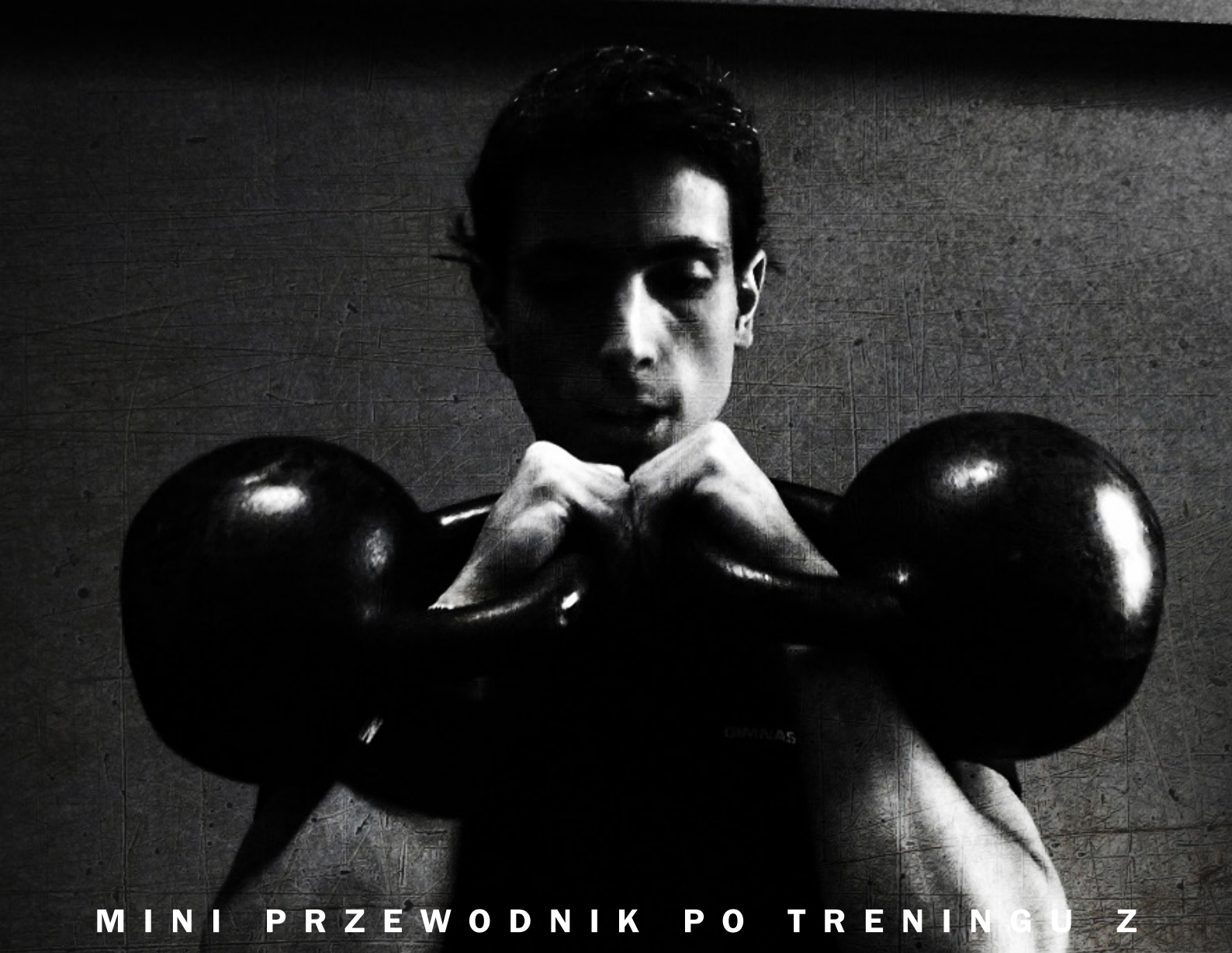

MINI PRZEWODNIK PO TRENINGU Z

KETTLE BELLS

dlaczego warto ćwiczy z odważnikami? // co to jest siła? // najczęściej popełniane błędy // weganizm i kettlebell - rozmowa z Mikem Mahlerem

VEGAN WORKOUT.ORG.PL

NAJCZĘŚCIEJ CZYTANE ARTYKUŁY O KETTLEBELLS
Z PORTALU **VEGANWORKOUT.ORG.PL**

SPIS TEKSTÓW

///// 5 POWODÓW, DLA KTÓRYCH WARTO ĆWICZYĆ Z KETTLEBELLS

///// 4 NAJCZĘSTSZE BŁĘDY W PRACY Z KETTLEBELLS

///// PODNOSZENIE CIEŻARÓW RECEPTĄ NA BÓL PLECÓW?

///// PROGRAMOWANIE TRENINGU: 4 PORADY PRAKTYCZNE

///// CO TO JEST SIŁA?

///// WEGANIZM W KETTLEBELLS - ROZMOWA Z MIKEM MAHLEREM

MILITARY PRESS - chociaż dzisiaj wyciskanie nad głowę jest mało popularnym ćwiczeniem i w dużej mierze zostało zastąpione wyciskaniem na klatkę, overhead press przez wiele lat był praktykowany przez siłaczy z ubiegłego wieku. Do dzisiaj zresztą wyciskanie sztang i ciężkich beczek znajduje się w konkurencji zawodów strongman.

Ty też możesz skorzystać z profitów jakie daje trening wyciskania nad głowę. Korzystając z odważników jesteś w stanie wykonać kilka różnych wariacji ćwiczenia, łącznie z wyciskaniem dwóch odważników naraz co jest dużym wyzwaniem dla naszych mięśni stabilizujących. Wyciśnięcie dwóch, niezależnych od siebie ciężarów wymaga większej siły i koordynacji niż praca z podobnym ciężarem zwieszonym na sztandze. Zwłaszacza, że wiele osób cierpi na różnorodne dysporpocje siłowe i często jedna ręka jest widocznie słabsza niż druga. Mądra praca z ciężarami jest w stanie zniwelować te różnicę.

FRONT SQUAT - przysiad z parą odważników trzymanych z przodu to wyzwanie nie tylko dla nóg ale i centrum. Całe nasze ciało będzie musiało pracować nad zbalansowaniem ciężaru kettli. Przysiad z odważnikami będzie nowym doświadczeniem nawet dla osób, które na co dzień wykonują przysiady ze sztangą. Ułożenie kettli i ich środek ciężkości zmusi cię do zupełnie innej pracy niż w przypadku treningu ze sztangą.

5 POWODÓW DLA KTÓRYCH WARTO POLUBIĆ KETTLEBELLS

MĘCZĄ CIĘ DŁUGIE GODZINY PRZESIADYWANIA PRZED MONITOREM KOMPUTERA? MĘCZĄ CIĘ SIATY Z ZAKUPAMI I WCHODZENIE PO SCHODACH? NAJWYŻSZA PORA ZADBAĆ O SWOJĄ KONDYCJĘ.

Idąc do pracy widujesz ludzi, którzy co dzień, słońce czy deszcz, biegają przygotowując się do zawodów. Może więc bieganie? Nudne? Może siłownia? Ale co właściwie można robić na siłowni? Błąkasz się od jednej maszyny do drugiej, nakładasz intuicyjne obciążenia, wykonujesz kilka powtórzeń i idziesz dalej. Zero efektów. Nic dziwnego. Może jednak siłownia nie jest dla ciebie? Może kettlebells? Te żelazne, okrągłe odważniki z rączką stają się w naszym kraju coraz popularniejsze, coraz więcej osób chwali sobie ten sposób treningu. Właściwie nie bardzo wiesz o co chodzi. No bo co można robić z żelazną kulką w ręku? Dlaczego ten trening miałby okazać się efektywny?

#1. **KETTLE TO NIE MARKETING**

Co jakiś czas, w branży fitness, pojawiają się nowe, rewelacyjne i podobno w 100% sprawdzone sposoby na większe mięśnie, lepszą kondycję i utratę zbędnych kilogramów. Po kilku miesiącach, rzekomo rewolucyjne programy treningowe, zastępują kolejne. Pojawiają się nowe maszyny i urządzenia, do treningu w domu, ogródku, w parku, na siłowni.

Nic dziwnego, że część osób pozostaje sceptyczna wobec podobnych nowości. Chociaż kettle mogą wydawać ci się nowym trendem w rzeczywistości trening z odważnikami znany jest od ponad 300 lat! Był tani i skuteczny. Sprawdzał się doskonale u takich mistrzów jak Ivan Poddubny czy Eugen Sandow. To żadna marketingowa ściema!

#2. **KETTLE TRENUJĄ CAŁE CIAŁO**

Jeżeli nie marzysz o karierze kulturysty/kulturystki nie ma sensu zabawa w izolowane ćwiczenia propagowane w magazynach kulturystycznych. Twoim celem powinna być praca nad całym ciałem, nauka odpowiedniego aktywowania swojego układu nerwowego, który pokieruje twoimi mięśniami. Musisz zadbać o rozwój siły, wytrzymałości, musisz pracować nad swoimi mięśniami głębokimi i stabilizacją sylwetki. Jeżeli zdarza ci się odczuwać bóle w dolnej części kręgosłupa winą najpewniej obarczyć możesz zbyt słabe mięśnie... brzucha. Ale nie te, które budują popularny sześciopak tylko głębokie, których na co dzień nie widać, a które odpowiadają za utrzymanie poprawnej sylwetki ciała.

Kettle pozwolą ci na intensywny trening środkowej sekcji ciała zabezpieczając przed możliwymi urazami. Wyzwalając maksymalne napięcie mięśni pozwolą budować siłę. Pracując nad kolejnymi powtórzeniami danego ćwiczenia poprawisz swoją kondycję i wytrzymałość. Możesz trenować nogi, brzuch, barki, ramiona, klatkę piersiową. Możesz trenować całe ciało!

#3. **KETTLE TO RÓŻNORODNOŚĆ**

Kilka żelaznych kulek w różnym przedziale wagowym, co można z tym robić? Podnosić i podnosić? To straszna nuda – myślisz. Błąd. W ramach treningu z kettlami istnieją dziesiątki podstawowych ćwiczeń z ich kolejnymi wariacjami. Po ich opanowaniu czekają kolejne. Podczas ćwiczeń możesz korzystać z jednego kettla lub dwóch naraz, co często robi kolosalną różnicę i podnosi ćwiczenie na nowy poziom trudności. Możesz manipulować tempem wykonywanych ćwiczeń. Możesz manipulować sposobem trzymania kettli i ich ciężarem. Możesz trenować statycznie lub dynamicznie.

Trening z kettlami to nie tylko wyciskanie odważników nad głowę. To także mnóstwo ćwiczeń balistycznych

takich jak rwanie czy nadrzut. Osobom niezaznajomionym z treningiem funkcjonalnym kettle otworzą drzwi do zupełnie nowego świata.

Co więcej możesz wybierać pomiędzy dwoma głównymi szkołami kettlebells, różniącymi się między innymi techniką poszczególnych ćwiczeń i treningu. Jeżeli przyjrzysz się filmikom dostępnym w internecie zauważysz, że podczas gdy jedni trenują z czarnymi, żelaznymi odważnikami, drudzy machają kettlami o większej objętości, ale za to w różnym kolorze.

Hardstyle czy Girevoy Sport? Wybór zależy tylko od ciebie. Inne rozłożenie akcentów treningowych, inny rodzaj wysiłku. Nie daj się tylko nabrać na podejrzane zajęcia z kettlebells w pobliskiej siłowni prowadzone przez osobę tytułująca się jedynie papierkiem trenera personalnego, ćwiczącą z 8 kilogramowym ciężarem. Bądź pewien, że ćwiczysz pod okiem fachowców, a nie amatorów!

#4. **KETTLE POMAGAJĄ TRACIĆ ZBĘDNE KILOGRAMY**

W dodatku są o niebo ciekawsze niż żmudne pedałowanie na mechanicznych rowerkach i bieganie po elektrycznych bieżniach w siłowni. W ciągu jednego tylko treningu z odważnikami nierzadko zdarzy ci się przerzucić w sumie ponad kilka ton żelaza! Twój organizm zareaguje, a ty nabierzesz o wiele większej świadomości własnego ciała i mięśni niż wykonując, dodawane do płyt dvd, ograne już ćwiczenia cardio z gwiazdami.

#5. **KETTLE WSPOMAGAJĄ WYNIKI W INNYCH SPORTACH**

Niezależnie od tego czy trenujesz sztuki walki, podnosisz ciężary czy biegasz, kettle pomogą ci w twoim treningu. Odpowiednio zaplanowana sesja z odważnikami pozwoli ci się skupić na twoich priorytetach treningowych – rozwoju siły, dynamiki bądź wytrzymałości. Z kettli korzystają już zawodnicy MMA, możesz je zobaczyć na salach do crossfitu, ich zalety opisywali także zawodnicy trójboju siłowego. Skoro oni wszyscy odnieśli korzyść włączając do swojego planu treningowego kettlebells, ty możesz zrobić to samo.

Nawet jeżeli masz już w domu kettla nie próbuj ćwiczyć posiłkując się filmami z youtuba. Odważniki to świetne narzędzie do budowania formy, pod warunkiem, że wiesz jak ich używać. Internet pełen jest samozwańczych instruktorów, którzy będą próbowali ci wmówić, że najlepszy swing zrobisz na prostych nogach...

TURKISH GET UP - tureckie wstawanie to pierwsze ćwiczenie z rodziny technik siłowych, które powinieś poznać na swoim treningu. Uczy nie tylko koordynacji ale też pomaga stabilizować bark - co jest konieczne do późniejszej nauki wyciskania nad głowę. Jednocześnie tureckie wstawanie pozwala pracować nad mobilnością i koordynacją całego ciała. Osoby o siedzącym trybie życia, tureckie wstawanie na powrót nauczy korzystania podczas treningu z siły całego ciała, bez niepotrzebnej izolacji mięśni.

Zanim weźmiesz do ręki odważnik, koniecznie przerób odpowiednią sekwencję ruchów na sucho, a następnie upewnij się, że panujesz nad swoim ciałem korzystając z butelki wody lub buta w zastępstwie odważnika. Dopiero na samym końcu chwyć za kettla i poproś kogoś obok o asekurację.

KETTLEBELLS
AKADEMIAWARSZAWA
2-4-6-8

GOBLET SQUAT - doskonały sposób na wyrobienie niezbędnej mobilności do głębokiego przysiadu. Odpowiednio poprowadzony goblet squat uczy nas otwierania klatki piersiowej i prostowania kręgosłupa w dolnej pozycji przysiadu. Odważnik trzymany w dłoniach pomaga nam zbalansować ciężar ciała dzięki czemu nie przechylamy się do przodu.

4 NAJCZĘSTSZE BŁĘDY W PRACY Z KETTLEBELLS

ODWAŻNIKI KULOWE ZYSKUJĄ SOBIE CORAZ WIĘKSZE GRONO ZWOLENNIKÓW W ŚWIECIE FITNESS. W WIĘKSZOŚCI SIŁOWNI ZNAJDZIEMY PRZYNAJMNIEJ KILKA KETTLI – DUŻE, MAŁE, KOLOROWE, ŻELAZNE, CZY TE POWLEKANE GUMĄ. WYBÓR ODPOWIEDNIEGO ODWAŻNIKA DO PRACY TO TEMAT NA ZUPEŁNIE INNY WPIS.

Jeżeli zależy wam jednak na poważnych treningach nakierowanych na pracę z kettlebells, trzymajcie się z daleka od dziwnych, gumowo-plastikowych wynalazków. I zapomnijcie o dwu kilogramowych kettlach – one naprawdę do niczego się nie nadają.

Większość osób uczęszczających na siłownie, która próbuje włączyć do swojego planu kettle w dużej mierze marnuje ich prawdziwy potencjał. Osoby nauczone pracy na wolnych ciężarach korzystają zwykle z odważników w takim sam sposób jak korzystałyby z hantli. To tak nie działa. Ugięcia na biceps z kettlem to naprawdę strata czasu. W ramach pracy z odważnikami istnieje szereg podstawowych ćwiczeń, których mechanika różni się od pracy z hantlami – jest to zasługa nie tylko odmiennego kształtu ale i przeniesionego środka ciężkości. Odważniki dają inne możliwości niż praca z hantlami. Warto to wykorzystać, wystrzegając się przy tym kilku podstawowych błędów.

#1. **SKRZYWIONY NADGARSTEK**

Podczas nadrzutu i wyciskania odważnika twój nadgarstek powinien tworzyć linie prostą z przedramieniem. Nie wychylaj go na bok. Powodujesz niepotrzebne (i w perspektywie czasu) niebezpieczne przeciążenie. Wykrzywiony nadgarstek nie jest w stanie zapewnić odpowiedniej stabilizacji ciężaru. Bardzo łatwo w takiej sytuacji upuścić odważnik. Zwracaj uwagę na nadgarstek od razu, wykonując dane ćwiczenie. Skup się na jego pozycji i spójrz czy jest odpowiednio wyprostowany. Być może będziesz musiał lepiej przewlec rączkę odważnika przez dłoń aby zabezpieczyć nadgarstek.

#2. **UNOSZENIE BARKÓW**

Jednym z najistotniejszych elementów podczas wyciskania odważnika jest pilnowanie pozycji barku. Nie możesz pozwolić mu się podnieść i zbliżyć do ucha. Powinieneś trzymać go nisko – w ten sposób stabilizujesz swoją pozycję, a dodatkowo podłączasz do pracy mięśnie grzbietu.

#3. **BRAK PRACY BIODRAMI**

Wykonując wymach (swing) z odważnikiem skup się na pracy bioder. Nie ciągnij odważnika rękami, rozluźnij je. Jeżeli nie nauczysz się efektywnie pracować biodrami utkniesz na jednym ciężarze. Możesz oszukać ruch z 8,12 czy nawet 16 kg odważnikiem. Nie pociągniesz jednak rękami 40 kg kettla. Co więcej, szybko nabawisz się problemów z plecami.Wbrew pozorom – ani swing, ani martwy ciąg, nie uszkodzą ci pleców. To nieumiejętna technika, brak pracy biodrami, zły oddech i skracanie ruchu doprowadzić może do nieprzyjemnych przeciążeń odcinka lędźwiowego.

#4. **ZA DUŻE I ZA MAŁE CIĘŻARY**

Zbyt ambitne podejście do treningu i chwytanie na pierwszych zajęciach zbyt dużych ciężarów to prosta droga do kontuzji. Z drugiej strony asekuracyjne trzymanie się 2 i 4 czy 8 kg odważników to gwarancja zerowego postępu. Jeżeli nie masz pod ręką wykwalifikowanego instruktora kettlebells musisz działać na własną rękę.

Pamiętaj, że trening powinien być nakierowany na progres siłowy – to jest z czasem będziesz przechodził na coraz cięższe odważniki.

Jeżeli wciąż stoisz w miejscu i korzystasz z tego samego kettla to znaczy, że albo ciężar jest za mały aby pobudzić twoje mięśnie i układ nerwowy albo źle dobierasz liczbę powtórzeń i serii. Dla większości kobiet najlepszy pakiet startowy to 8 i 12 kg odważniki. W przypadku mężczyzn to 16 i 20/24 kg. To oczywiście czysta statystyka ale może posłużyć ci jako dobry punkt wyjścia.

PODNOSZENIE CIĘŻARÓW RECEPTA NA BÓL PLECÓW?

CZY WIESZ, ILE CZASU, ŚREDNIO, PRZECIĘTNA OSOBA W CIĄGU DNIA SPĘDZA SIEDZĄC? NA KRZEŚLE, NA KANAPIE, W SZKOLE, W PRACY, NA ŁAWCE, W METRZE I AUTOBUSIE? 9 GODZIN. TO PONAD 2/3 CAŁEGO DNIA! ZWIĘKSZONE RYZYKO CHORÓB CYWILIZACYJNYCH TO TYLKO JEDEN Z EFEKTÓW PRZYKUCIA DO KRZESEŁ.

Drugi, który przyjął już rozmiary prawdziwej epidemii to ból. Ból pleców. Według części statystyk dotyczy on już 80% społeczeństwa krajów rozwiniętych. O ile część z nich to urazy mechaniczne, o tyle część ma swoje podłoże w dysproporcjach mięśniowych i zaburzeniach prawidłowych wzorców ruchowych.

Zauważcie, że czynności, które w dzieciństwie nie sprawiały nam najmniejszych problemów, z wiekiem zaczynają być potężnym wyzwaniem. Standardowym przykładem jest przysiad. Każde dziecko potrafi wykonać głęboki przysiad do samej ziemi, co więcej jest przyzwyczajone w tej pozycji odpoczywać! Coś, co dla większości z nas jest obecnie nie do pomyślenia. Bóle w kolanach nie pozwoliłyby nam utrzymać tej pozycji nawet przez minutę. Im szybciej przyzwyczaimy dzieci do krzeseł i im szybciej przykujemy je do monitorów tym szybciej zaczną pojawiać się przykurcze. Ich mięśnie przestaną pracować w pełnym zakresie ruchu (po co, skoro są krzesła?), biodra zaczną tracić mobilność, mięśnie stabilizujące zostaną pozbawione pracy (co tu stabilizować podczas siedzenia?), a barki i odcinek szyjny kręgosłupa zaczną pochylać się do przodu, w stronę monitora. Końcowym efektem jest ból.

Swoistym paradoksem dzisiejszych czasów jest przekonanie, że powszechny ból pleców powodowany jest dźwiganiem ciężarów – zakupów, skrzynek czy bagażów. To nie dźwiganie powoduje bóle pleców. To nieumiejętne dźwiganie generuje ból. Nie potrafimy podnosić ciężarów bo nasze ciało na skutek siedzącego trybu życia skraca wzorce ruchowe i zamiast szukać najbezpieczniejszej drogi do poradzenia sobie obciążeniem, szuka najkrótszej. Wszystko sprowadza się do braku ruchu, nie jego nadmiaru.

W wielu wypadkach brak dźwigania przyniesie jeszcze gorsze rezultaty. Na stałe przykuje nas do krzeseł, a nasze mięśnie popadną w totalną amnezje. W takiej sytuacji nie ma możliwości uchronienia się przed bólem pleców. Obciążenie, które w normalnej sytuacji przyjmował by nasz gorset mięśniowy spada na kręgosłup. Dlaczego? Bo nie mamy żadnego gorsetu mięśniowego. Mięśnie nie rozwijają się od siedzenia. Od dźwigania? Owszem. Musimy tylko wiedzieć jak to robić. Silne mięśnie (nie duże, wytrzymałe czy napompowane tylko silne) to zbawienie dla naszego kręgosłupa. Sprawdzają się na co dzień eliminując ból i sprawdzają się w sytuacjach kryzysowych zapobiegając ewentualnym kontuzjom i obrażeniom w nieprzewidzianych chwilach. Czy to znaczy,że receptą na bóle kręgosłupa może być dźwiganie ciężarów? Tak. Oczywiście nie w każdym wypadku i nie u każdej osoby. Bóle mogą mieć różne podłoże, w tym uszkodzenia mechaniczne. Mimo to dla wielu osób praca z ciężarami może okazać się zbawieniem. Pytanie tylko jak ćwiczyć. Czy robiąc ugięcia na biceps z 4 kilogramowymi hantelkami robimy cokolwiek dla naszego kręgosłupa? Czy wykonując serie 50 brzuszków pracujemy nad naszym gorsetem mięśniowym? Niekoniecznie. Czy jeżeli bolą mnie plecy to znaczy, że powinienem ćwiczyć mięśnie pleców? Nie zawsze. Często ból w dolnym odcinku pleców nie jest symptomem słabych mięśni grzbietu tylko źle rozwiniętych mięśni brzucha. Dysproporcje w sile mięśni brzucha i pleców mogą prowadzić do np. powszechnej dziś hiper lordozy.

Dlatego nie każdy trening przyniesie nam ulgę. Popularne bieganie, pozbawione sesji treningu siłowego, może tylko nasilić problem. Podobnie jak długie sesje treningowe na basenie.

Każdy z nas musi dźwigać w życiu ciężkie rzeczy. Każdy z nas przenosi przedmioty – robi zakupy, sięga po rzeczy z ziemi. Niektórzy noszą dzieci, inni od czasu do czasu przenoszą meble. Nie jesteśmy w stanie tego wyeliminowywać. Dlatego warto nauczyć się robić to dobrze. Wypracować odpowiedni wzorzec ruchowy, który nauczy nas oszczędzać kręgosłup, a jednocześnie aktywować gorset mięśniowy. Jednym podstawowych ćwiczeń w tym zakresie jest martwy ciąg. Bardzo wiele osób ma z tym, pozornie prostym ćwiczeniem, bardzo duży problem. Ich biodra, nie musiały do tej pory pracować w takim zakresie ruchu. Całą pracę odwalało za nich krzesło. Pojawiają się więc kompensacje – zamiast bioder, obciążamy lędźwia. Czy to znaczy, że mamy unikać martwego ciągu? I tak musimy dźwigać. Więc nauczmy się robić to dobrze. To jest esencja treningu funkcjonalnego – nauka poprawnego ruchu, niezbędnego nam w codziennym życiu. Nie skakanie na bosu wymachując sztangą.

PROGRAMOWANIE TRENINGU: 4 PORADY PRAKTYCZNE

DLACZEGO KLUBY FITNESS CECHUJE TAK WIELKA ROTACJA KLIENTÓW? POWODÓW JEST WIELE, ALE JEDNYM Z NICH JEST... BRAK POSTĘPÓW. OSOBY, KTÓRE CHODZĄ NA SIŁOWNIĘ NIE MAJĄ CZĘSTO POJĘCIA JAK POWINIEN WYGLĄDAĆ ODPOWIEDNIO SKOMPONOWANY TRENING I CHAOTYCZNIE KRĄŻĄ WOKÓŁ MASZYN INTUICYJNIE DOBIERAJĄC CIĘŻAR I ILOŚĆ POWTÓRZEŃ. CI, KTÓRZY WYBIERAJĄ ZAJĘCIA FITNESS MAJĄ WIĘCEJ SZCZĘŚCIA.

Niestety również i tam zdarzają się nieprzemyślane treningi nastawione wyłącznie na „wycisk" i spalanie tysiąca kalorii. Nie chodzi o to żeby palić kalorie – chodzi o to by robić to mądrze.

Wiele osób przeraża wizja programowania swoich treningów. Wydaje im się, że wiedza na ten temat zarezerwowana jest tylko dla profesjonalistów. I tak i nie. Jeżeli uprawiamy sport amatorsko wystarczy tylko kilka prostych zasad aby zminimalizować ryzyko praktykowania jałowych treningów.

Skomplikowane, matematycznie wyznaczane treningi to w większości domena zawodowców, do których mało kto z nas pretenduje. Ci mają swoich trenerów.
My musimy zdać się na siebie.

Oczywiście część osób, będzie prowadziła satysfakcjonujące treningi bez planu polegając jedynie na swoim wyczuciu i spontaniczności. To również sprawdza się wśród amatorów. Wiele osób nie ma jednak na tyle dużego wyczucia by ćwiczyć w ten sposób. Poza tym część z nas po prostu lubi plany treningowe – to pomaga im się motywować i śledzić postępy.

Dlatego w poniższych artykule przedstawiamy cztery tipy, które powinny pomóc wam w sensowym rozplanowaniu treningów.

#1. **DAWANIE SOBIE WYCISKU TO NIE ZAWSZE DOBRY POMYSŁ**

Zwłaszcza jeżeli robimy to na każdym treningu. Poziom zmęczenia, tak samo jak ilość „zakwasów", nie świadczy o jakości naszego treningu. Niestety część osób dała się nabrać na popularne hasła motywacyjne – „100% albo nic", „Bez bólu nie ma wyników" itp. Co więcej, tą błędną koncepcje promuje również część trenerów doprowadzając swoich podopiecznych do wymiotów już na pierwszych zajęciach. To droga donikąd. Nawet jeżeli ćwiczysz sporty wytrzymałościowe będziesz potrzebować lżejszych treningów i aktywnej regeneracji. Czasami będziesz musiał docisnąć na 100%. Innego dnia warto będzie zmniejszyć objętość treningową. Wszystko zależy od przyjętych celów. To nic trudnego zagwarantować sobie wycisk. Wystarczy wstać z krzesła i zrobić 200 przysiadów. Ale to nie jest trening. To głupota.

#2. **USTAW SOBIE CEL**

To banał, mimo to zadziwiające jak wiele osób trenuje bez celu. Pasjonaci, którzy bawią się swoim treningiem potrafią osiągać dobre wyniki polegając na swojej spontaniczności, ale większość osób, która ma problem z utrzymaniem motywacji nie ma szans na rozwój bez jasnego określenia celu.

Nie ma żadnego uniwersalnego treningu, który z jednej strony zapewni nam utratę tkanki tłuszczowej, zbuduje mięśnie, poprawi kondycję i zwiększy siłę. To bajki. Część z tych celów będzie się wzajemnie wykluczać! Dlatego niektórzy, zapominając o celach, sabotują własne treningi.

„Lepsza kondycja" – to żaden cel. Postaw na konkrety – za trzy miesiące chce przebiec pierwsze 5 km/ chcę podnieść w martwym ciągu równowartość masy własnego ciała/ chcę nauczyć się podciągać/ chcę wykonać przysiad ze 150 kg obciążeniem/chcę stracić 2 kg w ciągu najbliższego miesiąca/itp. To są konkretne cele, do których możemy dążyć.

#3. **NIE SKUPIAJ SIĘ NA ILOŚCI**

Niektórzy wierzą, że im więcej powtórzeń danego ćwiczenia zrobią tym lepiej. Niekoniecznie. Różne zakresy powtórzeń odpowiadają osiąganiu odmiennych celów. Korzystając z dużego obciążenia i trenując w zakresie do 5 powtórzeń budujemy przede wszystkim

silę. Powyżej wchodzimy w trening siłowo – wytrzymałościowy. Powyżej 20 powtórzeń poświęcamy już siłę na rzecz wytrzymałości.To oczywiście podręcznikowe dane – wszystko może różnić się w zależności od indywidualnych predyspozycji. Mimo to warto potraktować powyższą rozpiskę jako punkt wyjścia do układania własnych planów treningowych i pamiętać, że robienie 50 przysiadów z muszym obciążeniem nie buduje siły.

#4. **POSTAW NA PROSTOTĘ W DOBORZE ĆWICZEŃ**

Wiele serwowanych nam dzisiaj ćwiczeń jest kompletnie bez sensu. W pościgu za nowoczesnością zapominamy o fundamentalnych ćwiczeniach siłowych, które powinny znaleźć się w planie niemal każdego sportowca. Dla wielu to ćwiczenia zbyt nieprzyjemne, staroświeckie i ciężkie. Wolą wybierać współczesne alternatywne wersje, wymyślanych na siłę technik i ćwiczeń. Warto wrócić do podstaw – wielostawowych ćwiczeń z ciężarami – martwy ciąg i przysiad. Warto włączyć do planu podciąganie, pompki, wznosy nóg czy wykroki.

Na pewno nie warto eksperymentować z dziwnymi ćwiczeniami z Youtuba kiedy trener stojąc na piłce gimnastycznej stara się, krzywiąc na lewo i prawo, wyciskać 5 kilogramowe hantle.

SWING - najważniejsze ćwiczenie w pracy z kettlebells. Uczy jednego z podstawowych wzorców ruchowych, wzmacnia biodra i plecy, trenuje siłę uchwytu i mięśnie brzucha. Prawidłowo wykonany swing jest jednym z najlepszych ćwiczeń korygującym wady postawy. Wymaga mocnej pracy bioder, generowania napięcia i odpowiedniego oddechu.

Swing jest jednocześnie podstawą wszystkich pozostałych ćwiczeń balistycznych z kettlebells - clean, snatch i high pull. Pamiętaj aby podczas pracy z kettlem utrzymać naturalną krzywiznę kregosłupa i mocno cofnięte biodra. Nie wybijaj kettla w górę korzystając z pleców! Pracuj biodrami. Swing i jego wariacje powiny ci towarzyszyć niemal na każdym treningu z kettlebells.

OVERHEAD SQUAT - odważniki pozwalają również na pracę nad mobilnością. Jednym ze standardowych przykładów jest przysiad z kettlem trzymanym nad głową. Drugą wariacją ćwiczenia jest wyciskanie odważnika nad głowę z pozycji przysiadu.

CO TO JEST SIŁA?

NIEKTÓRZY ROZPOCZYNAJĄ SWOJĄ PRZYGODĘ Z TRENINGIEM MOTYWOWANI ZRZUCENIEM KILKU ZBĘDNYCH KILOGRAMÓW, INNI PRÓBUJĄ POPRAWIĆ SWOJĄ KONDYCJĘ, KOLEJNI CHCĄ WIĘKSZYCH MIĘŚNI. ALE PRAWIE WSZYSTKIM ZALEŻY NA ROZWOJU SIŁY. CHCĄ BYĆ PO PROSTU SILNIEJSI. CO TO ZNACZY?

Wyobraź sobie, że wchodzisz po raz pierwszy do siłowni i widzisz jak potężnie zbudowany mężczyzna wyrywa w martwym ciągu ponad 200 kg. Jesteś pod ogromnym wrażeniem. To musi być naprawdę silny facet.

Kilka dni później twój kolega wykonuje nieprzerwaną serię 100 pompek, jedno powtórzenie po drugim bez przerwy. Nagradzasz go oklaskami i szczerze gratulujesz. Pewnie myślisz, że trzeba nie lada siły żeby wydusić z tego ćwiczenia aż 100 powtórzeń kiedy ty nie możesz przeskoczyć nawet 20-stu.

Gdyby jednak skonfrontować oba te przykłady i ich bohaterów szybko okazałoby się, że mężczyzna z siłowni wykona nie więcej niż 50 powtórzeń pompek i padnie na ziemię. Z drugiej strony nasz mistrz pompek będzie mieć problem z podniesieniem choćby 100 kg. A przecież oboje mieli być silni...

Jeżeli interesuje cię siła i na każdym treningu będziesz dokładać kolejne powtórzenia do swojej serii pompek bijąc dotychczasowe rekordy i dochodząc do magicznej liczby 100 powtórzeń nie staniesz się silniejszy. Prawdopodobnie bowiem nadal nie będziesz umiał wykonać pompki na jednej ręce. Nie pomogą ci kolejne powtórzenia . W tym wypadku przełożenie na siłę jest praktycznie zerowe. Jedyne czym będziesz mógł się pochwalić to wzrostem wytrzymałości.

Większość ludzi nie odróżnia siły od wytrzymałości. Kiedy zabierają się za treningi z myślą zwiększenia siły wykonują w rzeczywistości trening wysoko objętościowy nastawiony na wzrost wytrzymałości, a potem przychodzi rozczarowanie. Okazuje się, że nasza siła stoi w miejscu. Co to właściwie jest siła?

Vladimir Zatsiorsky, autor „Science and Practice of Strenght Training" siłą nazywa zdolność mięśni do pokonywania oporów zewnętrznych. Ta ogólna definicja nie jest być może doskonała ale zwraca uwagę na istotny element treningu siłowego – opór. Chcąc zwiększyć siłę musimy zwiększyć opór. W wypadku treningu z wolnymi ciężarami chodzi o dołożenie kolejnych kilogramów, w wypadku treningu z masą ciała przejście do bardziej zaawansowanych wariacji danego ćwiczenia. Rozwój siły wymaga stałej progresji. Dlatego dodawanie w nieskończoność kolejnych powtórzeń w serii konkretnego ćwiczenia nie działa. Opór jaki pokonujemy pozostaje bowiem ten sam. Zmienia się jedynie objętość czyli liczba powtórzeń, ewentualnie serii. Zwiększona w ten sposób objętość nie zawsze prowadzi do rozwoju siły.

Pogląd ten dobrze wyraził Christopher Sommer, autor znakomitej książki „Building the gymnastic body".

> *(...) wykonywanie w nieskończoność pompek i przysiadów albo wielokrotne podciąganie się i opuszczanie na rękach może poprawić ogólną sprawność czy wytrzymałość, ale nie będzie zbyt pomocne w nabieraniu prawdziwej siły.*

Rozwój siły wymaga pokonywania dużego oporu i progresywnie ułożonego planu treningowego. Co to znaczy? Jeżeli potrafisz wycisnąć piętnaście kolejnych powtórzeń danego ćwiczenia z 70 kilogramową sztangą musisz zwiększyć ciężar. Jeżeli twoim celem jest opanowanie pompki jednorącz musisz sukcesywnie zmieniać wariacje klasycznej pompki. Nie ma sensu zwiększać objętości treningu i dochodzić do serii z kilkudziesięcioma powtórzeniami ćwiczenia.

Musisz wybierać taki ciężar i takie ćwiczenia które sprawiają ci na tyle dużą trudność, że nie będziesz w stanie wykonać nie więcej niż kilku powtórzeń w serii. Oczywiście zachowując właściwą technikę.

Nieustanna progresja treningowa to jednak nie wszystko. Rozwijając siłę musimy dobrze zrozumieć jej naturę. Siła to nie tylko mięśnie ale też... układ nerwowy. To on kontroluje siłę skurczu mięśni naszego ciała. Im wyższa częstotliwość impulsów nerwowych tym większą moc jesteśmy w stanie wygenerować.

Tłumaczy to dlaczego gimnastycy sportowi potrafią wydobyć olbrzymią siłę bazując w dużej mierze na ćwiczeniach statycznych wymagających napięcia całego ciała. Nie sposób utrzymać się na kółkach gimnastycznych rozluźniając poszczególne mięśnie.

Rola układu nerwowego w rozwijaniu siły tłumaczy też dlaczego tacy ludzie jak Sig Klein, ważący zaledwie 70 kg, potrafili podnieść przeciętnego mężczyznę jednorącz.

Doskonałą charakterystykę treningu siłowego przedstawił w swojej pracy Frederic Delavier. Wyróżnił w niej 5 podstawowych założeń składających się na trening siłowy. Trzy, naszym zdaniem najważniejsze elementy to:

#1. **LICZBA ZMOBILIZOWANYCH NEURONÓW RUCHOWYCH**

Nie musisz koniecznie zwiększać masy mięśniowej aby osiągnąć przyrosty siły. Musisz jedynie nauczyć swój układ nerwowy efektywniejszego zawiadywania włóknami mięśniowymi. Nikt z nas nie wykorzystuje w pełni swojego potencjału siłowego. To układ nerwowy decyduje ile włókien mięśniowych zostanie zaangażowanych do pracy. Im więcej neuronów ruchowych uda nam się zaangażować, tym więcej włókien mięśniowych będzie w stanie wykorzystać na treningu. To jest – będziemy silniejsi.

#2. **KOORDYNACJA MIĘDZYMIĘŚNIOWA**

Ćwiczenia izolujące na maszynach lub z wykorzystaniem wolnego ciężaru mają swoje uzasadnienie w niwelowaniu dysproporcji siłowych lub w kulturystyce, jednak w odniesieniu do treningu siłowego powinniśmy w pierwszej kolejności skupić się na ćwiczeniach wielostawowych. To one najefektywniej pobudza twój układ nerwowy do pracy, naucza twoje mięśnie działania w harmonii. Umiejętność generowania napięcia w różnych grupach mięśniowych to podstawa efektywnego treningu siłowego.

#3. **KOORDYNACJA WEWNĄTRZMIĘŚNIOWA**

Trening siłowy pozwoli nam nie tylko na stymulację układu nerwowego ale również na bardziej skoordynowaną pracę neuronów ruchowych. Skurcze mięśni u osób nietrenujących są chaotyczne. Praca z dużym obciążeniem pozwoli nam na bardziej skoordynowaną pracę włókien mięśniowych.

Powyższe zasady mają zastosowanie zarówno w treningu opartym o masę własnego ciała jak i ćwiczeniach z wykorzystaniem zewnętrznego ciężaru.

Niezależnie od tego czy ćwiczysz sporty walki, bieganie, wspinasz się lub jeździsz na rowerze – dodatkowa sesja treningu siłowego nie tylko pomoże ci w rozwoju i przełamaniu ewentualnej stagnacji ale będzie też dodatkowym zabezpieczeniem przed kontuzjami.

PISTOL SQUAT - jedna z najtrudniejszych wariacji przysiadu. Z pozycji wyprostowanej schodzimy na jednej nodze do ziemi, drugą trzymając wyprostowaną i napiętą przed sobą. Wstajemy korzystając z siły jednej nogi. Trudniejsza wariacja ćwiczenia zakłada pracę z dodatkowym obciążeniem trzymanym z przodu.

KETTLEBELLS
AKADEMIAWARSZAWA
STRONGFIRST.PL
TRAINING

MIKE MAHLER: WEGANIZM W KETTLEBELLS

Czy można połączyć treningi z kettlebells z dietą roślinna? Tak, czego najlepszym dowodem jest MIke Mahler - uznany instruktor sportów siłowych, organizator seminariów sportowych, autor bestsellerowych wydawnictw DVD i dziesiątek artykułów (min. w Ironman Magazine czy Hardcore Muscle Magazine), a przede wszystkim weganin (od blisko 20 lat wegetarianin, w tym około 15 weganin) aktywnie zaangażowany w propagowanie diety roślinnej w środowisku sportowym. Trenował min. światowej sławy zawodników MMA.

Swój trening rozpoczął w wieku 18 lat. Jak sam mówi, jego pogarszająca się kondycja nie dawały mu spokoju. Chociaż już wtedy korzystał z diety wegetariańskiej, daleko jej było do dobrze zbilansowanego menu. Mike zabrał się za intensywny trening i zaczął pracować nad swoją dietą. Kilka lat później przeszedł na weganizm. Jego dieta motywowana jest min. problematyką etyczną. Mike od samego początku był zdecydowanym przeciwnikiem wielkoprzemysłowych ferm hodowlanych, a kiedy dowiedział się jak wyglądają realia hodowli krów mlecznych i kur niosek zrezygnował również z nabiału. Wkrótce po przejściu na dietę roślinną poprawił swój wynik w martwym ciągu i zauważył szybszy czas regeneracji. Odszedł od typowego treningu siłowego z użyciem sztangi i hantli i zaczął korzystać z kettli oraz ćwiczeń z masą własnego ciała takich jak pistolety (przysiady na jednej nodze) czy pompki w staniu na rękach.

Mike, wbrew oficjalnym zaleceniom żywieniowym, postuluje stosunkowo duży udział tłuszczu w diecie – nawet do 30-40% kalorii. Zachwala soczewicę, czarną fasolę, czerwoną fasolę, cieciorkę, migdały, pistacje, nasiona dyni i masło migdałowe jako doskonałe źródła białka. Swoją dietę opiera głównie o produkty nieprzetworzone. Unika więc gotowych potraw z soi czy sprzedawanych w sklepach mlek roślinnych. Nie widzi przeszkód w całkowitym wyeliminowaniu soi z wegańskiego jadłospisu. Dieta roślinna jest na tyle bogata, że nie potrzeba podtrzymywać mitu o soi jako podstawowym składniku wegetariańskiego menu.

W jaki sposób weganizm wpływa na twoje życie?

Kocham zwierzęta i dieta wegańska odgrywa dużą rolę w etycznym i duchowym aspekcie mojego życia. Lubię mieć świadomość, że mogę rozwijać siłę i uzyskać optymalne zdrowie na diecie roślinnej. Nie uznaję kompromisów w sprawie wyznawanych przeze mnie wartości. Jeśli o mnie chodzi – dieta wegańska działa doskonale. Jestem w stanie uzyskać mnóstwo energii z pożywienia, budzę się świeży i gotowy do akcji i treningu.

Czy mógłbyś się podzielić swoimi uwagami na temat diety z ludźmi zainteresowanymi weganizmem i aktywnym trybem życia?

Myślę, że ważne jest unikanie nadmiernie przetworzonej żywności. Trzymaj się prawdziwego jedzenia i dostarczaj sobie białka z kombinacji roślin strączkowych, orzechów i nasion. Dzięki temu uzyskasz odpowiedni bilans białka, tłuszczu i węglowodanów o niskim indeksie glikemicznym. Upewnij się, że codziennie jesz sałatkę i surowe owoce i warzywa.

Co, jako weganin i sportowiec, pakujesz do jedzenia na wyjazdy?

Lubię prostotę, zabieram ze sobą mix migdałów, orzechów włoskich, pistacji, pestek dyni, jagody Goji i orzechy nerkowca. Sprawdza się doskonale. Robię też domowe batony białkowe z grochu i białka ryżowego, siemienia lnianego, masła migdałowego i przypraw.

Czy masz jakieś wskazówki dla wszystkich, którzy dopiero zaczynają ćwiczyć?

Mierz siły na zamiary. Nie staraj się osiągnąć zbyt wiele, zbyt szybko. Codzienne spacery to dobry początek. Później zacznij korzystać z ćwiczeń z masą własnego ciała takich jak pompki, przysiady czy deska by zacząć budować fundamenty siły. Następnie przejdź do ćwiczeń z ciężarami i skup się na tych najbardziej złożonych, które zapewniają największe korzyści – przysiady, martwy ciąg, wiosłowanie sztangą czy wyciskanie żołnierskie.

Co było twoim, jako sportowca weganina, największym wyzwaniem jeśli chodzi o dietę?

Na początku trudno było mi się dowiedzieć skąd czerpać dobrej jakości białko. Wielu radzi by łączyć rośliny strączkowe z brązowym ryżem i zbożami, ale taka kombinacja ma za dużo węglowodanów. Lepiej sprawdza się mix roślin strączkowych i orzechów i nasion.

Źródło: http://blog.karinainkster.com/?p=55

KONTAKT
W SPRAWIE TRENINGÓW

veganworkout@gmail.com
veganworkout.org.pl

Akademia Kettlebells Warszawa
facebook.com/Akademia-Kettlebells-Warszawa
kettlebells@tygrysizuraw.pl

ul. Długa 44/50

Emil Stanisławski - instruktor StrongFirst Girya, instruktor Ground Force Method

CENTRUM KETTLEBELL POLSKA

StrongFirst Certified Instructor
Pavel Tsatsouline

Oficjalny Przedsawiciel

SKLEPIK

Uwaga: Osoby zainteresowane najnowszą metodyką treningu z odważnikami kettlebell według systemu Strong...
Tsatsouline'a, zapraszamy na najbliższe szkolenia i kursy. Szczegóły TUTAJ

Pakiet Startowy dla Mężczyzn (16kg + 20kg + 24kg) | SERIA PRO

Cena brutto:
540zł + 90zł (koszt wysyłki)

Ilość:
0

Pakiet Startowy dla Kobiet (8kg + 12kg + 16kg) | SERIA PRO

CENTRUMKB.PL/SKLEP/

Jako liderzy w treningu HardStyle kettlebell w Polsce, oprócz wysokiej jakości szkoleń, pragniemy oferować także najwyższej jakości sprzęt treningowy. Wychodząc z ofertą dla dużych klubów sportowych oraz osób traktujących trening siłowy zawodowo, zdecydowaliśmy się na wprowadzenie SERII PRO – oryginalnie wymiarowanej, dedykowanej pod metodę HardStyle Pavla Tsatsouline'a i przeznaczonej z myślą o profesjonalistach.