaczynał od 2-kilogramowych hantli. Na podstawie tej krótkiej historii widzimy, że to właśnie hantle są pio-



nierem w treningu progresywnym i dlatego stały się bohaterem tego artykułu.

Dla kogo hantle?

Siła fizyczna oraz harmonijna i umięśniona sylwetka od zawsze robiły duże wrażenie na każdym, kto się z nimi zetknął. Jeśli chcesz robić wrażenie na samym sobie bądź innych, sięgaj po hantle – tak jak robiły to pokolenia kulturystek, kulturystów

ATUTY HANTLI:

- są poręczne,
- szybko można zmienić obciążenie na adekwatne do możliwości,
- dają sposobność nieprawdopodobnej synergii, czyli współpracy pomiędzy mięśniami,
- rozwijają wyobraźnię dotyczącą ruchu w przestrzeni – pozwalają na doszukiwanie się coraz to nowych połączeń ruchów i pobudzania mięśni, rekrutując coraz więcej jednostek motorycznych,
- dzięki poręczności i możliwości manipulowania ruchem (pronacja i supinacja) – ruch obrotowy do wewnątrz i na zewnątrz wobec różnych grup mięśniowych – stwarzają nieograniczone możliwości ich izolowania, a co za tym idzie – pobudzenia,
- dają możliwość wyrównywania asymetrii morfologicznej związanej z różnicą w budowie zewnętrznej po obu stronach płaszczyzny środkowej ciała,
- dają szansę wyrównywania asymetrii funkcjonalnej, która związana jest z częstością używania danej kończyny czy narządu zmysłu przy wykonywaniu codziennych czynności,
- pozwalają na wyrównywanie asymetrii dynamicznej, która wyraża stopień różnicy pomiędzy stronami ciała, np. w zakresie siły czy szybkości.

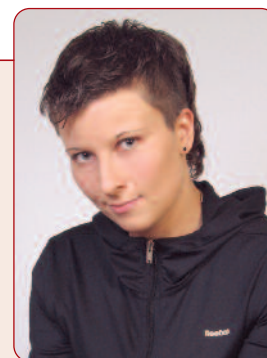


i ludzi ruchu fitness sylwetkowego. Bez względu na cel treningowy – zwiększenie siły i masy mięśniowej czy redukcja tkanki tłuszczowej – to właśnie hantle powinny być Twoim arsenałem uderzeniowym. Jeśli stawiasz na jakość w treningu – czyli: specjalistyczną rozgrzewkę, bezpieczeństwo, priorytet mięśniowy, progresję obciążeń i koncentrację, izolację oraz konfuzję mięśniową, poprawną technikę, systematyczność i cykliczność – to są zasady dla każdego, kto poważnie myśli o pracy nad so-

bą. Wdrożenie ich w treningu z hantlami gwarantuje sukces.

Na pewno czegoś nie dodałem, ale z pewnością niczego bym nie ujął. hantle obecnego czasu to też prześciganie się w kolorach, kształtach, poręczności uchwytów. jedno jest pewne – nie ma nic lepszego niż metalowa rękojeść hantla współpracująca z naszymi dłońmi w poszukiwaniu lepszego czucia mięśniowego i wyglądu. zachęcam!

Opinia eksperta



Trening z hantlami

Wdobie co chwilę pojawiających się nowych urządzeń do treningu oraz nowinek technologicznych, hantle to przyrząd, który wydaje się być ponadczasowy. Może być stosowany zarówno na siłowni, jak i w klubie fitness czy też w zaciszu własnego domu.

Wykorzystanie hantli w treningu może sprawić, że stanie się on bardzo wszechstronny. Przy ich użyciu możemy wykonywać ćwiczenia na górne partie mięśniowe – klatkę piersiową, triceps, biceps, ramiona czy plecy. Możemy również zintensyfikować ćwiczenia na dolne partie mięśniowe, dokładając użycie obciążenia do klasycznych ćwiczeń na mięśnie nóg czy pośladków (wypadki, przysiady). Decydując się na trening z hantlami, musimy oczywiście odpowiednio go zaplanować nasz trening, aby był on dla nas jak najbardziej efektywny. Należy przemyśleć, ile dni w tygodniu będziemy mogli trenować i jaki efekt mają przynieść nasze ćwiczenia – wyszczuplenie, ujędrnienie, wzrost siły czy też masy mięśniowej.

Bez względu na to, na jaki trening się zdecydujemy, musimy pamiętać o tym, iż w każdym treningu, a w szczególności

w tym treningu z obciążeniem, bardzo ważna jest technika wykonywanych ćwiczeń i na niej powinniśmy się skupić. Zła technika to brak pożądanego efektu finalnego, a co najważniejsze – ryzyko mikrourazów i kontuzji.

Powinniśmy pamiętać, iż przed rozpoczęciem treningu musimy powinniśmy sprawdzić możliwości początkowe organizmu i do nich dostosować obciążenia, których będziemy używać w pracy nad konkretną grupą mięśniową. Rozwój treningowy wymaga oczywiście stopniowego podnoszenia „poprzeczki” – czy to poprzez zwiększenie obciążenia, liczby powtórzeń, czy też częstotliwości treningu, ale musimy pamiętać, by działać systematycznie, małymi krokami. Zbyt mały ciężar nie będzie dostatecznym bodźcem do rozwoju mięśnia, a w rezultacie nie osiągniemy pożądanego efektu, zaś zbyt szybkie tempo zmian może doprowadzić do kontuzji, przemęczenia, a w efekcie do zniechęcenia. Musimy pamiętać, że każdy trening siłowy to „praca długoterminowa” i niemożliwe jest osiągnięcie efektów w ciągu jednego tygodnia, a nawet miesiąca.

Wykonując ćwiczenia musimy pamiętać o zachowaniu prawidłowej sylwetki. Ćwiczenia z obciążeniem, w tym wypadku z hantlami, powinniśmy wykonywać na napiętych mięśniach brzucha, przy prostych plecach, zakres ruchu poświęcony danemu ćwiczeniu powinien być pełny, a ruch wykonany spokojnie i płynnie. Należy przy tym wystrzegać się zbyt szybkiego tempa i gwałtownych ruchów. Ważne jest też unikanie przeprostów i blokowania stawów łokciowych oraz kolanowych.

Znając już plan treningowy, technikę i rozpoczynając trening kierujący nas ku upragnionemu efektowi, nie zapominajmy, że raz osiągnięte wyniki nie utrzymują się na stałe, należy je pielęgnować i nie zaprzestawać ćwiczeń treningu, a konsekwentnie się doskonalić, za motywację mając osiągnięte efekty...

Angelika Jeżewska
– Trener Reebok University Polska