

Bezpieczny trening siłowy

KULTURYSTYKA to sport, który wpływa na kształtowanie fizycznego i psychicznego wizerunku sylwetki. Sięga czasów "ZŁOTEGO WIEKU" starożytnej Grecji gdzie wielcy tamtego świata lansowali ideę harmonijnie ukształtowanego ciała i ducha.

KULTURYSTYKA: a

- a. zwiększa siłę i wytrzymałość mięśni, kości i wiazań**
- b. kształtuje piękną sylwetkę**
- c. poprawia sprawność fizyczną i stan zdrowia**
- d. pomaga przezwycięzać stresy i wpływa na lepsze samopoczucie**
- e. uczy zdyscyplinowania i współzycia w grupie**
- f. uczy higienicznego trybu życia**
- g. racjonalnego odżywiania i diety**
- h. doskonalenia swojej osobowości, silniejszej, odporniejszej na stresy i niezdrowe nałogi**

Mięśnie mogą pracować w połączeniu lub izolacji w stosunku do innych grup mięśniowych. Każdy z nich uczestniczy w wykonywaniu pełnego ruchu w danym ćwiczeniu, dlatego też jeśli dąży się do maksymalnej rozbudowy lub wypracowania kształtu jakiegoś mięśnia należy go możliwie najskuteczniej odizolować od wpływu innych mięśni. Osiąga się to przez przyjęcie specyficznej pozycji anatomicznej np: mięsień ramienny (brachialis) najlepiej ćwiczyć "na ławce SCOTTA" tzw MODLITEWNIK.

Mięśnie powinny przyzwycząć się do stałego obciążenia (określonego programu treningowego). Aby się rozrastać powinny być poddawane zmiennym naprężeniom, ilością powtórzeń, kątom ciągnięcia na wyciągach, oraz długości przerw na wypoczynek.

Trening zaczynamy od rozgrzewki z ciężarem 60% obciążenia jakie aktualnie podnosimy w pojedynczym powtórzeniu i wykonujemy serie złożone z 15 powtórzeń. Następnie zwiększamy ciężar, aż dojdziemy do 80% maksymalnego obciążenia z 5-6 powtórzeń w serii. Taki sposób uchroni przed kontuzjami.

Należy podzielić grupy mięśniowe na wiele treningów, w ten sposób można każdą pojedynczą grupę mięśni ćwiczyć bardziej kompletnie i intensywnie, np: jednego dnia klatka i tricepsy, następnego dnia nogi, trzeciego dnia grzbiet i bicepsy, a czwartego barki i brzuch.

Na początku treningu należy ćwiczyć swoje najstarsze grupy mięśniowe, wtedy robimy to z największą intensywnością bo mamy więcej energii, np: masz zaniedbany brzuch, ćwicz go na samym początku treningu.

Aby kontynuować proces powstawania przyrostów, twoje mięśnie z treningu na trening powinny ciężiej pracować. Każdorazowo zwiększając ciężar robimy więcej powtórzeń lub serii, albo skracając odpoczynki między seriami.

Przyrost mięśni jest konsekwencją ich skurczów. Mięśnie reagują na trening na 3 sposoby:

1. gdy robisz powyżej 15 powtórzeń w serii, rośnie wytrzymałość
2. 6-12 powtórzeń w serii powoduje wzrost wymiarów jak i siły mięśni
3. 2-4 powtórzeń w serii zapewnia im siłę i niewielkie powiększenie.

WIĘKSZA SIŁA = WIĘKSZE NAPIĘCIE MIĘŚNI = WIĘKSZY PRZYROST

np: pierwszy tydzień będziesz podnosił ciężary robiąc mało powtórzeń, natomiast gdy wrócisz do swoich 6-12 powtórzeń, będziesz silniejszy.

Pocenie się i napięcie towarzyszące treningowi mogą pozbawić twój organizm płynów, oraz niezbędnych witamin i minerałów. Jeśli również palisz papierosy, pijesz kawę lub alkohol, ryzyko niedoborów płynów jest jeszcze większe. Pij wodę przed treningiem, w czasie i po treningu. Pamiętaj, że woda jest ważnym elementem w procesie spalania tłuszczu, pij około 2 litrów wody dziennie.

DIETA

Jeśli nie masz problemów z nadwagą, jedz tak dużo, jak się da (6 posiłków). Będziesz potrzebował więcej energii - metabolizm przestawia się teraz na nowy poziom. (Staraj się unikać tłustych i niezdrowych potraw).

Posiłki powinny składać się z białek, węglowodanów, tłuszczów oraz witamin i minerałów (mleko, produkty mleczne, ciemnozielone lub pomarańczowe warzywa, owoce cytrusowe, jagody, pomidory, świeża kapusta, zielona salata, mięso drobiu, ryby, jajka, rośliny strączkowe, chleb, płatki i ziemniaki oraz inne warzywa).

białko - kurczaki ryby, jajka oraz produkty mleczne
węglowodany - warzywa, rośliny strączkowe, produkty zbożowe, makarony, kasze, chleb, ryż, cukier, miód, owoce.
tłuszcze - masło, żółtko z jaja, oliwa
witaminy - owoce, soki (grapefruitowy), kiwi, pomarańcze, grapefruity, jabłka, gruszki, winogrona, melony, maliny, truskawki i jagody

10 REGUŁ DLA MŁODEGO KULTURYSTY:

1. zapisz swoją początkową masę, obwód klatki, bicepsów, karku, uda, łydki. Rób to raz w tygodniu rano o tej samej porze.

załóż dzienniczek treningowy

2. ćwicz 3 razy w tygodniu, co drugi dzień
3. trening powinien trwać 60 - 90 minut
4. zawsze poświęć 5-15 minut na rozgrzewkę, rozgrzane mięśnie są wydajniejsze od chłodnych
5. ćwiczenia wykonuj w 3 seriach, każda od 6 - 12 powtórzeń
6. ćwicz wszystkie mięśnie, a nie tylko ulubione
7. używaj ciężarów z jakimi jesteś w stanie robić żadaną ilość powtórzeń - nie forsuj się
8. odpoczywaj 1-2 minuty między seriami, nie siadaj -- w czasie odpoczynku rób ćwiczenia gibkościowe - rozciągaj się
9. jeżeli określony ciężar podnosisz bez wysiłku - zwiększ go
10. ćwicz zawsze z partnerem asekurowującym (nie sam), nigdy nie ćwicz mięśni, które się w pełni nie zregenerowały po poprzednim treningu

NIE UŻYWAJ STERYDÓW W ŻADNEJ FORMIE

efekty uboczne stosowania sterydów:

zewnątrzne: zmiany na skórze - trądzik (pryszczki na plecach)
- wczesne łysienie

wewnętrzne: psychiczne - agresja
sercowo- naczyniowe - choroby serca
ból głowy
problemy z nerkami i wątroba
zachwianie układu odpornościowego
wysokie ciśnienie krwi
ból brzucha
impotencja

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ NA POSZCZEGÓLNE PARTIE MIĘŚNIOWE:

- rozpiętki na ławce poziomej (klatka)
- wyciskanie na ławce płaskiej (klatka)
- wyciskanie sztangi zza karku (barki)
- unoszenie ramion bokiem w staniu (barki)
- unoszenie ramion przodem naprzemiennie (plecy, przedramię)

- nogi, zginanie podudzi
- unoszenie sztangi do brzucha w opadzie (plecy dół)
- ściąganie drążka wyciągu pionowego do karku (najszerszy grzbietu)
- wyciskanie francuskie - sztanga w leżeniu (triceps)
- unoszenie sztangi w staniu, szeroki uchwyt (biceps)
- unoszenie naprzemiennie sztangielek siedząc (biceps)
- brzuszki na ławce skośnej (brzuch)
- unoszenie nóg w zwisie (brzuch)
- podciąganie na drążku (najszerszy grzbietu)
- unoszenie sztangielki w opadzie (plecy)
- przenoszenie ciężaru nad klatką piersiową (plecy, klatka)
- wyciskanie klasyczne (górną klatki)
- unoszenie sztangi wzdłuż tułowia (plecy)
- unoszenie sztangielki z łokciem na kolanie (biceps)
- prostowanie przedramienia w opadzie (triceps)
- unoszenie sztangi nadgarstkami (wewnętrzna część przedramienia)

PAMIĘTAJcie :.....CO ZA DUŻO TO NIEZDROWO... powodzenia !!

opracowała : **mgr Barbara Gardzina**
nauczyciel wychowania fizycznego w X L.O. w Krakowie