

22 Fit korepetycje 2018

Nie chce Ci się ćwiczyć, bo się nie znasz? OK. A nie znasz się, bo...? No właśnie. Przeczytaj uważnie nasze repetytorium fitnessu i zdobądź ostatni bastion Twoich wymówek i niewiedzy. Gotowy do szturmu? Vive la révolution!

Najpierw wiedza, potem forma.

01

Trening kardio

Po prostu trening wytrzymałościowy o statycznym poziomie intensywności. Wzmacnia serce i podnosi pułap tlenowy organizmu. Klasyczny trening kardio to bieganie, pływanie, ćwiczenia na ergometrze wiosłarskim, a nawet spacer. Kardio sprawia, że mięsień sercowy wydajniej pracuje, wolniej się męczy, a przez to znacznie później się zużywa. To z kolei przekłada się na lepsze funkcjonowanie układu krążenia aż do późnej starości.

02

HRmax

Tętno maksymalne lub inaczej najwyższa wartość tętna, jaką osiąga nasz organizm podczas wysiłku. Wartość tętna maksymalnego jest kluczowym elementem treningu, ponieważ wyznacza jego intensywność. Możesz je obliczyć, korzystając z prostego wzoru: $210 - (0,65 \times \text{wiek w latach})$. Znając HRmax, wiesz, na ile możesz sobie pozwolić podczas treningu.

03

VO₂max

Podstawowy parametr wydolności organizmu. Inaczej zwany pułapem tlenowym. To maksymalna ilość tlenu, jaką ludzki organizm potrafi zużyć w ciągu jednej minuty. Im ta wartość jest wyższa, tym bardziej wydolny jest organizm. Numerycznie opisuje się go w litrach tlenu na minutę bądź mililitrach tlenu na kilogram masy ciała na minutę.



PIERWSZY KROK

Jeśli nie masz żadnego doświadczenia w treningu siłowym, za to masz opory przed pójściem na siłkę, pamiętaj – każdy kiedyś zaczynał.



Współczesne kettlebelle znacznie różnią się od pierwowzorów.

04

Seria

Do wszystkich uśmiechających się ironicznie: Wy też kiedyś myśleliście, że dipy to sosy do pizzy... Seria to dana liczba powtórzeń, którą wykonuje się bez przerwy i odpoczynku. Zazwyczaj dane ćwiczenie siłowe wykonuje się w kilku seriach. Liczba serii zależy od Twojej formy, rodzaju treningu, specyfiki danego ćwiczenia i ciężaru.

05

Interwały

Trening polegający na zastosowaniu zmiennej intensywności ćwiczeń. Wyróżnia się fazę bardzo intensywną, podczas której osiąga się 85–90% HRmax (tętna maksymalnego), oraz fazę umiarkowaną, kiedy organizm pracuje na 60% HRmax. Bardzo skutecznie spala tkankę tłuszczową.

06

Kettlebell

Żeliwny (zazwyczaj) odważnik, używany kiedyś przez naszych dziadków. Przypomina kulę armatnią z uchwytem i powstał – a przynajmniej zaczął być wykorzystywany do treningu – w Rosji. W imperium carów każdego wielkiego siłacza nazywano „giriewik”, czyli odważnikowic. Dziś, głównie dzięki zajęciom crossfitowym, kettlebelle przeżywają swój renesans. My je uwielbiamy.

07

Powtórzenie

Podstawowa jednostka w każdym treningu. Powtórzenie to po prostu wykonanie pełnego zakresu ruchu danego ćwiczenia. Dla pompki klasycznej będzie to ugięcie ramion i zejście klatką do podłogi, a następnie wyprostowanie ramion i powrót do pozycji startowej. To właśnie jest powtórzenie.

08

Obwód

Termin bardzo popularny w świecie crossfitu, ale i nasze autorskie treningi często oparte są na pracy w obwodach. Obwód to wykonanie po kolei jednej serii każdego ćwiczenia przewidzianego w planie treningowym. Może składać się z kilku ćwiczeń. Dla przykładu: z opisu treningu wynika, że ćwiczenia 1–3 masz wykonać w trzech obwodach, odpoczywając między nimi 60 sekund. Robisz więc jedną serię pierwszego ćwiczenia, przechodzisz do serii drugiego ćwiczenia i kończysz serią trzeciego. Odpoczywasz ustawowe 60 sekund i to jest pierwszy z trzech zaplanowanych obwodów. Teraz kumas?

09

Superserie

Prawdopodobnie masz pewne pojęcie, co to są superserie, ale dla pewności krótkie wyjaśnienie. Najczęściej wykonywane programy treningowe wyglądają w taki sposób, że robisz wszystkie serie jednego ćwiczenia, zanim przejdziesz do następnego. W superseriach łączysz dwa ćwiczenia i wykonujesz po jednej serii każdego z nich naprzemiennie, skracaając między nimi przerwy. I powtarzasz to kilkakrotnie. Czyli zamiast 4 serii ćwiczenia A i czterech serii ćwiczenia B, wykonujesz serie metodą A–B–A–B.

10

DOMS

Popularnie zwany zakwasami. Zespół opóźnionego bólu mięśniowego (Delayed Onset Muscle Soreness) pojawia się po intensywnym wysiłku fizycznym. DOMS powstaje jako efekt uboczny naprawy mikrouszkodzeń włókien mięśniowych. Prawdą zatem jest powiedzenie, że gdy „boli, to rośnie”. Odczuwalny może być już kilka godzin po zakończeniu treningu, a utrzymuje się nawet do tygodnia od odłożenia sztangi na stojak. Skutecznymi sposobami na zmniejszenie DOMS-u są: masaże, schładzanie mięśni lub potreningowe spożycie aminokwasów rozgałęzionych BCAA.

FUNDAMENTY

Podejście do treningów bez odpowiedniej wiedzy jest jak budowanie na piasku.

13

Trening ogólnorozwojowy

W mowie Szekspira zwany FBW (Full Body Workout) i pod taką nazwą znajdziesz go na przeróżnych forach – gdzieś między efektami ubocznymi teścia a wyborem odpowiednich strzykawek.

Istotą tego treningu jest wykonanie ćwiczeń na wszystkie partie mięśni podczas jednej wizyty w siłowni. Rośnie się po nim, aż miło.

15

Trening dzielony

Na forach internetowych lub wśród pakerskiej braci najczęściej spotkasz się z określeniem „split”. To najpopularniejsza metoda treningowa w kulturystyce. Na jednym treningu dzielonym koncentrujesz się na 1-2 partiach mięśniowych. Przykład? Poniedziałek – klatka i barki. Wtorek – nogi. Środa – plecy. Czwartek – biceps i triceps. Ten rodzaj treningu przeznaczony jest raczej dla zaawansowanych bywalców siłowni. Na start wybierz FBW.

11

Ciężar maksymalny

Maksymalne obciążenie, jakim jesteśmy w stanie wykonać jedno w pełni poprawne powtórzenie. By obliczyć CM właściwy ćwiczeniom na górę ciała, sprawdź, jakim ciężarem potrafisz zrobić 4-6 powtórzeń. Podstaw tę liczbę do wzoru: $(4-6 \text{ CM} \times 1,13) + 0,7$. Jeśli więc potrafisz zrobić 5 powtórzeń sztangą ważącą 60 kg, to $(60 \times 1,13) + 0,7$ już wiesz, że Twój 1CM wynosi 68,5 kg. Dla dołu ciała zastosuj wzór $(4-6 \text{ CM} \times 1,1) + 14,25$. Więcej o ciężarze maksymalnym znajdziesz na naszej stronie internetowej.

12

Kalistenika

Trening z masą własnego ciała. Najpopularniejsze ćwiczenie świata (nie, nie ruch frykcyjny), czyli pompka, to idealny przykład ćwiczenia kalistenicznego. I wcale nie trzeba dźwigać obciążonej jak narodowe sumienie Teutonów sztangi, by wypracować umięśnioną i proporcjonalną sylwetkę – kalistenika sprawdzi się tutaj świetnie. Dodatkową zaletą takiego treningu jest fakt, że może być czynnością salonową.

14

HIIT

High Intensity Interval Training. Z dziennikarskiej rzetelności przetłumaczmy, że to bardzo intensywny trening interwałowy. Został opracowany z myślą o profesjonalnych sportowcach, ale z uwagi na niezwykłą skuteczność w spalaniu tkanki tłuszczowej świetnie przyjął się wśród ćwiczącej braci na całym świecie. Dobrym przykładem HIIT jest trening tabata, opisany na stronie obok.

16

Gryf

Gryf – latający stwór z legendarnej gry „Heroes 3” oraz stalowy pręt, na który zakłada się ciężary (talerze). **Gryf olimpijski** – 220 cm, 20 kg, całkowicie prosty. To nim pompujesz klatkę na ławce płaskiej. Stosowany w trójbój siłowym, podnoszeniu ciężarów i, oczywiście, w kulturystyce. **Gryf łamany** – służy głównie do treningu mięśni ramion (bicepsów i tricepsów). Nie obciąża tak nadgarstków.

FITNESS 2018

Crossfity, tabaty i HIIT-y – we współczesnych klubach fitness każdy znajdzie coś dla siebie. Większość znajduje jednak wymówki, żeby tam w ogóle nie trafić. Nie bądź jak większość.

17

Taśmy TRX

Dwie taśmy z uchwytami z jednej i zaczepami z drugiej strony. Taśmy zostały wymyślone przez byłego amerykańskiego komandosa z jednostki Navy SEALs Randy'ego Hetricka, który szukał niedużego, mobilnego i skutecznego sprzętu treningowego dla żołnierzy na misjach bojowych, niekoniecznie mających pod ręką siłownię z prysznicami. Skuteczne przy podtrzymaniu formy, mniej skuteczne przy rozbudowie muskulatury.

18

Trening Tabata

Stworzył go Japończyk Izumi Tabata (tak jest, swoją nazwę tabata wzięła od nazwiska twórcy). Jego idea jest prosta i opiera się na interwałach (20 sekund wykonywania ćwiczenia, 10 sekund odpoczynku – i tak 8 razy). Tabata poprawi Twoją wydolność aerobową i anaerobową, i to lepiej niż gdybyś na trening poświęcał ponad godzinę dziennie. Tabata sprawdził skuteczność swojego treningu na grupie studentów. Po 6 tygodniach (trening 5 razy w tygodniu) grupa, która wykonywała tabatę, zwiększyła swój pułap tlenowy (VO2max) aż o 14%. Dla porównania – grupa, która na trening poświęcała ponad godzinę dziennie, zwiększyła swoje VO2max o jedyne 10%.

19

Katabolizm, anabolizm

Pierwszy to w skrócie utrata Twoich wykuwanych w pocie czoła mięśni. Występuje, gdy organizm nie ma wystarczająco dużo zewnętrznych źródeł energii – wówczas sięga po wewnętrzne. Anabolizm jest procesem odwrotnym – to sekwencja budowy mięśni. Nie wchodząc w chemiczne definicje, jest to proces, który rozpoczyna się, gdy uszkodzone podczas treningu włókna mięśniowe zostają naprawione. Są one wówczas liczniejsze i bardziej odporne na dalsze uszkodzenia, a Ty jesteś większy i silniejszy. Tak rodzi się dzik!

20

CrossFit

System treningowy charakteryzuje się bardzo wysoką intensywnością oraz dużym skomplikowaniem technicznym wykonywanych ćwiczeń (rwanie, zarzut sztangi). Jego zwolennicy twierdzą, że nie wymyślono skuteczniejszej metody treningowej, przeciwnicy zaś podnoszą hasła o wysokiej kontuzjogenności CrossFitu. Rację mają obie strony, gdyż prawidłowo wykonywany trening crossfitowy świetnie buduje mięśnie i spala tłuszcz. No właśnie – prawidłowo. Bez poprawnej techniki łatwo o kontuzję, a że CrossFit jest pod tym względem wymagający, nieszczęście gotowe. Dlatego stawiaj tylko na najlepsze crossowe boxy.

21

Rolowanie

To nic innego, jak masaż mięśni przy użyciu, a jakże, rollera. Teoria jest taka, że masz kłaść się na wałku i uciskać nim bolące miejsce, żeby rozbić punkty spustowe, w których mięśnie skleiły się z powięzią, czyli elastyczną błoną, która je otacza. Rolowanie pomaga uniknąć kontuzji mięśni, uelastycznia je, niweluje zespół opóźnionego bólu mięśniowego, wspomaga potreningową regenerację i stymuluje krążenie krwi. To sporo powodów, by poświęcić małemu wałkowi kilka minut po godzinnej sesji z wielką sztangą.

22

Trening izometryczny

Jeśli istnieje jakiś rodzaj treningu dla dosłownie każdego, to są to właśnie ćwiczenia izometryczne. Polegają na utrzymaniu napięcia mięśni w określonej pozycji przez określony czas. Nie kojarzysz? A deskę znasz? No właśnie – wszelkie deskopodobne ćwiczenia określamy mianem izometrycznych.

Sztanga straciła swój monopol na budowanie formy.