



### JAREK DRZEWIECKI

„JDR” jest trenerem sportów siłowych od ponad 10 lat. W przeszłości członek kadry narodowej Strongman i były trójboista.



### MATEUSZ BABIAK

„Prime” to specjalista od kettle, szkoleniowiec, trener i zawodnik. Członek elitarnego grona CKB Top Team i 11. w Polsce Top Team Instructor.



### MAREK MIDEWICZ

„Chybasilny”. Mistrz Polski IPF i wielokrotny medalista w trójboju siłowym klasycznym oraz w wyciskaniu leżąc klasycznym.



### SZYMON GRZEGOSZCZUK

„Szymo Koks” to wicemistrz Polski w trójboju siłowym klasycznym IPF. Na koncie jego podopiecznych są setki medali z różnych zawodów.



# TRÓJKA SIŁOWY

Przed Tobą „Święta Trójca” treningu siłowego, czyli przysiad ze sztangą, wyciskanie leżąc i martwy ciąg. Tym razem jednak w wersji trójbojowej. Michał Rosiak

Artykuł przygotowaliśmy wspólnie z ekipą Polish Barbells z Wrocławia. Jarek, Marek, Mateusz i Szymon zdradzili nam, jak wygląda dźwiganie w naprawdę ekstremalnej formie. To doświadczeni trenerzy, zawodnicy i organizatorzy zawodów, którzy znają ten sport od kuchni. Znajdziesz ich na [polishbarbells.pl](http://polishbarbells.pl).

1. PRZYSIAD ZE SZTANGĄ

# Weź to na bary

Przysiad ze sztangą jest powszechnie uznawany za numer jeden w budowaniu siły i masy dolnych partii ciała. Chcesz mieć silne i dobrze zbudowane nogi? Bez przysiadu ani rusz.

**W**ykonywają go trójboiści, strongmani, kulturzyści i crossfiterzy, ale tylko ci pierwsi łączą techniczną perfekcję z imponującymi wynikami. Zobacz, co zrobić, żeby suma talerzy na sztandze budziła u innych respekt, a u Ciebie satysfakcję. Gdybyś zastanawiał się, ile wynosi aktualny rekord świata

neutralnym. 4. Podczas wstawiania utrzymujemy stabilną pozycję, dążąc do uzyskania pozycji startowej.

## HIGH BAR I LOW BAR

„Przysiad ze sztangą w trójboju siłowym charakteryzuje się przede wszystkim dwoma ustawienia-

mi sztangi: w pozycji high bar lub low bar. Ten pierwszy wymaga od zawodnika utrzymania bardziej pionowej pozycji tułowia, a co za tym idzie – kolano podczas przysiadu będzie mocniej wysunięte do przodu. Low bar zaś wymusza większą pracę biodrem (tzw. hip hinge), przez co tułów jest bardziej pochylony. Dzięki temu do pracy zaangażowane są mocniej mięśnie tylnej taśmy funkcjonalnej, jak dwugłowe i pośladki – wyjaśnia Jarek Drzewiecki. – Przy opcji przysiadu typu low bar możemy także zróżnicować uchwyt sztangi na wąski bądź szeroki. Wszystko zależy od np. długości kości przedramienia bądź górnej części ramienia” – dodaje Drzewiecki.

## Rekord świata w przysiadzie wynosi 595 kg i jest najwyższy z wszystkich trzech bojów.

w przysiadzie, informujemy, że jest to niebagatelne 595 kg! Od października 2020 roku dzierży go Nathan Baptist, który dokonał tego w specjalnym kombinезonie usztywniającym.

### FAZA I

1. Sztanga równo i stabilnie ułożona na górnej części grzbietu. Symetryczny i mocny chwyt dłońmi. 2. Ustabilizowana pozycja miednicy 3. Stawy kolanowe zablokowane przed rozpoczęciem ruchu w dół. 4. Środek ciężkości ustawiony na śródstopiu. 5. Przed rozpoczęciem ruchu bierzemy wdech oraz dopinamy brzuch. Skupiamy wzrok na jednym punkcie.

### FAZA II

1. Ruch w dół został zainicjowany zgięciem w stawie biodrowym i kolanowym oraz skokowym. Zachowując napięcie, schodzimy do odpowiedniej głębokości. 2. W trakcie trwania całego ruchu oś sztangi znajduje się w linii śródstopia. 3. Głębokość zostaje osiągnięta, gdy zgięcie w stawie biodrowym znajduje się poniżej górnej linii kolana. Miednica pozostaje w ustawieniu

### PRZYSIAD ZE SZTANGĄ



### ODDYCHANIE KROK PO KROKU

- Weź mocny wdech i dopnij się, zanim zabierzesz sztangę ze stojaków.
- Odejdź ze sztangą i ustaw pewną pozycję.
- Powtarzając solidny wdech, wykonaj przysiad.
- Wstając w górę, wypuszczaj równo powietrze, utrzymując do końca spięty brzuch.





## 2. WYCISKANIE LEŻĄC

# Kłata do przodu

Wyciskanie sztangi jest bez wątpienia najbardziej znanym ćwiczeniem ze sztangą i stało się standardowym testem siły górnej części ciała. Wejść na wyższy level.

**W**iesz, ile wynosi aktualny rekord świata w wyciskaniu leżąc? Niebotyczne 508 kg. Należy do Jimmiego Kolba, amerykańskiego trójboisty, który magiczną barierę pół tony pokonał w 2021 roku podczas zawodów IPA Strength Spectacular Powerlifting Championships, rozgrywanych w mieście York w stanie Pensylwania. To jak, zmotywowały do dźwigania?

### FAZA I

1. Tworzymy bezpieczną pozycję dla obręczy barkowej przez ściągnięcie łopatek do siebie i w dół. Gryf mocno ściskamy w dłoniach. 2. Przez ściągnięcie łopatek oraz dopięcie górnego grzbietu staramy się ustawić naszą klatkę w możliwie najwyższej pozycji (tzw. mostek). 3. Pośladki muszą dotykać ławki przez cały czas wykonywania ćwiczenia. 4. Stopy wciskamy w podłogę, tworząc stabilne podparcie dla naszej pozycji na ławce. 5. Przed rozpoczęciem ruchu bierzemy wdech oraz dopinamy brzuch. Skupiamy wzrok w jednym punkcie.

### FAZA II

1. Utrzymując prawidłowe ustawienie ciała, opuszczamy gryf na klatkę piersiową. Łokieć powinien znajdować się w jednej linii ze sztangą lub być delikatnie przed tą linią. 2 i 3. Gdy gryf dotyka naszej klatki piersiowej, staramy się utrzymać maksymalne dopięcie na górnym grzbiecie oraz nogach, tak by wygenerować jak najwięcej siły przy wyciskaniu sztangi. 4. W zależności od techniki oraz szerokości chwytu kierujemy gryf w linii prostej do góry lub delikatnie do góry i w stronę głowy. Dążymy

### WYCISKANIE SZTANGI



### ODDYCHANIE KROK PO KROKU

- Weź wdech i wyciągnij sztangę ze stojaków.
- Popraw pozycję startową, nabierając dużo powietrza.
- Opuść sztangę na wdechu, aż dotknie klatki piersiowej.
- W momencie wycisku wypuszczaj powietrze, jednocześnie utrzymując stabilną pozycję całego ciała.

my do pełnego wyprostowania w stawie łokciowym.

### MOSTKOWANIE

„To, co odróżnia wyciskanie trójbojowe, to tzw. mostkowanie. Mocne wyciągnięcie klatki w górę przy jednoczesnej retrakcji i depresji łopatek zapewnia nam nie tylko krótszy tor ruchu. Cała obręcz barkowa znajdzie się w silniejszej i stabilniejszej pozycji. Mitem jest, że technika mostkowania jest niezdrowa dla naszego ciała. Jeśli praktykujemy tę pozycję i umiejętnie transferujemy moc przez pracę obręczy barkowej, pleców i ramion, ▶

to zagrożenia są znikome” – mówi trener Szymon Grzegoszczyk.

## UŁOŻENIE NÓG

„Ważną kwestią jest ustawienie nóg. Ich odpowiednia pozycja będzie dyktowała nasz leg drive, a co za tym idzie – większą moc, jaką jesteśmy w stanie wygenerować z dołu do góry ciała (w każdym momencie wykonywania boju). Szersze ustawienie nóg względem ławki może dodać nam stabilności, lecz utrudni zbudowanie mocnego mostka. Może się to jednak okazać kluczowe dla lifterów o dłuższych nogach. Zbyt wąskie ustawienie natomiast sprawi, że możemy czuć się nie do końca stabilnie, co przeniesie się niewątpliwie na ruch wycisku” – wyjaśnia „Szymo Koks”.

## CHWYT

„Często dyskutowaną rzeczą w technice wyciskania jest szerokość chwytu. Jest to kwestia osobista, zależna od budowy ramienia i klatki piersiowej. Lifterzy, którzy charakteryzują się silną i dużą (szeroką) klatką piersiową oraz wykorzystujący umiejętnie technikę mostkowania, mogą wynieść korzyści z szerokiego chwytu sztangi. W przeciwnym razie węższy chwyt, gdzie mocniej zaangażowane będą tricepsy oraz barki, okaże się bardziej skuteczny. Na dobry początek warto przepracować wyciskanie z serdecznym palcem na znacznikach sztangi i skrupulatnie szukać najsilniejszej dla siebie pozycji” – podkreśla Szymon Grzegoszczyk.

## Ryzyko kontuzji?

Czy duże ciężary równają się dużemu ryzyku wystąpienia urazów? Nic bardziej mylnego!



### LICZBY NIE KLAMIAJĄ

„Trójbój charakteryzuje się bardzo niskim wskaźnikiem kontuzji, który wynosi 1,0-4,4 kontuzji/1000 godzin, przy 4,5-6,1/1000 godzin dla ogółu sportów siłowych” – przywołuje statystyki trener Mateusz Babiak.



### BŁĘDY, BŁĘDY...

„Najwięcej kontuzji zdarza się na treningach, a winnymi są: zbyt częste i zbyt ciężkie treningi, brak okresów rozładowania ciężarowego, niewłaściwa technika i brak rozgrzewki” – dodaje trener.



### NIE TYLKO DŹWIGANIE

„Ważne są również czynniki okołotreningowe, jak dieta, sen i odnowa biologiczna. Trójbój mocno obciąża organizm, przez co regeneracja staje się jeszcze ważniejsza” – wyjaśnia Babiak.

## W czym dźwigać?

O T-shirt możesz nie dbać, ale pewne sprzęty wypada już mieć. Nasi eksperci polecają marki PBwear i SBD.



1

### OPASKI NEOPRENOWE

„Zapewniają lepszą stabilizację kolana, chroniąc przed kontuzjami, oraz kompresję, dzięki której usprawniamy przepływ krwi do kolana” – wyjaśnia Mateusz Babiak.



2

### OWIJKI DO NADGARSTKÓW

„Owijki na nadgarstki do przysiadu oraz wyciskania leżąc mają na celu stabilizację nadgarstka” – tłumaczy „Prime”.



3

### PAS

„Pomaga ustabilizować brzuch oraz odcinek lędźwiowy kręgosłupa, co pozwala generować więcej siły” – objaśnia przydatność pasa trener Babiak.



4

### BUTY

„Buty do pełnego trójboju siłowego z antypoślizgową podszewką, wypłaszczoną w celu zminimalizowania zakresu ruchu. Warto” – konkluduje spec od trójboju.



5

### DŁUGIE SKARPETY

„Długie skarpety do martwego ciągu, chroniące piszczele przed otarciem sztangą. Nie są niezbędne, lecz praktyczne” – radzi trener.



### 3. MARTWY CIĄG

# Potężne plecy

Wielu nazywa martwy ciąg królem wszystkich ćwiczeń, ponieważ to właśnie w martwym ludzie potrafią dźwignąć największy ciężar. I rzeczywiście, jest to kluczowe ćwiczenie w budowaniu ogólnej siły i masy mięśniowej. Zobacz, jak wykonują go trójboiści z krwi i kości.

**M**artwy ciąg doczekał się w końcu w tym roku przebicia granicy pół tony w jednym powtórzeniu. Dokonał tego znany z serialu „Gra o tron” islandzki strongman, aktor, a ostatnio nawet sprawny bokser – Hafþór Júlíus Björnsson. Popularny „Thor”, o którym mogłeś wielokrotnie przeczytać ma łamach MH, podniósł w martwym ciągu rekordowe 501 kg, bijąc o kilogram poprzedni rekord świata! Ty tyle nie dźwigniesz, ale z patentami chłopaków z Polish Barbells i tak znacznie poprawisz swoją życiówkę.

#### FAZA I

1. Stopy ustawiamy na szerokość bioder, gryf chwytamy mocno

#### MARTWY CIĄG



#### ODDYCHANIE KROK PO KROKU

- Chwyć sztangę i dopnij pozycję, blokując ją wdechem.
- Pracuj całym ciałem, gdy sztanga oderwie się od podłoża.
- Wypuść powietrze, a gdy się wyprostujesz, utrzymaj sztywność całego ciała.
- Weź drugi wdech, by opuścić sztangę na ziemię.

w dłonie na taką szerokość, aby możliwe było delikatne rozpychanie kolan. **2.** Pilnujemy, aby gryf zarówno w pozycji startowej, jak i podczas podnoszenia znajdował się w ciągłym kontakcie z naszymi nogami. **3.** Przed oderwaniem sztangi nabieramy powietrza i stabilizujemy pozycję. Przez wybranie luzu ustawiamy wysokość biodra, co ułatwi nam utrzymanie odpowiedniego środka ciężkości. **4.** Głowa ustawiona jest neutralnie, jak przedłużenie kręgosłupa, a wzrok skupiony jest na jednym punkcie.

#### FAZA II

1. Odpychając się nogami od podłogi, podnosimy gryf, cały czas pilnując, by poruszała się on w bliskim kontakcie z naszymi nogami. **2** i **3.** Mijając kolana, staramy się jak

*nasze stopy, oraz tym, że tułów w pozycji startowej jest mocniej pochylony w stosunku do podłoża. Zazwyczaj najtrudniejszym momentem ruchu w tej technice jest ten, gdy sztanga mija nasze kolana i musimy zrobić tak zwany lockout, czyli wyprostować do końca biodra i kolana – objaśnia trener Marek Micewicz. – W martwym ciągu sumo dłonie na sztandze ustawione są wężej niż stopy, a pozycja tułowia jest mniej pochylona w stosunku do podłoża. Technika ta wymaga od zawodnika większej mobilności bioder, jednocześnie będąc mniej wymagająca dla stabilizacji grzbietu. Najtrudniejszym momentem ruchu zazwyczaj jest oderwanie sztangi od podłogi – dodaje „Chybasilny” – Dobór sposobu wykonywania ciągu przez zawodnika jest sprawą mocno indywidualną i składa się*

## „Najtrudniejszym momentem ruchu zazwyczaj jest oderwanie sztangi od podłogi”.

najszybciej wcisnąć biodro w kierunku sztangi. Osiągamy pozycję końcową w momencie, gdy staw kolanowy oraz biodrowy są jednocześnie zablokowane. **4.** W pozycji końcowej klatka powinna być wyciągnięta do przodu, barki minimalnie cofnięte. **5.** Utrzymując pełne napięcie, sztangę odkładamy ruchem odwrotnym do ruchu w górę, aż talerze osiągną punkt kontaktu z podłożem.

#### SUMO I KLASYK

„Martwy ciąg możemy wykonywać techniką klasyczną oraz techniką sumo. Ciąg techniką klasyczną charakteryzuje się tym, że dłonie ułożone są na sztandze szerzej niż

na to kilka czynników. Najważniejsze z nich to: proporcje ciała (masa, długość tułowia oraz kończyn), cele treningowe oraz indywidualne preferencje” – wylicza Marek Micewicz.

#### RÓWNIEŻ DLA CIEBIE

Trójbój to dyscyplina, którą można trenować przez całe życie. Starty na zawodach dopuszczane są od 14. roku życia, a istnienie kategorii dla weteranów potwierdza, że bycie w formie jest możliwe przez wiele lat. Sport ten jest sprawdzianem cierpliwości i determinacji. O ile na początku progres jest szybki, o tyle osiągnięcie mistrzowskich wyników wymaga lat pracy nad szlifowaniem techniki i rozwojem siły.