

Oreste Maria Petrillo

we współpracy z

Francesco Schipani

SEKRETY TRENINGU

OLD SCHOOL

Jak stosować sekrety wczesnej kulturystyki  
aby uzyskać lepsze mięśnie, siłę i rzeźbę



Więcej mięśni i więcej siły  
Best seller Amazon

**Francesco Schipani**  
**Oreste Maria Petrillo**  
**Sekrety Treningu Old School**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57159401](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57159401)*

*Sekrety treningu Old School:*

*ISBN 9788893987721*

### **Аннотация**

"Książka opisująca ćwiczenia polegające na podnoszeniu ciężarów w starym stylu. UWAGA: Jeżeli do tej pory nie udało Ci się wyrzeźbić ciała o jakim marzysz, znaczy, że nie znasz właściwej metody na osiągnięcie sukcesu. A więc stop! Pozamykaj wszystkie niepotrzebne okienka na ekranie Twojego monitora i skup się: wszystko to co mówiono Ci do tej pory o tym jak zwiększyć swoją siłę i przybrać na masie jest nieprawdą. Mamy ważny sekret, którym chcielibyśmy się z Tobą podzielić. Wreszcie narodził się projekt OST – „Old School Training” – Kulturystyka dla Mistrzów: pierwsza i jedyna włoska książka dotycząca treningu w starym stylu, dzięki której zapomnisz wszelkie inne metody jakie wykorzystywałeś do tej pory! NOTA BENE: OST™ to program przeznaczony wyłącznie dla kulturystów z... jajami oraz ciężarowców, którzy chcą osiągnąć absolutny szczyt możliwości na jakie pozwala im własna genetyka. Drogi Czytelniku, nazywamy się Oreste Maria Petrillo & Francesco Schipani i zajmujemy się indywidualnymi programami treningowymi, kulturystką oraz podnoszeniem ciężarów. Nie

zamierzamy marnować Twojego czasu. Zdajemy sobie sprawę, że poszukujesz prostego i skutecznego rozwiązania na zwiększenie masy mięśniowej oraz rzeźby i tak się szczęśliwie składa, że mamy dokładnie to czego szukasz. Właśnie skończyliśmy pracę nad naszym nowym super kursem w trakcie którego przedstawimy Ci w jaki sposób możesz wykorzystać metody używane przez ciężarowców z przeszłości: *The Secret Book Of Old School Training*. Mówiąc bardziej szczegółowo, oto czego możesz dowiedzieć się z naszej książki: – W jaki sposób przezwyciężyć prawdopodobnie największą (często nie do przezwyciężenia) przeszkodę na jaką trafiają początkujący ciężarowcy, starający się nałożyć coraz więcej krążków na sztangę i zwiększyć obwód swojego bicepsa; – Co zrobić kiedy trafisz na okres stagnacji w trakcie programu (jeśli zechcesz ją zignorować to na własne ryzyko). – Dowiesz się też dlaczego większość tych, którzy próbują zwiększyć siłę i masę mięśniową ponosi porażkę oraz jak właściwie trenować, żeby do nich nie dołączyć. – Poznasz słynną technikę „5x5” – potężną i szybką metodę na osiągnięcie niewiarygodnych rezultatów. – 3 rzeczy które koniecznie musisz wiedzieć aby skutecznie trenować. Wszystko to i wiele innych rzeczy! Dobra wiadomość jest taka, że wcale nie musisz rozbić banku aby mieć dostęp do wszystkich powyższych informacji; ciągle możesz skorzystać z naszej promocyjnej ceny premierowej... jedynie €25! Dlaczego tylko tyle? Prawdę mówiąc, cena powinna być znacznie wyższa. Mamy jednak swoje powody dla których zdecydowaliśmy się na tak niską cenę. Mianowicie, to pierwszy raz kiedy udostępniamy ten materiał szerszemu gronu czytelników, dlatego w ten sposób będziemy mogli się zorientować jaki jest popyt i zapotrzebowanie na nasz program treningowy. Kiedy tylko będziemy mieli rozeznanie w temacie, będziemy mogli

znacznie podnieść cenę książki. Chcemy także zadziwić Cię jakością oferowanych usług i informacji abyś opowiadał o nich wszystkim znajomym. Nie ma na to lepszego sposobu niż udostępnienie Ci rozwiązania Twoich problemów praktycznie za darmo. Dobrze wiemy, że najprostszym sposobem na sprzedaż większej ilości książek jest zaferowanie wielokrotnie większej wartości i jakości, niż w innych książkach dostępnych z tej samej półki cenowej. Właśnie dlatego zdecydowaliśmy się także na krótko udostępnić nasz dodatkowy i ekskluzywny bonus: „Zapytaj o to czego nie zrozumiałeś”. Wystarczy wysłać nam zwykłą wiadomość e-mail na adres [successovm@gmail.com](mailto:successovm@gmail.com), a my odpowiemy na wszelkie Twoje wątpliwości. Pamiętaj jednak, że oferta obowiązuje co najwyżej trzy zapytania na każdy zakupiony egzemplarz książki i wyłącznie dla pierwszych 10 sprzedanych egzemplarzy. To tak jakbyś miał trenera do Twojej dyspozycji zupełnie za darmo! "

# Содержание

WSTĘP	9
POCZĄTEK	12
JAKIE MASZ CELE?	21
ĆWICZENIA OLD SCHOOL	25
Czego potrzebujesz?	81
Jakich wyników można spodziewać się po treningu	87
Конец ознакомительного фрагмента.	118

**Oreste Maria Petrillo,  
Francesco Schipani  
Sekrety treningu Old School**

**Oreste Maria Petrillo**

**we współpracy z**

**Francesco Schipani**

**Sekrety treningu Old School**

**Jak stosować sekrety wczesnej kulturystyki  
aby uzyskać lepsze mięśnie, siłę i rzeźbę**

**przetłumaczone przez**

**Pawel Kubiak**

**© 2019 – Oreste Maria Petrillo, Francesco Schipani**

## **Informacje prawne**

Metody wchodzące w treść książki są owocem wieloletnich prób i badań. Nie gwarantujemy uzyskania dokładnie takich samych wyników jak przedstawieni w książce atleci.

Autorzy zastrzegają sobie prawo do uaktualniania bądź modyfikowania treści książki w oparciu o warunki umowy.

Niniejsza publikacja ma charakter wyłącznie informacyjny, a autorzy nie biorą żadnej odpowiedzialności za niewłaściwe wykorzystanie zamieszczonych treści. Jeśli masz jakiegokolwiek problemy zdrowotne, prosimy zasięgnąć porady lekarza specjalisty przed rozpoczęciem treningu. Wiele z przedstawionych poniżej ćwiczeń wymaga opanowania pod okiem wykwalifikowanego instruktora.

## **Wszelkie prawa zastrzeżone**

Zakaz przetwarzania lub przekazywania dalej jakiegokolwiek części niniejszej publikacji w żadnej formie elektronicznej bądź mechanicznej bez uprzedniej pisemnej zgody autorów.

# WSTĘP

*”Jeżeli trenujesz, a Twoja masa mięśniowa się nie zwiększa, to albo osiągnąłeś już swój potencjał, albo robisz coś źle”.* – Reg Park

Witaj na początku tego pierwszego i wyjątkowego włoskiego kursu *Body Building Old Style*.

Mamy na imię Oreste i Francesco, obydwaj jesteście pasjonatami kulturystyki i sportu. Oreste jest trenerem osobistym i instruktorem, a Francesco pracuje jako mentor udzielając porad tym, którzy chcą trenować w pełni wykorzystując własne możliwości cielesne. Francesco jest także pomysłodawcą znanej grupy facebookowej *“Old school training & physical culture”*, która stała się już kultowym miejscem dla wszystkich pasjonatów tej dziedziny.

A zatem, jak powstał niniejszy kurs? Pewnego wiosennego popołudnia poznaliśmy się za pośrednictwem platformy Facebook: Oreste z Campanii, a Francesco z Calabrii we Włoszech. Obydwaj jesteście propagatorami oraz autorami publikacji na temat kultury fizycznej (podobnie jak Brooks Kubik).

Natychmiast połączył nas wspólny zapał oraz chęć przekazania zgromadzonej wiedzy, którą posiadaliśmy po latach prób i błędów oraz sukcesów.

Trening w stylu *“old style”* obwarowany jest bardzo licznymi regułami, wymaga za to ogromnej ilości ćwiczeń.

*“Od samego początku zawsze byłem wielkim zwolennikiem podstawowych ćwiczeń, tak jak nauczył mnie Reg Park. Wyciskanie na ławeczce, podciąganie na drążku, przysiady, wiosłowanie, skrety ze sztangą, przenoszenie sztangi – te wszystkie ćwiczenia pozwoliły mi bezpośrednio pracować nad moim ciałem. Starłem się naśladować Rega nawet w najmniejszych szczegółach. Te podstawowe ćwiczenia pozwoliły mi na stworzenie stabilnych fundamentów, podwaliny mięśniowej, na której mogłem później zbudować ciało zwycięzcy. Teoria, jaką głosi Reg Park mówi, że najpierw trzeba zbudować masę mięśniową, a dopiero później pracować nad detalami aby osiągnąć odpowiednią jakość” – Arnold Schwarzenegger*

Przedstawimy Ci tryb życia oraz programy treningowe kulturystów z przeszłości, zarówno Włochów jak i innych narodowości.

Czy uda Ci się uzyskać upragnione rezultaty?

Możemy jedynie powiedzieć, że jeśli nie uda Ci się ich osiągnąć dzięki tym programom, nie uzyskasz ich również przy pomocy żadnych innych na świecie!

Musisz jednak działać krok wcześniej przed innymi. Kiedy tylko wieść rozejdzie się o naszej nowej niezwyklej książce, będzie rozchwytywana i wykorzystywana wszędzie, a Tobie zostanie wpatrywanie się w niewiarygodny rozrost innych i zastanawianie się dlaczego Twoja masa tak wolno rośnie.

Gotowy? Przewrót stronę i zaczynamy!

Trzymamy kciuki za Twoje nowe i potężne ciało.

## **Oreste & Francesco**

*”Co jest najważniejsze przy maksymalizacji przyrostu masy mięśniowej? Według mnie trzy rzeczy: 1). wybór ćwiczeń wykorzystujących jak najwięcej włókien mięśniowych, takich jak wyciskanie na ławeczce, wyciskanie żołnierskie, wiosłowanie z dużym obciążeniem, przysiady, itd. 2). ograniczenie powtórzeń do niewielkiej liczby – od sześciu do ośmiu; oraz 3). wykonywanie wielu serii takich właśnie ćwiczeń”.* (Bill Pearl).

# POCZĄTEK

*“Poznaj historie życia największych ciężarowców. Nauczysz się przez nie o wiele więcej niż poprzez kolejne serie i powtórzenia. Spróbuj osiągnąć ich determinację, hart ducha, ich wytrwałość oraz charakter”. -*  
– **Brooks Kubik**

*„Już niedługo we wszystkich miastach, na wsi, nad morzem, na szczytach górskich, w drapaczach CHMUR, w biurach, na obozach, w szkołach, zakładach i na siłowniach, atletyczna sylwetka kulturysty stanie się świadectwem wypracowanego piękna fizycznego. Może nawet tym pomnikiem siły i piękna zainspirują się później poeci i artyści aby zapisać jedną z najpiękniejszych i poruszających kart ku chwale ludzkich zdobyczy i podbojów w całej historii naszego starego świata”. –*

John Vigna

Gdybyśmy powiedzieli Ci, że istnieje wypróbowana metoda z której korzystają setki kulturystów, pozwalająca w możliwie najszybszy sposób zbliżyć się do szczytu twojego genetycznego potencjału, chciałbyś ją poznać?

Na razie po prostu czytaj dalej na twoim urządzeniu i poznawaj ten kurs, który będzie miał *gigantyczny* wpływ na Twój świat oraz podejście do treningu.

Wierzmy, że będziesz wytrwały w lekturze, podobnie jak my byliśmy w trakcie pisania.

Jasne, wydawać ci się może, że patrzysz teraz wyłącznie na puste słowa, jednak myśli i emocje jakie ci one przekażą to coś zupełnie innego, o wyjątkowej, wręcz *magicznej* mocy.

My prześlemy ci wiecznie aktualne podstawy, te same z których korzystał Shadow i które równie dobrze będą służyć twoim prawnikom.

Z naszej strony obiecujemy najwyższą możliwą powagę i profesjonalność, ty z kolei przyrzeknij zastosować nasze porady w praktyce.

Już teraz. Dziś do wczorajsze jutro. Jeśli dziś nie jesteś taki jak sobie wczoraj przewidziałeś, znaczy, że jeśli natychmiast nie zmienisz twojego sposobu trenowania, jutro będziesz *dokładnie taki sam* jak dziś kiedy patrzysz w lustro.

My naprawdę możemy ci pomóc. Czytaj dalej...

Dziś wszędzie pełno młodych ludzi chwalaących się swoją sylwetką fizyczną i tym ile mogą wyrwać na klatę.

Są tacy, którzy w ciągu roku zwiększają o 100kg maksymalną wagę jaką uniosą w rwaniu i w przysiadzie, tacy którzy w ciągu roku są w stanie zwiększyć rozpiętość ramion o 40cm; wreszcie – są i tacy którzy dźwigają ponad 100kg wypychaniu sztangi na płaskiej ławeczce. Jak myślisz, ilu z nich nie korzysta ze sterydów anabolicznych? Sterydy stały się tematem tabu. Zwykle wymawia się to słowo szeptem i uważa się aby nie być z nim w żaden sposób powiązany, aby uniknąć zazdrości, oskarżeń o niekompetencję i innych podobnych. Łatwiej trenować na dopingu zamiast naturalnie, dlatego że tam gdzie program

trenera nie przynosi rezultatów nadrabia je chemia.

*„Ćwiczenia całego ciała powinny być głównym komponentem ćwiczeń wszystkich atletów trenujących naturalnie. Takie właśnie treningi były wykorzystywane przez kulturystów z lat 1940, '50 i '60'; w ten sposób wyrzeźbili oni swoją sylwetkę ćwicząc w ten sposób 3 razy w tygodniu”.* – Bradley J. Steiner

Słuchałbyś ślepo trenera przyzwyczajonego do pracy z osobami korzystającymi ze sterydów anabolicznych? Miałbyś zaufanie do programów treningowych z jakich korzystali Jay Cutler, Ronnie Coleman czy aktualny Mister Olympia?

Czy oddałbyś się w ręce kogoś kto poleca ci program wykorzystywany przez mistrzów, nie wiedząc czy osoba która ją opracowała i stosowała została prawdziwym supermanem przy pomocy sterydów syntetycznych?

Widzisz, drogi Czytelniku, w momencie pisania tej książki, korzystanie z substancji anabolicznych jest tak samo normalne jak zażywanie suplementów: badanie przeprowadzone w Zachodniej Wirginii pokazuje, że głównym motywem korzystania ze sterydów anabolicznych jest chęć poprawy wyglądu fizycznego, czyli większej i lepszej sylwetki. Taki cel udaje się osiągnąć mniej więcej połowie kulturystów na dopingu – 43%. Ta cyfra to ponad dwa razy więcej, niż liczba zawodowych sportowców którzy zażywają sterydy w celu zwiększenia swoich osiągnięć atletycznych, zaledwie 22%. Jeśli dodamy do tego, iż 36.8% z osób korzystających ze sterydów nie uprawia żadnej aktywności fizycznej, to

łatwo zrozumieć, że prawdziwą krzywdą naszej generacji jest postrzeganie kulturystyki wyłącznie poprzez pryzmat substancji dopingujących. Smutną prawdą jest, iż obecnie nie istnieje profesjonalna kulturystyka bez dopingu. Takie są gołe fakty, nie da się tego przeoczyć. Kręć nosem ile chcesz i wysyłaj nas gdzie pieprz rośnie. Prawda kłuje w oczy, pewnie nawet o wiele bardziej dla nas, niż Ciebie.

*„Ludzie pytają mnie, dlaczego nie wierzę w ćwiczenie aż do wyczerpania fizycznego. W dzisiejszej kulturystyce panuje przekonanie, że jedynym sposobem na osiągnięcie szczytu możliwości jest trening aż do wyczerpania fizycznego. Ja im na to, że wyjaśnienie jest bardzo proste: jeśli przykładowo wykonujesz trening składający się z dziewięciu ćwiczeń, trzy serie na każde ćwiczenie i każdą serię wykonujesz aż do wyczerpania (tzn. niemożliwe jest dokończenie ostatniego powtórzenia), oznacza to, że w tych 27 powtórzeniach nauczyłeś się jak nie kończyć ćwiczenia 27 razy” – Bill Pearl*

Osoby dbające o zdrowie, takie jak ty, wiedzą, że przewidywana przez Narodową Służbę Zdrowia we Włoszech kwota na leczenie osób dotkniętych najróżniejszymi śmiertelnymi lub mniej poważnymi schorzeniami wynosi €106,650 miliarda. Z kolei z badań z roku 2002 wynika, iż z nadwagą wiąże się ryzyko poprzez które umiera aż do 57 tysięcy osób rocznie, czyli praktycznie populacja jednego całego miasta. Jedna na sześć osób cierpi na niedożywienie i dokładnie taka sama jest proporcja osób otyłych lub z nadwagą. W Europie

otyłość zwiększyła się trzykrotnie w ciągu ostatnich dwudziestu lat; praktycznie w każdej rodzinie jest przynajmniej jedna osoba cierpiąca na otyłość lub nadwagę.

Poza tym, czy wiesz, że szacuje się, iż obywatele Włoch wydają rocznie z własnej kieszeni około €30,6 *miliarda* na zdrowie oraz mniej więcej €10 miliardów na produkty pielęgnacyjne i upiększające?

Wiedziałaś, że na całym świecie jest ok. 300 milionów osób praktykujących fitness?

Wiedziałaś, że we Włoszech 12 milionów osób interesujących się sportowym stylem życia wydaje mniej więcej €600 rocznie, a zaledwie bardzo niewielki procent z nich uzyskuje *widoczną* poprawę estetyki własnego ciała?

W rzeczywistości, dwie trzecie kobiet oraz jedna trzecia mężczyzn nie jest zadowolona z tego co widzi kiedy patrzy w lustro.

Wszystkie te liczby powinny sprawić, że natychmiast zaczniesz się nad tym wszystkim zastanawiać, ponieważ TY możesz się zmienić i być inny.

Posłuchaj uważnie.

Istoty ludzkie składają się w mniej więcej 97% z węgla, wodoru, tlenu i azotu.

Ciało dorosłego mężczyzny składa się w 65% z wody, 15% białka, 14% tłuszczu, 1% węglowodanów oraz 5% substancji nieorganicznych.

Im bardziej sprawna fizycznie jest dana osoba, tym bardziej

zwiększa się procent wody w organizmie, a maleje ilość tłuszczu i odwrotnie.

*„Ruchy z dużym obciążeniem pobudzają najgłębsze włókna mięśniowe, co jest niemożliwe przy wykonywaniu ćwiczeń izolujących określone grupy mięśniowe oraz niewielkim obciążeniem. Chodzi o to, aby wykorzystywać mniej ćwiczeń, za to takich, które stosują duże obciążenie i wykonywać je wszystkie w trakcie tego samego treningu. Przybrałem większą część mojej wagi oraz masy mięśniowej wykorzystując program 10 ćwiczeń wykonywanych trzy razy na tydzień” – Arnold Schwarzenegger*

Teraz możesz wreszcie słusznie zadawać sobie pytanie w jaki sposób uzyskać ramiona jak lufy armatnie o których zawsze marzyłeś, jak wyrobić sobie wielki i wyrzeźbiony tors jak u goryla, albo jak uzyskać potężne nogi, łopatki rozległe jak otwarte drzwi do twojego domu, masywne ramiona i wyrzeźbiony brzuch przez 365 dni w roku, bez uciekania się do dopingu, bazując wyłącznie na skutecznych informacjach pochodzących od kulturystów przyzwyczajonych do ćwiczeń w pocie czoła, oraz rosnąć wyłącznie przy pomocy żywności i wody.

Dobra wiadomość jest taka, że nie musisz robić dosłownie nic aby znaleźć wszystkie potrzebne informacje. Zrobiliśmy to za ciebie.

Zgromadziliśmy wszystkie najlepsze programy treningowe kulturystów z przeszłości, z czasów przed sterydami (a przynajmniej kiedy nie było łatwo je zdobyć i nie było

w powszechnym zwyczaju i dobrze widziane aby z nich korzystać). Wybraliśmy tylko to co naprawdę działa – programy bez niepotrzebnych ozdobników i bezużytecznych ćwiczeń. Przetestowaliśmy je sami oraz na setkach naszych uczniów, przyjaciół, osób takich jak ty, chętnych aby stać się następnym Herkulesem. Tym samym dosłownie zmieniliśmy ich życie. Zebraliśmy zewsząd wyłącznie wyrazy uznania. Następnie wybraliśmy wyłącznie wszystko to co najlepsze i zawarliśmy w tej oto książce. Wyłącznie to co sprawi, że będziesz nowym Hemanem, staniesz się silny, wyrzeźbiony, masywny i *muskularny*.

Chcesz wyrzeźbić się z pomocą ciężarów? *Uda ci się*. Chcesz zwiększyć swoje osiągi, a zarazem stworzyć muskularne ciało? *Zrobisz to*. Chcesz wreszcie wyrwać się z martwego punktu i tego niesławnego przestoju? Od miesięcy lub lat nie możesz zwiększyć obwodu bicepsa albo piersi? Czas zmienić szafę na ubrania – bo *uda ci się!* Obiecujemy.

Skąd ta pewność? Widzisz, przyjacielu, nie mówimy abyś uwierzył *nam* samym, lecz temu co wydarzy się z twoim ciałem oraz wszystkim tym opiniom osób którym udało się już wcześniej.

Znajdziesz tutaj wszystkie programy zalecane przez kulturystów z ery przed sterydami, jeszcze sprzed roku 1950. Kulturystyka nie była jeszcze wtedy modna i nie tracono zbyt dużo czasu na poprawne odżywianie tak jak teraz. Skoro im udało się uzyskać ciało budzące zazdrość, nie wydaje ci się,

że Ty też możesz być jak oni dodając do tego obecną wiedzę żywnościową oraz kulturystyczną?

*"Jeśli nie będziesz zwiększał obciążeń w trakcie treningów, nigdy nie uda ci się porządnie przybrać na masie. Pozwól mi wyjaśnić: po latach skutecznego treningu wiem, że dla skuteczności programu treningowego nic nie ma większego znaczenia niż stopniowe zwiększanie obciążenia – nie intensywność, ani żadna inna zasada opracowana naukowo, naprawdę nic innego. Kluczem do zrobienia postępu jest przekonanie ciała do zaakceptowania coraz większego obciążenia poprzez inteligentne zastosowanie zasady stopniowanego oporu (ang. progressive resistance). – Casey Butt*

Jeśli jesteś taki jak my, to pewnie już nie możesz doczekać się aby poznać te niewiarygodne metody.

Pamiętaj jednak, że nie będziemy zanudzać cię teorią. Nie chcesz przecież zostać profesorem kulturystyki, a zwyczajnie stać się *wielki*.

Dlatego właśnie poniżej znajdziesz wyłącznie *praktykę*, *samą* praktykę i tylko praktykę. Programy treningowe, a w zasadzie ich dziesiątki – każdy znajdzie tu coś dla siebie. Ile kosztuje cię godzina z trenerem osobistym? €20, €50, a może €100? W niniejszej książce znajdziesz tyle różnych programów, że nigdy już nie będziesz musiał ćwiczyć z trenerem osobistym (oczywiście we Włoszech jest wielu uzdolnionych trenerów, których warto poznać i śledzić). Podlicz sobie to wszystko i zobacz czy ci się kalkuluje.

Jeżeli naprawdę chcesz schudnąć, być większy i bardziej umięśniony, wspiąć się na Olimp przeznaczony dla półbogów i zmienić swoje życie – czytaj dalej, ponieważ będzie to najważniejsza lektura w twoim życiu.

Czy na pewno wszystkie te wiadomości pozwolą odnieść sukces także tobie? Nie dowiesz się jeśli nie spróbujesz. Zaczynij już teraz, zanim będzie za późno.

Możesz odnieść sukces albo ponieść porażkę. Co wolisz?

Osiągnij sukces na jaki zasługujesz, przewróć stronę i zacznij ćwiczyć.

Już TERAZ, NATYCHMIAST!

No dobrze, dość już gadania, *Shut Up And Przysiad!*

Życzymy powodzenia,

**Oreste & Francesco**

*“Zauważyłem, że kiedy ludzie opracowują sobie tabelę na ćwiczenia siłowe, często wszystko niepotrzebnie komplikują (oraz zaniedbują rzeczy oczywiste). Dotyczy to zwłaszcza budowania siły nóg. Wielu wybiera całe serie ćwiczeń zamiast skoncentrować się na tym jednym, które przynosi większość wyników – przysiadzie. To samo ma miejsce także przy programach ćwiczeń mających na celu przyrost masy oraz siły mięśni naramiennych. Tworzone są rozmaite serie ćwiczeń mogące zapełnić cały zeszyt (ćwiczenia podstawowe oraz cała bateria ruchów na uchwytach lub maszynach), podczas gdy w rzeczywistości wystarcza jedno jedyne ćwiczenie aby wyrobić sobie rozległe i silne ramiona – prostowanie tricepsów nad głową.” – Bill Starr*

# JAKIE MASZ CELE?

*“Największą krzywdą dla całej kulturystyki jest fakt, że Darwin – ciągle zbyt młody na opracowanie swoich teorii – nie mógł się z niej nauczyć w jaki sposób człowiek może odzyskać i przywrócić do życia dawne epoki, oraz wrócić na stałe do czasów w których piękno oznaczało siłę, a siła oznaczała panowanie”. (Riccardo Flora – cytata z “Mięśnie i piękno”, autor: John Vigna)*

No i gdzie te *programy treningowe*? Poczekaj chwilę, nie wrywaj się tak. Myślisz, że sumienie pozwoliłoby nam spać spokojnie, gdybyśmy po prostu podali ci teraz wiele różnych programów bez słowa wyjaśnienia?

Jeszcze wczoraj wykonywałeś prostowanie nóg i ściąganie drążka do dołu. Dostawałeś szału, czytając, że ćwiczenia izolujące mięśnie służą budowaniu masy mięśniowej, a teraz chciałbyś spróbować programów treningowych dawnych mistrzów kulturystyki?

To nie takie proste. Twoje nadrabianie braków i strat musi odbyć się poprzez uprzednie zdobycie *wiedzy*.

Posłuchaj nas uważnie i zacznij pozbywać się z głowy wszystkich śmieci, które do tej pory przeczytałeś i zgromadziłeś.

Ty też należysz do grupy kulturystów dzielących swój program na różne ćwiczenia skupiające się na określonej części ciała? Ty także – przynajmniej raz w życiu – ćwiczyłeś izolując pojedynczy mięsień? Wykonywałeś brzuszki z nogami w górze i na ziemi

myśląc, że ćwiczysz w ten sposób różne mięśnie jamy brzusznej? Posłuchaj zatem uważnie: tutaj nie znajdziesz tego typu gó...a! Nic podobnego! Piszemy tylko o tym co *naprawdę* potrzebne. Nic ponadto. Ćwiczenia *Fullbody*, a nie rozpiska na różne grupy ciała czy – jeśli naprawdę cię to kręci – dwuczęściowa dzienna rozpiska na grupy ciała, które były bardzo popularne w czasach przed sterydami (np. *dolna/górna* część ciała lub *wyciskanie/podciąganie*).

Słucham? Chcesz dodać ćwiczenia izolujące do naszych programów treningowych? Niech Cię piorun strzeli jeśli tylko spróbujesz! Rozesłaliśmy naszych szpiegów po publicznych i domowych siłowniach, więc jeśli tylko odważysz się spróbować, przyjdziemy do Ciebie w nocy i zrzucimy Cię z naszego Olimpu przeznaczanego tylko dla bogów.

A więc, jeśli w dalszym ciągu w pełni się z nami nie zgadzasz, *zamknij tę książkę* i idź sobie – nie będzie tu dla Ciebie pożytku! Wybieramy tylko tych najlepszych i nie uda Ci się wejść w poczet naszego wąskiego grona walecznych gladiatorów.

Dobrze, teraz kiedy już przerzedziliśmy trochę naszą grupę, możemy kontynuować.

Spodziewasz się, że wyjaśnimy Ci różnicę pomiędzy włóknami czerwonymi, białymi albo typu Iix? Chcesz dowiedzieć się czy rozplem to czysty wymysł czy istnieje naprawdę? Jeśli Ty też jesteś z natury ciekawy lub jesteś badaczem naukowym – cóż, trafiłeś w złe miejsce, przyjacielu. Są inne publikacje poświęcone tym zagadnieniom, które

wyjaśnia je dużo lepiej. To nie jest cel książki, którą trzymasz w rękach. Wspomniane publikacje są pełne różnych definicji: Twój mózg rośnie, a ciało maleje. Tutaj przekazemy Ci samą praktykę, programy dzięki którym staniesz się *ogromny*.

Ze jak? Nie podoba Ci się takie podejście? Chcesz więcej teorii? Chcesz poznać wyniki najnowszych badań naukowych publikowanych w serwisie PubMed? Pora zatem zamknąć naszą książkę i wrócić na uniwersytet, niestety nie pasujesz do profilu ludzi których szukamy! Bo poszukujemy prawdziwych mężczyzn, a nie szczurów laboratoryjnych!

W ten sposób odcędziliśmy jeszcze więcej fusów z naszego grona. Wielu innych zostawi nas w trakcie lektury, tych niewystarczająco silnych aby wytrzymać intensywność treningu *old style*. My właśnie takich zdeterminowanych ludzi szukamy. Wąskiego grona wytrwałych mężczyzn, gotowych na podobój świata.

Niestety, zaledwie 3% ludzi udaje się osiągnąć w życiu sukces. Są to osoby, które wiedzą co chcą w życiu osiągnąć, są wytrwałe, nie dają się pokonać porażkom, wręcz dostają przez nie dodatkowej siły.

Pozostałym 97%, nazwijmy ich *placzkami*, wydaje się, że istnieją magiczne formuły na osiągnięcie rezultatów.

Skoro ciągle jeszcze tutaj jesteś, zakładamy, że zaliczasz się do wspomnianych 3%. Witamy! Tutaj zaczyna się Twoja podróż do osiągnięcia *wielkości*.

Zacznijmy we właściwej kolejności. Zobaczmy wpierw jak

poprawnie wykonywać niektóre ćwiczenia z przeszłości oraz te niektóre ciągle aktualne.

Czytaj dalej aby poznać podstawy programu *old style*, następnie zrzuć z siebie starą skorupę i wejdź na arenę!

*"Wszystkie najlepsze sylwetki zostały zbudowane na bazie ciężkich treningów opierających się na obciążeniu. Nie ma wyjątków od tej reguły. Jakież osiemdziesiąt lub dziewięćdziesiąt procent z ćwiczeń wykonywanych przez osoby trenujące jest poniżej standardów koniecznych do osiągnięcia maksymalnego rozwoju fizycznego. Zgięcia bicepsów, hack przysiady, unoszenie hantli bokiem w górę, prostowanie nóg, kick back, itd. Wszystkie z nich ślepo wykonywane przez setki niedoinformowanych kulturystów, stanowią stratę czasu."*

– Bradley J. Steiner

# ĆWICZENIA OLD SCHOOL

*"Oszczędź czas i pieniądze i skoncentruj się na następujących ćwiczeniach:*

- 1) Skłon: klasyczny, boczny, do parteru lub do przodu;*
- 2) Wyciskanie nad głową: podciąganie wojskowe, lub opuszczanie powoli do tyłu, na siedząco lub stojąco, ze sztangą bądź ciężkimi hantlami;*
- 3) Ćwiczenia rwące: wiostowanie ze sztangą lub ciężkimi hantlami, jedną bądź dwiema rękami, albo podnoszenie power clean lub high pull;*
- 4) Wyciskanie na ławeczce: prostej lub pod kątem, ze sztangą lub ciężkimi hantlami;*
- 5) Martwy ciąg." – Bradley J. Steiner*

Poniżej nie przedstawimy wam wszystkich ćwiczeń *old style*, lecz tylko te najbardziej popularne.

Dostosujcie je do waszych możliwości fizycznych, a gwarantujemy wam osiągnięcie idealnych rozmiarów, takich jak opisywał Vigna w swojej książce *"Kulturystyka dla Mistrzów"*, wyd. MEB, wprowadzając swoją tabelę w następujący sposób: *"W oparciu o wymiary uzyskane z antycznych statui: "Dyskobola" Mirona, "Dawida" Michała Anioła, oraz "Perseusza" Celliniego jak również najbardziej zbliżonych do ideału współczesnych atletów, udało mi się stworzyć swego rodzaju "Tabelę idealnych rozmiarów"* (poniżej tabela zamieszczona w pierwszym wydaniu

przez MEB):

## Tabella delle misure perfette

Altezza	Peso	Torace	Spalle	Vita	Coscia	Collo	Braccio	Polpaccio
cm.	kg.	cm.	cm.	cm.	cm.	cm.	cm.	cm.
160	60	100	116	66	54	35	35	35
163	63	103	119	67	55	36	36	36
166	66	107	122	68	56	37	37	37
169	69	109	125	69	57	38	38	38
172	72	112	128	71	58	39	39	39
175	75	115	131	73	59	40	40	40
178	78	118	134	75	60	41	41	41
181	81	121	137	77	62	42	42	42
184	84	124	140	79	64	43	43	43
187	87	127	143	81	66	44	44	44
190	90	130	147	83	68	45	45	45

### A) MARTWY CIĄG (DEADLIFT)

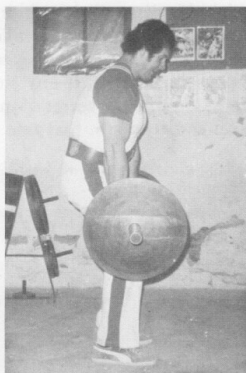
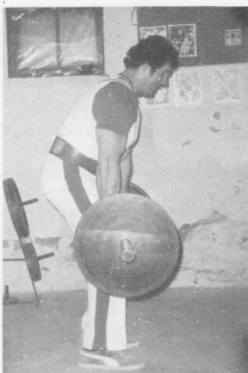
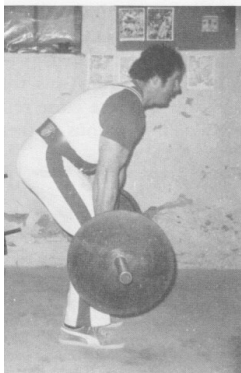
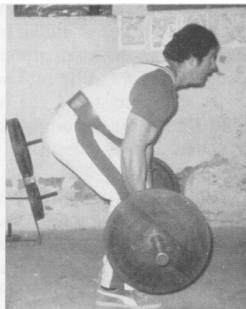
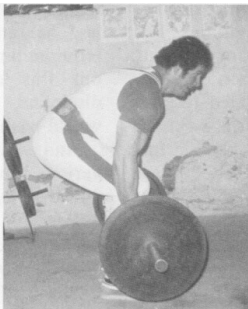
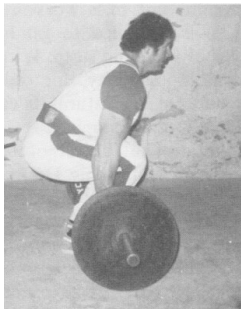
*"Jest wiele błędnych opinii krążących na temat poprawnego wykonywania martwego ciągu. Wiele osób jest przekonanych, że aby był on skuteczny należy wykorzystywać ogromne obciążenie. To nieprawda. Martwy ciąg może poprawić ogólną siłę także wykorzystując umiarkowane obciążenie. To również świetne ćwiczenie rehabilitacyjne. Widziałem osoby*

*zgłaszające całkowite wyleczenie kontuzjowanych pleców poprzez wykonywanie martwego ciągu bez nakładania żadnych krążków.*

*– Bill Starr*

Spośród wszystkich podstawowych ćwiczeń, martwy ciąg stanowi zdecydowanie najlepszy sposób na budowanie masy mięśniowej i siły, ponieważ obejmuje każdą grupę mięśniową: od nóg po plecy, od ramion po łopatki.

W dzisiejszych siłowniach martwy ciąg jest często i niesłusznie uznawany za niebezpieczny i bardzo szkodliwy dla pleców i kolan. W rzeczywistości, martwy ciąg może okazać się niebezpieczny tylko jeśli jest wykonywany w niewłaściwy sposób, co można powiedzieć o każdym innym ćwiczeniu.



Jak w takim razie wykonać poprawny z technicznego punktu widzenia martwy ciąg i uniknąć kontuzji?

1). W miarę możliwości korzystaj ze sztangi olimpijskiej i umieść ją na wysokości ok. 22,5cm od powierzchni ziemi (22,5cm to regulaminowa wysokość w trakcie zawodów powerlifting), tak więc możesz używać krążków olimpijskich (o średnicy 45cm), albo zastosować podwyższenia pod krążkami;

2). Upewnij się, że sztanga ułożona jest równo z twoimi stopami;

3) Rozstaw nogi na szerokość własnych ramion;

4) Chwyć sztangę chwytem naprzemiennym (jedna ręka w podchwycie, tzn. rotacji wewnętrznej do ciebie, a druga w nachwycie, tzn. w kierunku od ciebie), albo jeszcze lepiej – oba nadgarstki zwrócone w kierunku do ciebie, tworząc w ten sposób swego rodzaju haczyki (w zasadzie musisz podwinąć kciuk aby dotknąć pozostałych palców) kiedy ciężar zostanie uniesiony; ten chwyt jest również lepszy z fizjologicznego punktu widzenia, ponieważ chwyt mieszany podczas dźwigania *poważnych* ciężarów może wywoływać nierówny nacisk na rdzeń kręgowy, a tym samym jego skrzywienie;

5). Ściśnij *mocno* mięśnie pośladków i ud, po czym chwyć sztangę tak mocno jak możesz (w ten sposób twoje impulsy nerwowe będą silniejsze);

6). Staraj się wcisnąć nogi w podłogę, jakbyś chciał zrobić w niej dziurę, trzymaj płasko kręgosłup, starając się nie garbić i napręż mięśnie brzucha starając się ‘wcisnąć’ je w kręgosłup (manewr Valsalvy), w ten sposób zapewnisz wyczuwalną stabilność własnemu kręgosłupowi;

7). Staraj się trzymać sztangę jak najbliżej ciała w trakcie całego podniesienia;

8). Kiedy sztanga znajdzie się nad kolanami usztywnij łopatki (w ten sposób zmusisz do maksymalnej pracy mięśnie czworoboczne);

9). Pozwól aby sztanga dotknęła podłoża i nie zatrzymuj jej aż do końca (możliwe, że właściciel siłowni do której chodzisz będzie narzekał, że robisz niepotrzebny hałas i przeszkadzasz innym. Jeśli masz wątpliwości, zmień siłownię).

## **B) WYCISKANIE WOJSKOWE (WYCISKANIE ŻOŁNIERSKIE)**

*"Tendencja, która przyczyniła się do spadku popularności wyciskania nad głową, to rozprzestrzeniająca się chęć posiadania rozbudowanych mięśni piersiowych, co z kolei spowodowało wysunięcie się na pierwszy plan ćwiczeń na płaskiej ławeczce.*

*Atleci godzinami ćwiczą wyciskanie na płaskiej ławeczce, w połączeniu z solidną dawką unoszenia hantli bokiem w górę na skośnej lub opuszczonej ławeczce.*

*Przyznaję – rosną w ten sposób mięśnie piersiowe, jednak w odróżnieniu od pozostałych mięśni, rozbudowane piersi mają to do siebie (zwłaszcza dolna ich część), że bardzo trudno zatrzymać ich starzenie się.*

*Nie można tego samego powiedzieć o plecach, nogach czy nawet ramionach, lecz kiedy tylko zmniejszysz ilość ćwiczeń na mięśnie piersiowe, one bardzo szybko staną się "sflaczate".*

*Dodatkową trudność w nadaniu im odpowiedniej formy stanowi związana z tym intensywność treningu.*

*W rezultacie często otrzymujemy w rezultacie podupadłe mięśnie piersiowe.*

*Zapytaj sam siebie: czy jest coś gorszego?*

*Z drugiej strony, ramiona bardzo dobrze zachowują swój*

*kształt. Nawet jeśli będziesz miał okres kiedy nie ćwiczysz ich w ogóle, lub niewystarczająco, one jedynie stracą trochę na masie i to nie dużo jeśli w dalszym ciągu będą wykonywać ruchy związane z codziennymi czynnościami.*

*Rzecz ma się inaczej z mięśniami piersiowymi, ponieważ rzadko kiedy używane są poza siłownią.*

*Wniosek z tego taki, że dla wszystkich – młodych czy starszych – lepiej jest mieć szerokie i atletyczne ramiona, niż nieproporcjonalnie wielką pierś, dlatego lepiej skoncentrować się na wyciskaniu nad głową zamiast na płaskiej ławeczce. " – Bill Starr*

Jeśli pragniesz mieć szerokie i silne ramiona, absolutnie nie możesz obejść się bez tego ćwiczenia które – w połączeniu z ćwiczeniami na ławeczce poziomej – stanowi doskonały sposób na budowę masy oraz siły górnej części ciała.

Oprócz mięśni naramiennych pracują także warstwy obojczykowe dużych mięśni torsu, tricepsy oraz górna część pleców.

Mimo wszystko, niezwykle ważny jest ogromny wysiłek stabilizacyjny jaki wykonują nogi oraz tułów (rozmaite mięśnie które stabilizują kręgosłup i miednicę oraz rozciągają się wzdłuż tułowia na całej swojej rozpiętości), bez którego niemożliwe byłoby zastosowanie siły koniecznej do uniesienia.

Kulturyści z przeszłości często ćwiczili górną część torsu wykorzystując wyłącznie to ćwiczenie.

Jak w takim razie wykonać poprawne wyciśnięcie?

1) Zdejmij sztangę z uchwytów (które powinny znajdować się na wysokości tuż powyżej twojego mostka), opierając ją na obojczyku oraz trzymając ją chwytem na szerokości własnych ramion lub nieznacznie szerszym;

2) Zrób 2- 3 małe kroczki i ustaw się tak abyś stał z wyprostowanymi nogami, na szerokości własnych ramion (nie bardziej, ponieważ nie będziesz w stanie być zwarty);

3) Zdecydowanie napręż mięśnie pośladków, ud, mięśnie czterogłowe oraz tułów, w ten sposób stworzysz solidną podstawę do powstania dużej siły w trakcie uniesienia;

4) Wysuń pierś do przodu trzymając w trakcie zablokowane łopatki oraz łokcie w jednej linii ze sztangą i blisko przy ciele, po czym wystrzel do góry ze sztangą z całej siły;

5) Kiedy sztanga uniesie się nad twoje czoło, wysuń tors do przodu tak by znaleźć się pod sztangą na końcu uniesienia i wysuń łopatki do zewnątrz, blokując łokcie uniesione w powietrzu;

6) Pamiętaj trzymać sztangę blisko przy ciele i proste nadgarstki w trakcie całego podniesienia, a ty sam stój twardo jak skała, inaczej nie uda ci się uzyskać wystarczającej siły do wykonania tego ruchu.

7) Na koniec pamiętaj aby unikać wszelkich nienaturalnych wygięć w trakcie początkowej fazy ćwiczenia.



*"Przed rokiem 1972, kiedy wyciskanie wojskowe było głównym sposobem na określenie prawdziwej siły górnej części ciała, nigdy nie zdarzały nam się kontuzje stożka rotatorów. Nie wiedzieliśmy nawet, że coś takiego istniało. Nie było o takim urazie nawet wzmianki w książkach z anatomii, ani w testach kinezyjologicznych z lat sześćdziesiątych.*

*Jest tak dlatego ponieważ w trakcie unoszenia ciężarów nad głowę, do dużej pracy zmuszone są nie tylko ramiona i ręce, lecz również plecy, biodra oraz nogi.*

*Utrzymywanie dużego ciężaru nad głową i trzymanie go w konkretnym ułożeniu przez określoną chwilę zmusza całą strukturę ciała do silnego skurczenia się.*

*Oznacza to, że mięśnie równoległoboczne, grzbietowe oraz czworoboczne są zmuszone do znacznego wysiłku, w trakcie którego rosną i stają się silniejsze, pomagając tym samym w ochronie mniejszych mięśni stożka rotatorów.*

*Z wyjątkiem przypadków złamania stożka rotatorów – kiedy potrzebna jest interwencja chirurgiczna – wyciskanie ciężarów nad głowę może wręcz pomóc uleczyć ten problem”. – Bill Starr*

### **C) WIOSŁOWANIE – PODCIĄGANIE SZTANGI W OPADZIE (ANG. BENT OVER ROW)**

*“Dzisiaj rzadko widzę żeby ktoś wykonywał podciąganie sztangi w opadzie. Sztanga umożliwia zastosowanie większego obciążenia, niż jakikolwiek inny przyrząd.*

*Wiosłowanie wpływa na wiele różnych mięśni (łędźwiowych, brzucha, itd.), dzięki czemu możliwe jest wykształcenie wielkiej siły w tułowiu, co stanowi podstawę dla ćwiczeń takich jak martwy ciąg czy przysiad.*

*Poza tym, ten sposób ćwiczenia pomaga w stabilizacji ciała, maksymalnym wydłużeniu mięśni grzbietu w fazie końcowej...*

*Dlaczego w takim razie na boso? Cóż, w ten sposób uzyskasz lepszą równowagę i bardziej zaprziesz się w podłożu.*

*Wiosłując w opadzie na ławeczce udawało mi się wykonać nawet 10 powtórzeń po 142kg.” – Arnold Schwarzenegger*

Jeśli marzą ci się potężne plecy, musisz dołączyć to ćwiczenie do twojej rozpiski.

W dniu dzisiejszym podciąganie sztangi w opadzie uważane jest za niebezpieczne dla pleców z powodu pozycji jakie przyjmują one w trakcie wykonywania ćwiczenia.

W rzeczywistości, jeśli wykonywane poprawnie, to ćwiczenie nie tylko nie jest niebezpieczne, a wręcz może przynieść naprawdę zaskakujące rezultaty.



O czym należy pamiętać w trakcie ćwiczenia:

- 1) stań na niewielkim podwyższeniu (ok. 5-10cm);

2) trzymaj plecy prostopadłe do podłoża lub jak najbliżej takiej pozycji i patrz w dół (patrząc przed siebie lub do góry możesz uszkodzić sobie szyję);

3) napręż nieznacznie nogi i rozstaw je na szerokości ramion lub trochę bardziej;

4) ściśnij mocno mięśnie pośladków i ud i wciągnij brzuch w kierunku kręgosłupa (manewr Valsalvy);

5) chwyć sztangę na średniej rozpiętości (trochę szerzej niż twoje ramiona);

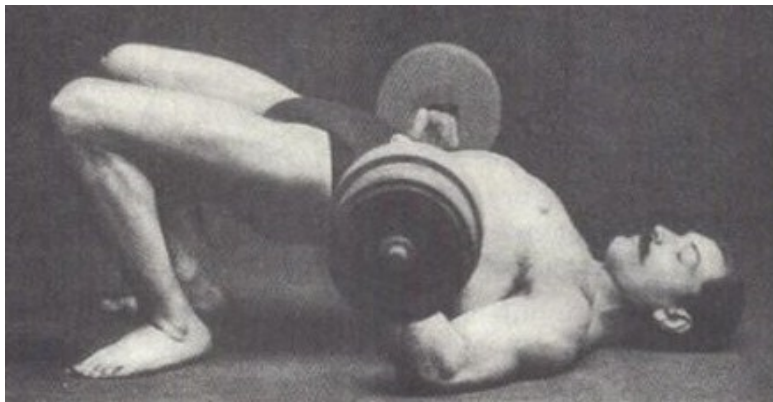
6) staraj się trzymać plecy tak płasko jak to możliwe;

7) podciągaj sztangę w kierunku mostka lub górnej części żołądka trzymając łokcie blisko przy bokach i starając się aby sztanga zawsze była blisko przy ciele (traktuj to ćwiczenie jako ruch przeciwny do wyciskania na płaskiej ławeczce);

8) przywieź łopatki do siebie w fazie koncentrycznej ruchu (w rzeczywistości musisz trzymać je tak blisko jak to możliwe), po czym rozluźnij je w fazie końcowej (jeśli chcesz możesz na chwilę zatrzymać się na wysokości mostka aby mieć lepszą kontrolę nad łopatkami), po czym połóż sztangę na ziemi po każdym powtórzeniu (w ten sposób nie stracisz ustalonej pozycji początkowej);

9) nie podciągaj pleców ani nie ruszaj nimi w trakcie wykonywania ćwiczenia.

Dodatkowym zalecanym ćwiczeniem z gatunku old school na wzmocnienie mięśnia najszerzego grzbietu jest ***Pullover and Push*** (***przenoszenie i wypychanie sztangi***)



Osoba wykonująca ćwiczenie kładzie się na plecach na podłożu lub platformie ze sztangą umieszczoną nad głową. Następnie pod głowę i łokcie należy podłożyć ręcznik lub dywanik.

Sztangę należy złapać w nachwycie, trochę szerzej niż rozpiętość ramion.

Sztangę należy następnie sprowadzić na podbrzusze i unieść tak jak na obrazku powyżej.

Wyprostowane ramiona powinny pójść w górę, a w tym samym czasie należy opuścić biodra i wyprostować nogi na podłożu.

Fazę końcową opuszczania należy wykonać za głową.

Ćwiczenie należy zakończyć ze sztangą ułożoną przy ciele.

### **C) Przysiad**

*“Przysiad to ćwiczenie na którym opierają się wszystkie*

*moje programy siłowe. To pierwsze ćwiczenie jakie pokazuję początkującym i jest dla mnie najważniejsze w trakcie każdej sesji, z wyjątkiem przypadków gdy atleta olimpijski zamierza również wykonywać rwanie lub wyciskanie grzbietowe. Przysiad to najlepsze ćwiczenie na biodra i nogi, ponadto wzmacnia także plecy i ramiona. Przy wykorzystaniu dużego obciążenia konieczne jest maksymalne ściśnięcie wszystkich grup mięśniowych górnej części ciała. Regularne stosowanie takiego treningu sprawia, że wszystkie te grupy mięśniowe stają się coraz potężniejsze.” – Bill Starr.*

Przysiad nazywany jest królem wszystkich ćwiczeń. Opisując przysiad, Bradley J. Steiner powiedział: *“To zdecydowanie najlepsze i najważniejsze ćwiczenie w historii podnoszenia ciężarów”.*

Peary Rader z kolei stwierdził: *“Przysiad lub głębokie zgięcie nóg w kolanach stał się najważniejszym i najskuteczniejszym ćwiczeniem dla rozwoju masy mięśniowej i wagi ciała”.*

Niemożliwe jest poprawne wykonanie przysiadu jeśli dolna część pleców, tylne mięśnie ud oraz pięty nie są wystarczająco elastyczne.

Nigdy nie wykonuj przysiadów bez wykorzystania bramy power rack z podpórkami dla bezpieczeństwa. Możesz zrobić sobie krzywdę, albo po prostu bojąc się o kontuzję, nie nałożysz wystarczającego obciążenia.

Jak stosować podpórki ochronne? Umieść je ok. 5cm poniżej najniższego położenia. Nie możesz dotykać podpórek

przy każdym powtórzeniu aby nie naruszyć poprawnej formy wykonywania ćwiczenia, albo gorzej – aby nie nabawić się kontuzji z powodu odbicia się sztangi.

*"Badania jasno wykazały, że pełny przysiad nie tylko nie jest niebezpieczny dla kolan, a wręcz przeciwnie: poprawnie wykonywany stanowi najlepsze ćwiczenie na wzmocnienie omawianych struktur mięśniowych i uniknięcie kontuzji w trakcie uprawiania sportu. Oczywiście, przysiady należy wykonywać poprawnie. Jak w przypadku każdego innego ćwiczenia które wykonywane jest niepoprawnie – istnieje ryzyko nabawienia się urazu. W dalszym ciągu więcej kontuzji zdarza się w trakcie wyciskania na ławeczce, niż podczas robienia przysiadów, a jakoś nikt nie protestuje, nawołując aby wykluczyć ławeczkę z siłowych programów treningowych!" – Bill Starr*

Jak właściwie ułożyć sztangę?

1) To sprawa indywidualna, ale ogólna reguła mówi, że sztanga powinna znajdować się 2-5 cm poniżej najwyższego punktu mięśni naramiennych.

2) Po uniesieniu sztangi utrzymaj ją w górze, równocześnie napinając mięśnie górnej części pleców. Nie opieraj sztangi o własną kość, lecz o mięśnie czworoboczne. Sztanga powinna znajdować się w takiej pozycji aby zmieścić się na bramce, a ty musisz wyprostować nogi o 2-5cm aby unieść ją z uchwytów.

3) Poprawna pozycja stóp to taka, w której pięty rozłożone są na szerokości własnych ramion, lub nieznacznie bardziej.

4) Kiedy schodzisz do przysiadu, zrób to najpierw

pośladkami, tak jakbyś chciał usiąść na krześle.

5) Jak głęboko należy zejść w dół do przysiadu? Według niektórych aż do momentu gdy pośladki dotkną pięt, jak to się mówi "ass to grass", inni z kolei twierdzą, że wystarczy poniżej linii równoległej. A ty jak głęboko musisz zejść? Sam musisz zdecydować jak się czujesz, pamiętając równocześnie, że im niżej do parteru zejdziesz, tym bardziej aktywujesz mięśnie pośladków oraz mięśnie dwugłowe ud. Cokolwiek wybierzesz, zejź do przysiadu przynajmniej do linii równoległej!

*"Przysiad to bez wątpienia jedyne wspaniałe ćwiczenie znane człowiekowi, które ma wpływ na całe ciało, poprawia stan zdrowia i energii, wspomaga funkcjonowanie organów wewnętrznych, zapewnia najszybszy przyrost masy mięśniowej oraz poprawia ogólną i całościową wydolność atletyczną organizmu. Wydawać by się mogło, że to ogromne wymaganie, a jednak to prawda.*

*W przeszłości był moment w historii amerykańskiej kulturystyki, kiedy przysiad nie cieszył się wielkim poważaniem. Wszyscy myśleli, że ramiona i plecy były najważniejsze zarówno dla kulturysty jak i ciężarowca. Mimo to, ten punkt widzenia z czasem uległ zmianie, głównie za sprawą niektórych trenerów, którzy odkryli wielki potencjał przysiadu jako ćwiczenia, jak również dzięki kulturystom i ciężarowcom którzy zaczęli go wykorzystywać. Osoby podnoszące ciężary odkryły, że jedynym sposobem na osiągnięcie przewagi nad innymi ciężarowcami jest wyrobienie sobie ogromnej siły w nogach oraz udach." – Peary*



### **D) Wyciskanie na ławeczce poziomej**

*"Mięśnie piersiowe są o wiele łatwiejsze do wykształcenia, jednak im większa podwalina na której się opierają, tym większy będzie poziom ich rozwinięcia oraz siły. Mięśnie piersiowe należy ćwiczyć pod każdym kątem. Podstawowe ruchy, takie jak wyciskanie na ławeczce poziomej, skośnej, opuszczonej, oprócz pompek na poręczach – wszystkie one stanowią ciężkie ćwiczenia rozwijające masę piersiową. Rozpiętki z hantelkami, ściąganie krzyżowe linek na wyciągu oraz rozpiętki na maszynie do motylków są najbardziej skutecznymi ćwiczeniami na rozciągnięcie i zdefiniowanie mięśni piersiowych oraz przyrost*

*masy mięśniowej." – Arnold Schwarzenegger*

Chociaż dziś wyciskanie na płaskiej ławeczce wydaje się ukochanym ćwiczeniem kulturystów, w erze przedsterydowej było bardzo rzadko wykorzystywane. Wszyscy woleli wyciskanie sztangi do góry na siedząco. Przyswojenie sobie poprawnego sposobu na wyciskanie na płaskiej ławeczce jest absolutnie konieczne w celu uniknięcia kontuzji.

1) Rozciągnij do tyłu górną część ciała, zachowując zwarte mięśnie talii oraz dolnej części pleców, w dalszym ciągu ściskając mięśnie górnej części pleców. W ten sposób tylna część pleców solidnie oprze się na ławeczce. W tym momencie twoje stopy, biodra, plecy i ramiona są dobrze przygotowane do tego aby stanowić stabilną podstawę do podniesienia. Dolna część pleców powinna być ściśnięta i dobrze oparta o ławeczkę.

2) Kiedy już ułożysz stopy w odpowiedniej pozycji, pamiętaj trzymać je w miejscu przez cały czas trwania podniesienia. Trzymaj biodra przyklejone do ławeczki. Podobnie, ramiona powinny opierać się o ławeczkę, zamiast przesuwać się do przodu i do tyłu, jak robią to początkujący ciężarowcy.

3) Łopatki powinny być ściągnięte i opuszczone w kierunku stóp. Musisz wyobrazić sobie swoją pierś, a w szczególności mostek wysunięty jak najwyżej, z kolei ramiona wprost przeciwnie – jak najniżej oraz jak najbardziej odchyłone do tyłu.

4) Przyjmij pozycję w której przedramiona znajdują się w ułożeniu wertykalnym w momencie gdy sztanga opiera się na dolnej części piersi. Jeżeli przedramiona zwrócone są do

wewnątrz ( w kierunku piersi), znaczy że uchwyt jest zbyt ciasny. Jeżeli zwrócone są na zewnątrz (z dala od ciała), chwyt jest zbyt szeroki. W trakcie wyciskania na ławeczce łokcie muszą znajdować się zawsze dokładnie pod rękami, a kiedy sztanga spoczywa na piersi, przedramiona muszą być precyzyjnie ułożone w pozycji wertykalnej. Jeżeli przedramiona są zwrócone do wewnątrz, na zewnątrz lub do tyłu, stracisz całą siłę w trakcie wyrzucania sztangi do góry. Dlaczego? Ponieważ będziesz wyrzucał do góry z podstawy znajdującej się pod kątem a nie płaskiej, co oznacza, że wytraca się część wykorzystywanej siły.

5) Chwyt bez wykorzystania kciuka jest *niebezpieczny*. Jeżeli wymsknie ci się sztanga, spadnie natychmiast na twoją pierś, twarz albo gardło!

6) Podstawowym elementem maksymalnego wyciskania na ławeczce jest poprawne oddychanie. Aby dobrze oddychać musisz pamiętać o dwóch rzeczach.

*Po pierwsze*, kiedy podchodzisz do próby wyciśnięcia twojego maksymalnego ciężaru, wypełnij pierś powietrzem na cały czas trwania podniesienia, a jeśli robisz więcej powtórzeń, trzymaj płuca pełne powietrza przez trzy czwarte okresu trwania całej serii. Podnosząc z uniesioną piersią stworzysz swego rodzaju dodatkową dźwignię z mięśni, korzystną dla piersi i pleców. Powinieneś wziąć ostatni oddech tuż przed zdjęciem sztangi z uchwytów. Utrzymaj powietrze w trakcie opuszczania sztangi na pierś i w trakcie gdy wyrzucasz ją do góry. Kiedy zbliżysz

się do martwego punktu – *sticking point*, zrób jak najbardziej gwałtowny wydech. Wyobraź sobie, że unosisz ciężar do góry wyłącznie dzięki samej sile oddechu.

Po drugie, kiedy wykonujesz serię składającą się z więcej niż jednego powtórzenia, oddychaj w ten sam opisany wyżej sposób, jednak nie rób tak gwałtownego wydechu. Jeżeli wyrzucisz z siebie całe powietrze, wypadniesz z rytmu, ponieważ zaczniesz sapać i robić wdechy przed rozpoczęciem kolejnego powtórzenia.

7) *Poprawnie opuść ciężar.* Jeżeli opuścisz ciężar na pierś zbyt wolno, bardzo szybko się zmęczysz. Z kolei jeśli opuścisz go zbyt szybko, nie będziesz w stanie umieścić go w odpowiedniej pozycji umożliwiającej maksymalny wysiłek w fazie wznoszącej podniesienia.

8) Kolejną ważną sprawą jeśli chodzi o opuszczanie ciężaru to położenie łokci. Wiele osób wyrobiło sobie nawyk trzymania górnej części ramion (tzn. części ramienia od pleców do łokcia) praktycznie pod kątem prostym do tułowia w momencie kiedy sztanga dotyka piersi. Oznacza to tym samym, że łokcie znajdują się w linii na równi z gardłem lub górną częścią pleców. To błędna pozycja. Poprawna forma wykonania wyciśnięcia wymaga kombinacji ruchów *horyzontalnych* i *wertykalnych*.

9) Poprawny sposób wyciskania na ławeczce to opuszczenie sztangi aż do dolnej części piersi, po czym wyrzucenie jej do góry (ruch wertykalny) i do tyłu (ruch horyzontalny), taka aby na końcu próby sztanga przesunęła się horyzontalnie w stosunku

do dolnej części piersi aż do momentu w którym znajduje się nad twarzą, czyli w momencie gdy ciężarowiec kończy próbę. Gdzie ułożyć łokcie? Szukaj pozycji w której górna część ramion znajdować się będzie pod kątem  $45^\circ$  w stosunku do tułowia, tzn. kąt między klatką piersiową a górną częścią ramienia wynosi  $45^\circ$ . Najskuteczniejszy kąt zależy indywidualnie od danej osoby, biorąc pod uwagę długość górnej części ramienia, wymiarów tułowia oraz innych powiązanych czynników, jednak ogółem mówiąc: kąt  $45^\circ$  będzie dobry.

10) *Zatrzymanie* na piersi. Zwiększ maksymalnie efektywność każdego wyciśnięcia zaczynając każde podniesienie dopiero po jednosekundowej przerwie na klatce piersiowej (Reg Park stosował przerwę dwusekundową). W ten sposób zmusisz ciało do wykorzystania całej swojej siły mięśniowej do rozpoczęcia każdego powtórzenia. Prawdopodobnie będziesz musiał obniżyć ciężar o jakieś 10-20% aby być w stanie wykonać ilość powtórzeń jaką sobie ustalisz.

11) *Podniesienie* ciężaru. Szóstym i ostatnim etapem poprawnego wyciśnięcia na ławeczce jest podniesienie ciężaru z piersi nad głowę aż do pełnego wyprost ramion. Kluczowym aspektem tego ruchu jest płynne połączenie stanowczości i zdecydowania w poziomie z pionowym charakterem samego podniesienia. Innymi słowy, nie chodzi tylko o samo podniesienie ciężaru nad głowę aż do pełnego wyprost ramion, lecz również jego wypchnięcie *do tyłu*.

Podniesienie rozpoczyna się od sztangi ułożonej tuż pod

sutkami, a kończy ze sztangą nad nosem. Ruch horyzontalny jest tutaj kluczowy. Jakiegokolwiek zmniejszenie elementu horyzontalnego podniesienia spowoduje natychmiastowe obniżenie maksymalnego ciężaru. Wprowadzenie tego właśnie ruchu horyzontalnego do wyciskania na ławeczce oznacza, że na początku sztanga (oraz dłonie) znajdują się na *niższej* części piersi oraz bezpośrednio nad nosem i oczyma po zakończeniu wyciśnięcia.

W trakcie gdy unosisz sztangę, ręce przenoszą się do tyłu w kierunku oczu. Jeśli dłonie przemieszczają się w ten sposób, to samo muszą zrobić też łokcie. To znaczy: łokcie muszą poruszać się z tą samą lub najbliższą możliwą *prędkością* co dłonie. Jeśli pozwolisz aby dłonie oddaliły się od łokci, tzn. do pozycji w której dłonie są bliższe łokci w trakcie końcowego etapu wyciśnięcia, przekonasz się, że praktycznie *niemożliwe* okaże się zablokowanie stawów podnosząc znaczny ciężar. Dlaczego? Otóż dlatego, że właśnie zmieniłeś wyciskanie na ławeczce w ćwiczenie na izolowanie tricepsów, tzw. wyciskanie francuskie.

12) *Podsumowując*: wynieś sztangę w górę z największą możliwą siłą i wybuchowością.

Druga faza podniesienia rozpoczyna się kiedy sztanga jest uniesiona 5 lub 7 cm nad piersią.

W tym momencie dalej naciskaj na sztangę jak bardzo tylko możesz, równocześnie przenosząc dłonie do tyłu nad swoją twarz.

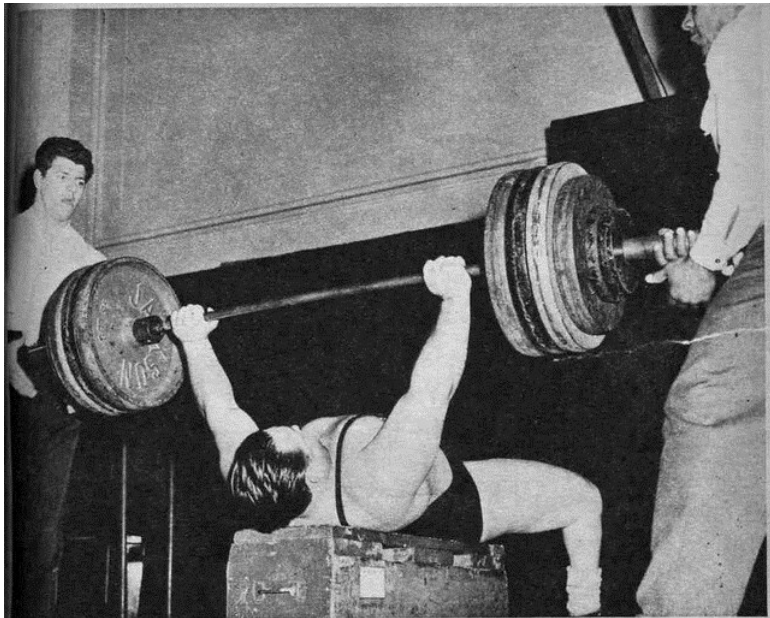
Aby ukończyć podniesienie, wypchnij sztangę do góry aby

zablokować stawy, w momencie kiedy sztanga znajduje się dokładnie nad nosem i oczyma.

Rozpocznij cały ruch od silnego wypchnięcia z wykorzystaniem mięśni grzbietowych. Kiedy już znajdziesz się w tej obniżonej pozycji, gdy łokcie ściśle przylegają do mięśni grzbietu, to właśnie pora abyś pokazał to, czego nauczyłeś się jeśli chodzi o rozwijanie zdolności do podniesienia sztangi z piersi na kilka lub kilkanaście centymetrów w górę wykorzystując wyłącznie siłę mięśni grzbietu.

13) Jeśli wykonujesz więcej niż jedno powtórzenie, musisz z powrotem przenieść sztangę do przodu nad pierś tuż po zatrzymaniu jej w górze przy zablokowanych stawach. W ten sposób będziesz mógł opuścić sztangę ruchem horyzontalnym o wiele niższym i mniejszym, niż gdybyś opuszczał sztangę bezpośrednio z pozycji gdy znajduje się nad nosem i oczyma.

Dlatego właśnie każde powtórzenie wykonywane jest według wcześniej ustalonego schematu: opuszczenie sztangi, przerwa, wyniesienie w górę i do tyłu, ukończenie nad nosem i oczyma, ponowne przeniesienie sztangi nad pierś, przerwa, opuszczenie sztangi, itd.



"The bench press," advises the world's strongest man, "should be included in every weight lifter's work-out. This lift builds 'basic power' and will develop greater ability in the standing press if it is practiced regularly." Since mighty Doug Hepburn holds the world's record in both the bench press and standing press this advice should be heeded by all weight trainers. Read this article for more training hints from Doug Hepburn —URBAN

## **Wariant: Wyciskanie leżąc na podłodze (*Floor Press*)**

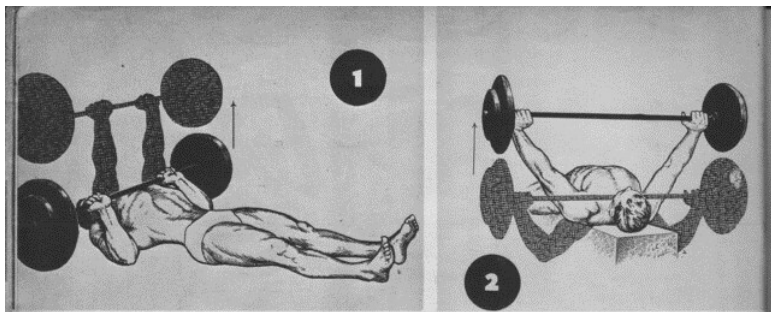
To jedno z klasycznych ćwiczeń sprawdzających maksymalną siłę, które wraz z upływem czasu zostało zastąpione przez inne ćwiczenia (*John Vigna* był jedną z ostatnich osób, która je polecała).

Położ się na ziemi (albo lepiej pod bramką power rack, inaczej ciężko będzie ci się podnieść jeśli ciężar cię przewyższy) i opuść ciężar aż do momentu gdy poczujesz, że twoje tricepsy

dotknęły podłoża. Zrób minimalną pauzę, po czym wyrzuć ciężar do góry w linii prostej.

Powyższe ćwiczenie można wykonać na różne sposoby. Pierwszy z nich to wykorzystanie takiego samego ciężaru. Wystarczy uprzednio rozgrzać się 3-5 powtórzeniami z rosnącym obciążeniem, aż do podniesienia maksymalnego ciężaru. Drugi sposób polega na wykorzystaniu 60% maksymalnego ciężaru jaki kiedykolwiek wycisnąłeś na ławeczce aby zrobić więcej powtórzeń.

Wybierz sposób który jest lepiej dostosowany do twoich potrzeb.



## **E) PODNOSZENIE SZTANGI JEDNĄ REKĄ**

*"Podnoszenie sztangi jedną ręką jest dziś ćwiczeniem bardzo rzadko praktykowanym, choć kiedyś było uznawane za niezwykle wartościowe. Każdy facet musiał zademonstrować w ten sposób swoją siłę. Obecnie niewielu atletów ma jakiegokolwiek pojęcie*

*jak poprawnie wykonać to ćwiczenie. Tak być nie powinno, zwłaszcza jeśli chodzi o jeden z najlepszych sposobów na rywalizację oraz siłę i rozbudowę mięśni. Omawiane ćwiczenie pozwala na wykształcenie ogromnej siły oraz zwiększenie wymiarów przedramienia oraz siły w rękach. Ponadto świetnie kształtuje plecy oraz nogi. Pod wieloma względami jest lepsze od klasycznego rwania jeśli chodzi o rozbudowę pleców. Każda intensywna sesja podnoszenia jedną ręką pozwala porządnie wyćwiczyć także mięsień prostownik grzbietu oraz mięśnie czworoboczne”. – Peary Rader*

Dlaczego warto je wykonywać? *Po pierwsze*, dlatego, że wszyscy ciężarowcy z przeszłości to robili. *Po drugie*, jest jednym z najlepszych istniejących sposobów na wyćwiczenie uchwytu. Wreszcie, *po trzecie*, ponieważ jest jednym z najlepszych znanych sposobów na ćwiczenie całego ciała.

Istnieją dwa sposoby na wykonanie tego ćwiczenia: albo stajesz okrakiem nad sztangą albo układasz ją sobie z boku.

Skupmy się najpierw na pierwszym ze sposobów.

1) Stań okrakiem nad sztangą ze stopami rozstawionymi na szerokości ramion lub ciut bardziej.

2) Ustaw się tak jakbyś wykonywał normalne podniesienie lecz chwytając sztangę dokładnie na środku. Skieruj rękę która nie wykonuje chwytu w stronę przeciwnego kolana.

3) Kiedy rozpocznieś podnoszenie, wciśnij mocno pięty w podłogę a rękę mocno oprzyj o kolano. Początkowo może wydawać ci się, że nic się nie dzieje, jednak po chwili zauważysz,

że sztanga unosi się, jak za dotknięciem magicznej różdżki, z podłoża.

4) Nie pozwól aby twoja druga ręka straciła kontakt z kolanem, inaczej ryzykujesz kontuzję dolnej części kręgosłupa! Zawsze wykonuj wyłącznie pojedyncze powtórzenia, ponieważ przy każdym kolejnym spada twoja koncentracja a tym samym poczucie równowagi, co może spowodować poważną kontuzję, zwłaszcza przy większych ciężarach.

Na poniższej stronie przedstawiono jeden z wariantów podniesienia sztangi jedną ręką:



## F). WYMACH ODWAŻNIKA KULOWEGO (KETTLEBELL SWING)

“Wymach pozwala na wyczerpujący i wszechstronny trening całego ciała, poza tym jest łatwy do panowania i pewnie najlepszy najlepszy sposób na ćwiczenie z wykorzystaniem odważnika kulowego” – Dok. Gregory Steiner

Wymach to podstawowe ćwiczenie z wykorzystaniem odważnika kulowego.

Odważnik taki jest często prymitywnie definiowany jako kula armatnia z uchwytem umieszczonym u góry. Najprawdopodobniej jest tak z powodu jego wiekowych korzeni; wydaje się, że prymitywne wersje tego przyrządu były w użyciu już dwa tysiące lat temu. W swojej aktualnej formie pojawił się jednak dopiero pod koniec roku 1800 w carskiej Rosji, gdzie wykorzystywano go zarówno do ćwiczeń sportowych jak i do szkolenia żołnierzy. Odważnik zaczął stopniowo rozprzestrzeniać się na inne kraje, jednak z czasem popadł w zapomnienie na korzyść innych metod. Mimo to, w Rosji nigdy nie stracił na popularności, co więcej, na początku lat siedemdziesiątych wiele republik sowieckich ogłosiło ćwiczenia z odważnikiem kulowym sportem narodowym. W połowie lat osiemdziesiątych we wtedy jeszcze Związku Radzieckim, odbyły się pierwsze mistrzostwa w dyscyplinie zwanej *girevoy* (tak nazwano sport opierający się na odważniku kulowym). W Związku Radzieckim odważnik kulowy cieszył się takim samym poszanowaniem jak w Japonii miecze wśród samurajów.

Nauka wymachu opiera się na opanowaniu tych samych zasad i elementów kluczowych na jakich opierają się praktycznie wszystkie inne ćwiczenia, zwłaszcza balistyczne.

## PODSTAWOWA TECHNIKA

### POCZĄTEK:

- 1) Plecy wyprostowane i pochylone do przodu, nogi lekko zgięte, tak jak w trakcie skoku.
- 2) Pięty rozstawione na szerokości ramion, nogi nieznacznie rozstawione na zewnątrz.
- 3) Ramiona otwarte a odważnik umieszczony pod pupą.
- 4) Ramiona pozostają otwarte a łopatki ściągnięte do siebie.

### WYKONANIE:

- 5) rozstawiając nogi wypchnij miednicę do przodu równocześnie spinając pośladki.
- 6) Plecy pozostają wyprostowane i przechodzą do pozycji pionowej.
- 7) Odważnik, którego ruchowi nadają kierunek ramiona, jest wyrzucany w górę.
- 8) Odważnik jest wyrzucany w górę głównie dzięki sile wychodzącej z nóg i pośladków, podczas gdy lędźwia i mięśnie wokół łopatek trzymają plecy wyprostowane, pomagając tym samym w uzyskaniu większej siły.



## **G) DORSY BAR (WIOSŁOWANIE KOŃCEM SZTANGI W OPADZIE TUŁOWIA)**



Przedstawione powyżej ćwiczenie jest jednym z najlepszych na plecy. Może być wykonywane z wykorzystaniem odpowiedniej platformy lub umieszczając jeden koniec sztangi skierowany i zablokowany w rogu pomieszczenia w którym ćwiczysz, zakładając krążki na drugi koniec sztangi.

Za pierwszym razem lepiej korzystać z platformy.

A więc, stań na platformie, chwyć sztangę w pozycji do wiosłowania pod kątem  $45^\circ$ . Kolana trzymaj lekko zgięte, a stopy rozstawione na szerokości ramion. Podnosząc sztangę do góry do siebie ściągnij łopatki i napręż mięsień grzbietowy.

## **H) KACZY CHÓD**

Nie, nie chodzi nam o to, abyś naśladował ptaki. Chcemy po prostu pokazać wam świetne ćwiczenie na wyrobienie sobie uchwytu.

Jak powstał *kaczy chód*?

Ten rodzaj chodu jest rodzajem chodu wojskowego, wykorzystywanego często w trakcie defilad wojskowych. Jest to rodzaj rytmicznego marszu, w czasie którego żołnierze unoszą wyprostowaną nogę aż do osiągnięcia przez nią pozycji horyzontalnej. Równocześnie stukając butem drugiej nogi o ziemię, maszerujący żołnierze wywołują głośny i charakterystyczny odgłos.

Omawiane ćwiczenie przypomina to przedstawione na obrazku na następnej stronie:



Różnica jest taka, że jeśli chodzi o ćwiczenie, musisz chwycić worek, hantle, odważnik lub inny bardzo ciężki przedmiot i przemieścić go z miejsca na miejsce w sposób przedstawiony powyżej o tyle metrów ile dasz radę, aż do momentu kiedy ręce nie wytrzymają i puszczą uchwyt, pozwalając ciężarowi opaść na ziemię.

### **I) CLEAN AND PRESS (PODRZUT SZTANGI NAD GŁOWĘ W PRZYSIADZIE)**

Rozstaw nogi mocno ustabilizowane na ziemi na szerokości ramion, kolana wewnątrz ramion.

Teraz, zachowując naturalnie zgięte plecy, zegnij kolana i boki tak by chwycić sztangę z całkowicie wyprostowanymi ramionami w nachwycie, nieznacznie szerszym niż szerokość własnych

ramion.

Wykręć łokcie do boków.

Sztanga powinna znajdować się blisko piszczeli.

Umieść ramiona nad sztangą, a tym samym nieznacznie przed nią wysunięte.

Ustabilizuj plecy w naturalnym położeniu.

Rozpocznij podrzut sztangi poprzez wyprostowanie kolan.

Wyrzuć miednicę do przodu i unieś ramiona z tą samą prędkością, cały czas zachowując ten sam kąt nachylenia pleców, w dalszym ciągu unosząc sztangę do góry i trzymając ją blisko przy ciele.

Kiedy tylko drążek znajdzie się nad kolanami, mocno wyprostuj kostki, kolana i boki, podobnie jak w trakcie wykonywania podskoku. Równocześnie w dalszym ciągu prowadź sztangę za pomocą dłoni, unieś ramiona i gwałtownym ruchem sztangę jak najwyżej możesz.

Sztanga powinna znajdować się cały czas blisko ciała, a łokcie powinny być skierowane na zewnątrz.

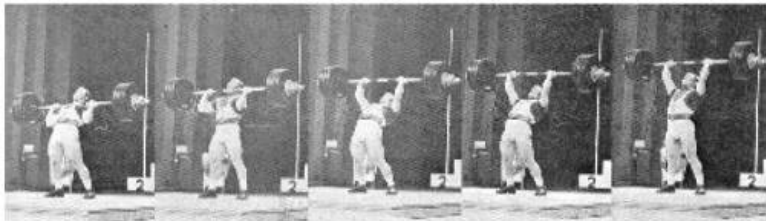
W momencie osiągnięcia najwyższej wysokości stopy powinny poruszać się tak abyś znalazł się tuż pod sztangą.

Należy opuszczać sztangę w przykucniętej pozycji pod nią.

Wykręć łokcie do wewnątrz i pod sztangę.

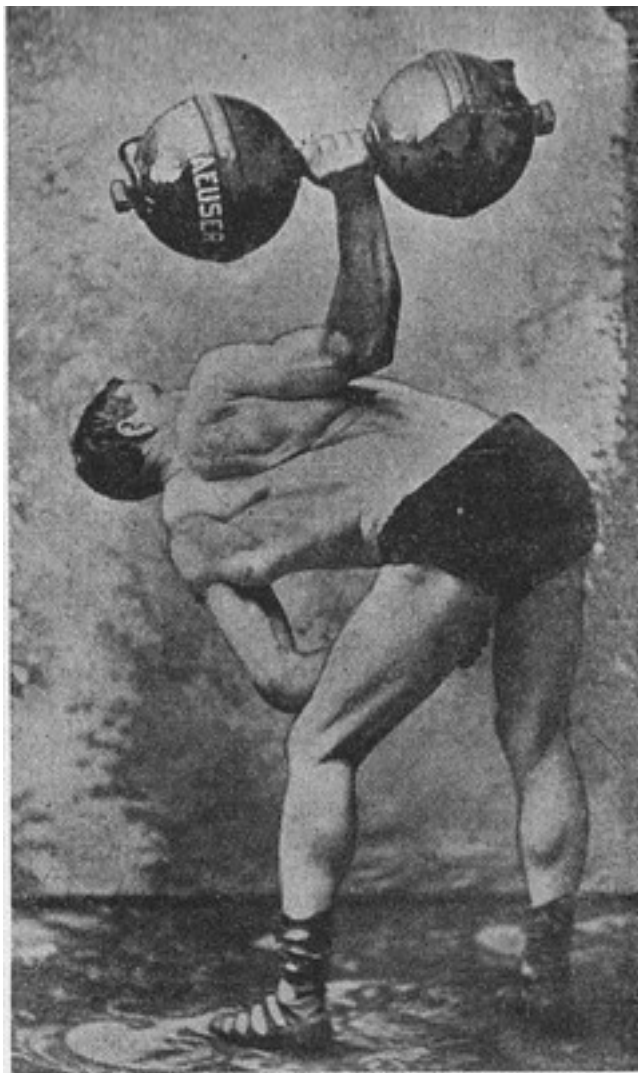
Trzymaj wypiętą pierś i naprężone biodra i kolana aby zamortyzować ciężar sztangi.

Opuść sztangę zachowując nad nią kontrolę.



Zalecamy aby spróbować podrzutu sztangi nad głowę w przysiadzie po raz pierwszy z pomocą profesjonalnego trenera aby uniknąć kontuzji.

**L) BENT PRESS (PODRZUT JEDNORĘCZNY NAD GŁOWE)**



Za powstanie *bent press* odpowiedzialny jest Sandow, który spopularyzował go pod koniec 1880 roku (pokazując go swego czasu Professorowi Attili). Bent press wykorzystywali już Richard Pennel i bracia McCann, jednak to właśnie Sandow sprawił, że ćwiczenie stało się popularne wśród atletów anglojęzycznych.

*Bent Press* nigdy nie był zbyt popularny wśród anglosaskich ciężarowców ponieważ ich postura i rozmiary ciała nie pozwalały im na zgięcie się do przodu wystarczająco aby poprawnie wykonać to ćwiczenie.

Wielu ciężarowców, głównie z powodu tego, że nie znają poprawnej techniki wykonania, traktują podrzut jednoręczny jako potencjalnie niebezpieczne ćwiczenie.

Mimo to, omawiane ćwiczenie pozwala rozwijać praktycznie każdy mięsień ciała i wymaga nie tylko siły mięśni odpowiedzialnych za podnoszenie i stabilizację, lecz również siły i elastyczności w zasadzie wszystkich pozostałych części ciała aby zachować równowagę.



ARTHUR SAXON

This remarkable lifter performed this stunt when with the circus. The total weight of his two brothers shown above was well over 500 pounds. He had no difficulty in bent-pressing them, one arm overhead, dally.

Bez wątpienia *Bent Press* jest najtrudniejszym ćwiczeniem do płynnego opanowania.

Bądź cierpliwy, trzeba czasu na wykształcenie elastyczności i giętkości koniecznej do poprawnego wykonania tego ćwiczenia. Rozpocznij od ciężaru, który z *łatwością* możesz podnieść. Skoncentruj się na formie, dobrze opanuj technikę podniesienia (pierwszych kilka razy upewnij się, że masz asekurację profesjonalnego trenera).

Musisz zostawić swoje ego za drzwiami kiedy próbujesz opanować *bent press*.

Każdy atleta może wykonywać to ćwiczenie z drobnymi indywidualnymi wariacjami i – powtarzamy – potrzeba czasu aby dobrze opanować pełny podrzut jednoręczny.

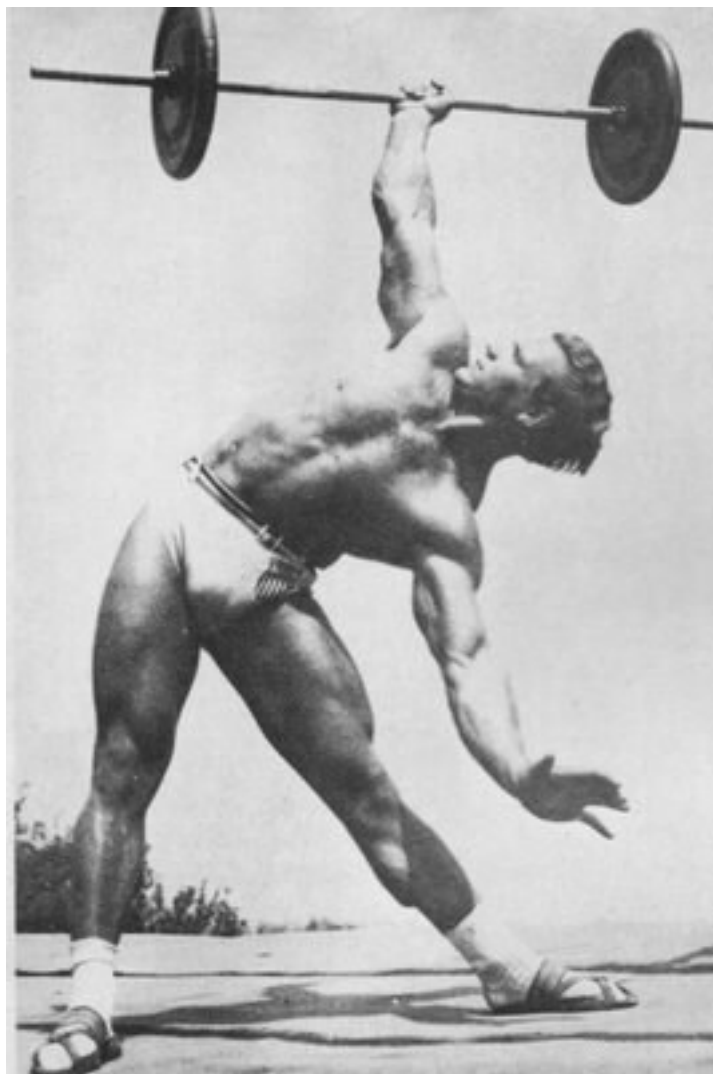
Najważniejsze to pamiętać, żeby przedramię zawsze było ułożone prostopadle do podłoża, aby wypchnąć biodro do tyłu kiedy tylko rozpoczniesz schyłanie się do boku i do przodu. Ważne jest także, aby pamiętać, kiedy rozpocząć zginanie prawej nogi, kiedy rozpocząć wypychanie ciężaru z całej siły, kiedy rozpocząć końcowy przysiad, ile czasu należy zostać pod ciężarem przed rozpoczęciem podrzutu oraz z jaką szybkością należy wstawać.

Istnieją dwa podstawowe ćwiczenia, które należy opanować aby dobrze nauczyć się jak działa *Bent Press*.

Pierwsze z nich nazywa się *Side Press*. Wykonuj je z usztywnionymi nogami na początku, po czym zegnij lewą nogę

na wysokości kolana w trakcie kiedy wypychasz ciężar prawym ramieniem. Wykonując ten ruch, stworzysz sobie podwaliny pod *Bent Press*. W pozycji wyprostowanej, z ciężarem nad głową, zegnij się w bok i do przodu trzymając nogi sztywne w kolanach.

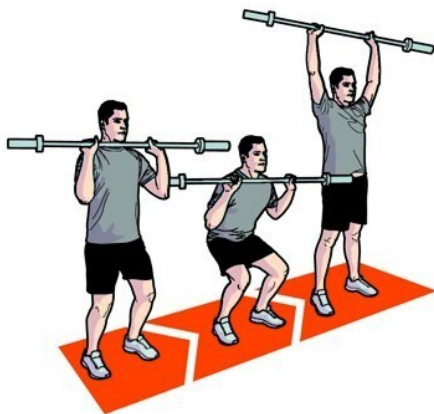
Zobacz na poniższym zdjęciu jak poprawnie wykonuje to ćwiczenie atleta *Old School*:



Drugie ćwiczenie stanowi kombinację wyciskania sztangi nad głowę, przysiadu z wyciskaniem, a po angielsku nazywa się **Front Squat Push Press** (wyciskanie z przysiadu).

Zaleca się aby zacząć z hantlami zamiast sztangi, łatwiej wtedy zachować równowagę.

Na kolejnej stronie przedstawiono wizualizację opisywanego ćwiczenia:



Wróćmy teraz do ćwiczenia *Bent Press*.

W trakcie wypychu prawą ręką, prawa noga powinna znajdować się w pozycji prostopadłej, a łokieć musi iść do tyłu tak aby nie opierał się na łokciu, jednak tak by triceps spoczywał nieruchomo na górnej części pleców(lub mięśniach

grzbietowych).

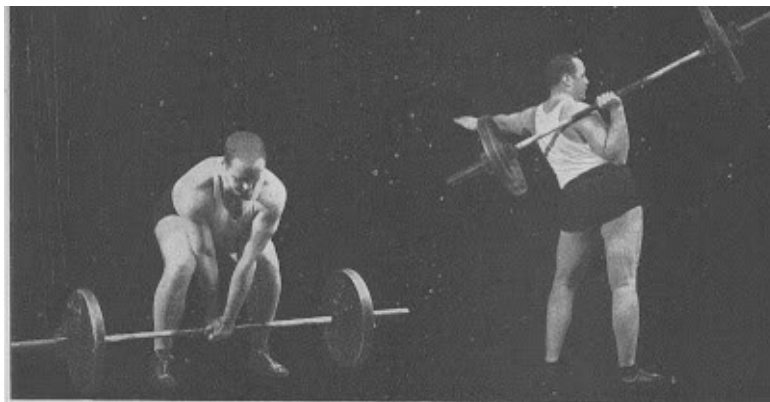
Aby skutecznie utrzymać ciężar, biodro należy odchylić do tyłu na bok.

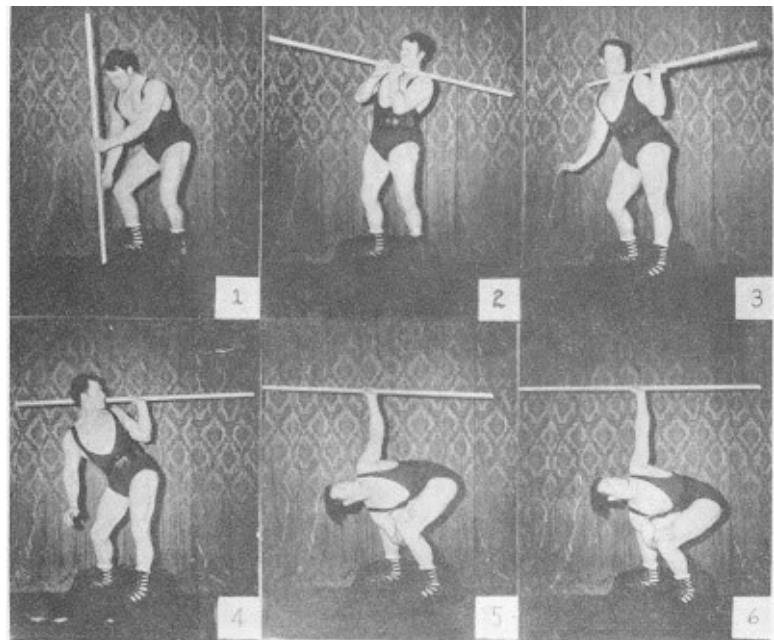
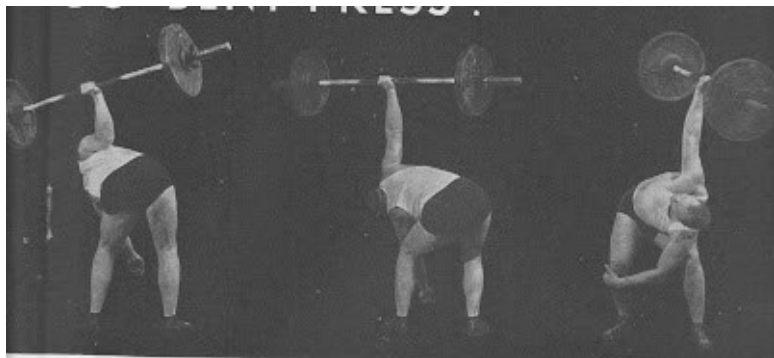
Lewa noga jest nieznacznie wysunięta do przodu, a palce lewej stopy zwrócone w kierunku ciała, innymi słowy, pod kątem 45 stopni w stosunku do osi ramion.

Teraz nogi są w odpowiedniej pozycji, prawa noga usztywniona, lewa zgięta w kolanie, oczy na wysokości ciężaru, przedramię ułożone prostopadle, jesteśmy więc gotowi aby rozpocząć *Bent Press*.

Przykładowe video w stylu *old school* można obejrzeć tutaj:  
<http://www.youtube.com/watch?v=Y519HRuf5c8>

Poniżej przedstawiono także zdjęcia:





Czy są jeszcze jakieś inne dobrze ćwiczenia na przyrost masy i siły?

Oczywiście, że tak. Jeśli jednak dobrze opanujesz wszystkie 10 ćwiczeń opisanych powyżej, na pewno skończysz na podium, wśród najbardziej nagradzanych, największych i najsilniejszych ciężarowców wszechczasów.

Zanim posuniemy się naprzód, ostatnia technika którą musisz poznać to tzw. **lockout**.

Jest on bardzo pożyteczny jeśli chodzi o wyrobienie sobie siły przy wyciskaniu na ławeczce poziomej a zwłaszcza w martwym punkcie podniesienia.

Tak więc, omawiana metoda opiera się na wzmocnieniu wypychu ze wspomnianego martwego punktu całego ruchu.

Zawsze należy rozpoczynać znajdując się w środku bramki *power rack*, od pozycji nieznacznie ponad piersią.

Kolejna technika nazywa się z angielskiego *Lockout Prone* i opiera się na podobnej technice na ławeczce bez asekuracji, jednak rozpoczynając z poziomu piersi.

Zatem w pierwszej pozycji (mowa tu o klasycznym *lockout*) sztanga spoczywa dość blisko piersi, uniesiona na ok. dwa centymetry. Ramiona staraj się ułożyć mniej więcej równoległe do podłoża. W takiej pozycji cały ruch zależy głównie od mięśni piersiowych. Zwykle mięśnie naramienne wykonują dużą część pracy stabilizującej sztangę blisko piersi w trakcie normalnego uniesienia, jednak kiedy wykonujesz *lockout* ich wysiłek jest

znacznie mniejszy.

Sztanga ułożona jest wtedy mniej więcej 2-8cm nad piersią (najtrudniejszy moment podniesienia rozpoczyna się właśnie po przekroczeniu tej wysokości).

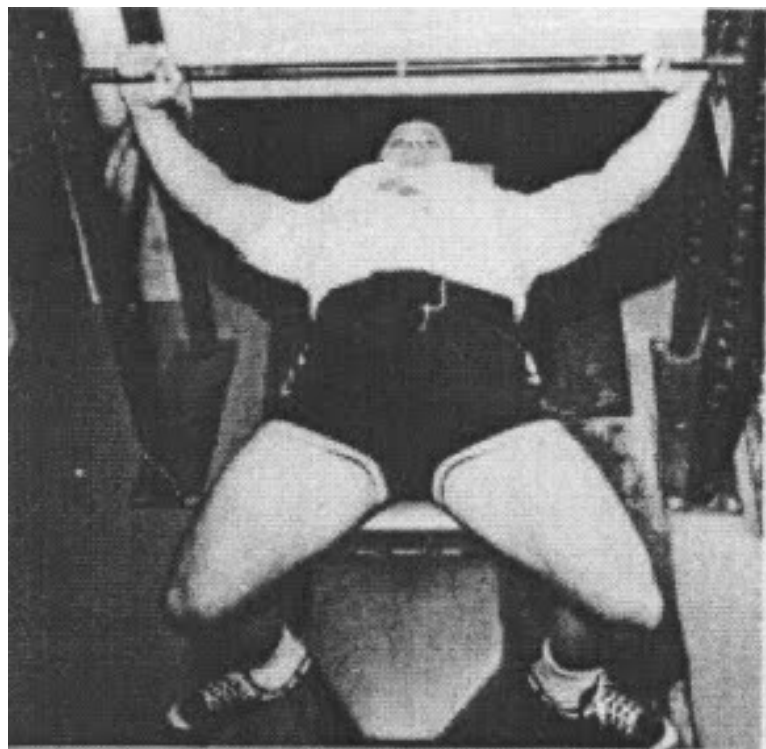
Ćwiczenie należy wykonywać wyłącznie raz na tydzień, zwykle we wtorek, kiedy poprzedni dzień treningowy miał miejsce w sobotę (aby dać czas mięśniom, stawom i ścięgnom na porządną regenerację). Najlepiej oczywiście wykonywać oczywiście po odpowiedniej rozgrzewce, serie po 3-5 powtórzeń.

Druga seria powtórzeń wykonywana jest ze sztangą na wysokości 6-8cm, jednak nie wyżej niż 8cm nad piersią.

Technika *lockout* służy poprawie momentu wypychu w obydwu najtrudniejszych momentach ruchu wyciskania sztangi. Zwiększając swoją siłę rozpoczynając od martwego punktu można polepszyć zdolność sprężania mięśni oraz siłę mięśniową przy każdym kolejnym skutecznym podniesieniu.

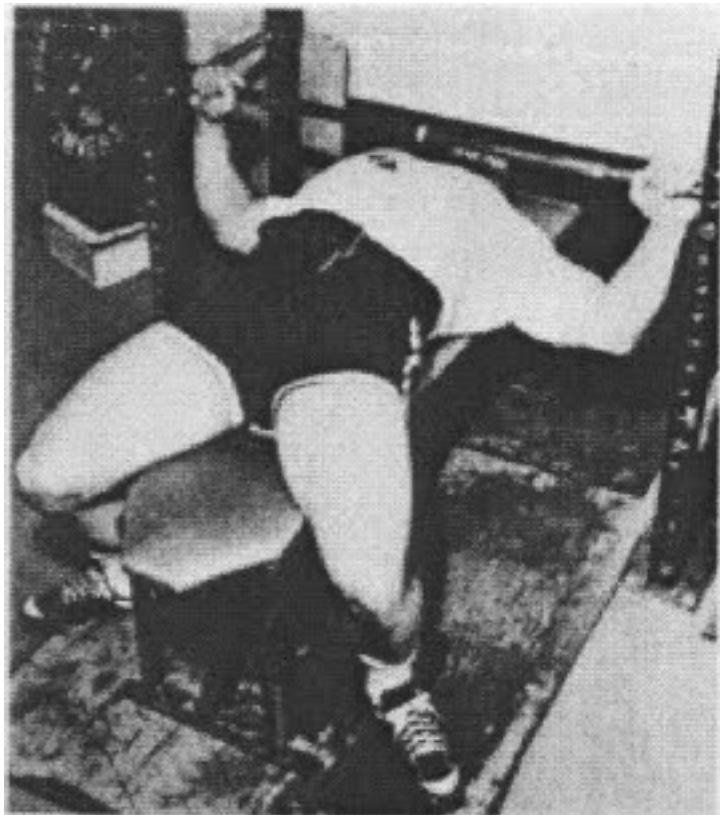
Sam słynny *Kubik* zaleca ćwiczenie również części końcowej całego ruchu za pomocą *lockoutu*.

Na kolejnych stronach obrazowo przedstawiono różne formy *lockoutu*:



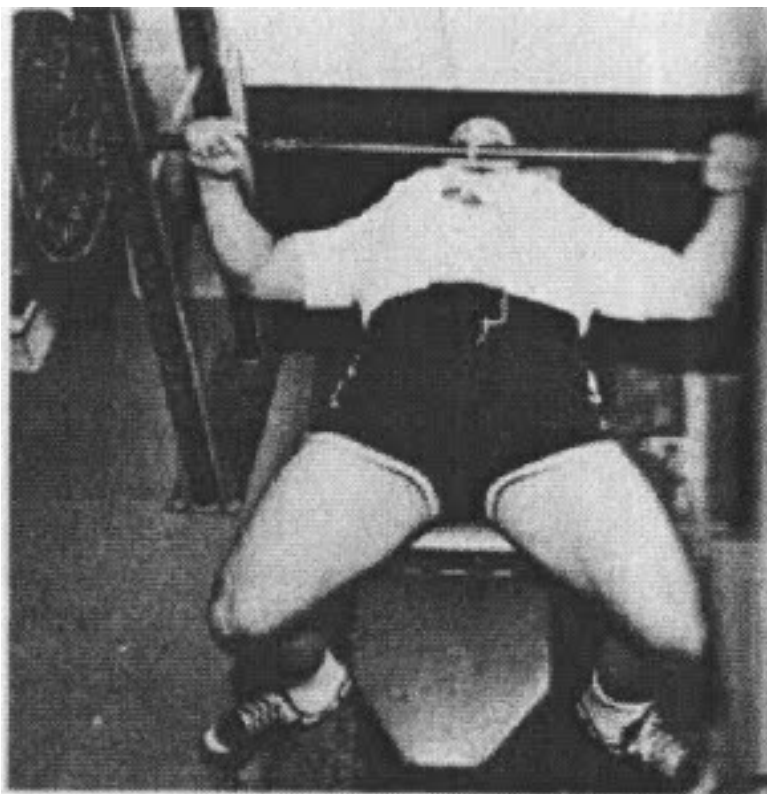
In this first position, two inches above the chest, the upper arms at the start of the lift are parallel to the floor. The width of Bill's grip is the same as on his regular bench press. Note foot position.





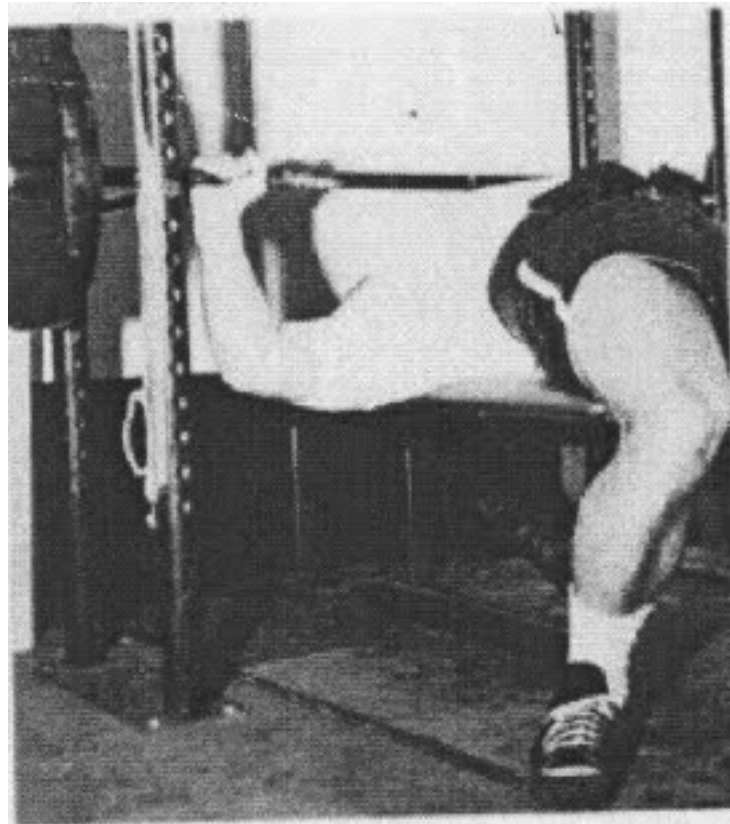
**Bench pressing is more than an upper body movement. The legs drive down as the bar goes up to stabilize the action.**





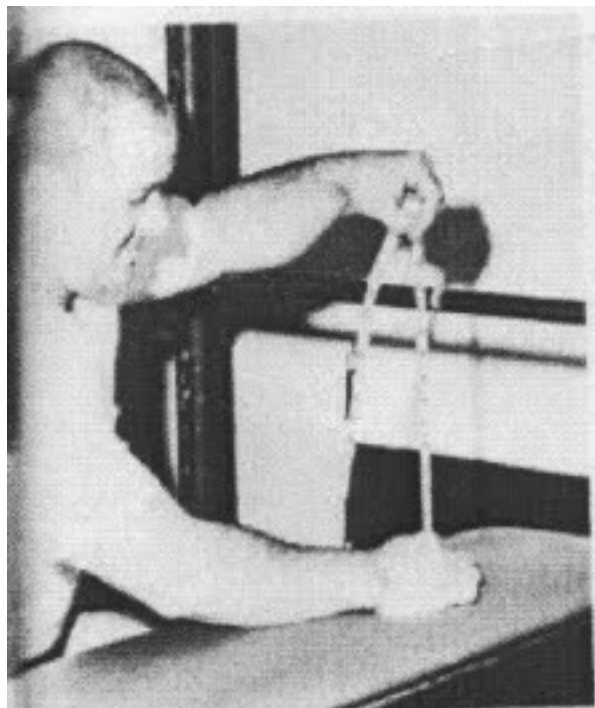
**Bill West starts his first lock-out prone about two inches above the chest. The distance may vary according to muscle thickness and depth of rib box.**



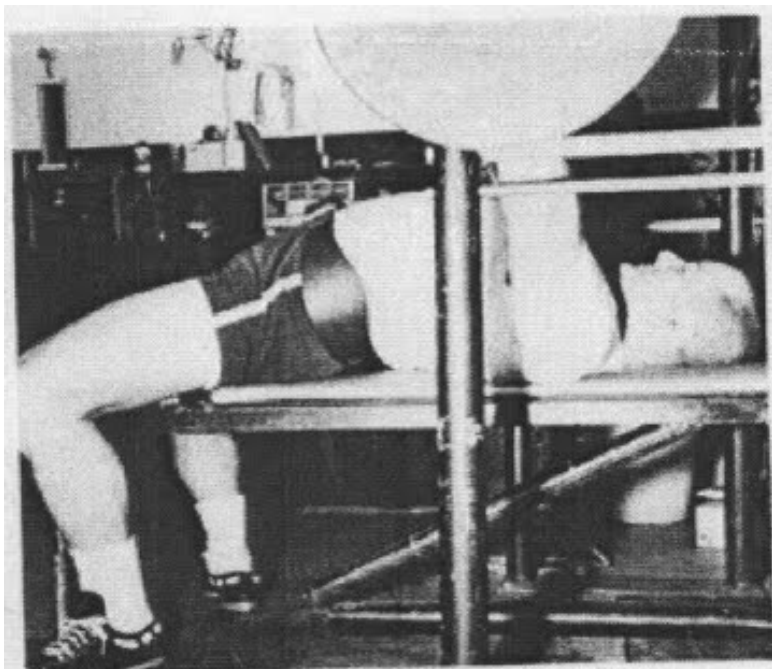


**Bill is fastidious about all phases of training. In his training there are no such things as small changes. He measures and records everything.**





**From the locked out position the bar is lowered for the next rep to a position on the cross pins that would coincide with the path of the regular bench press movement. The bar does not touch the uprights.**



Due to the dead start position any back arch is literally eliminated. In this way a more intense "volley firing" forces the sticking point.

*"Wszystkie najlepsze sylwetki zostały wykształcone za pomocą ciężkiej pracy w oparciu o ćwiczenia z obciążeniem. Nie ma*

wyjątków od tej reguły.

*Mniej więcej osiemdziesiąt, a nawet dziewięćdziesiąt procent ćwiczeń wykonywanych przez dużą większość trenujących nie jest w stanie sprostać standardom koniecznym do osiągnięcia najwyższego możliwego rozwoju fizycznego. Uginanie ramienia ze sztangielkiem w siadzie, hack Przysiad, unoszenie hantli bokiem w górę, prostowanie nóg, kick back, itd.; wszystkie one ślepo wykonywane przez tysiące niedoinformowanych ciężarowców to tak naprawdę czysta strata czasu." – Bradley J. Steiner*

Teraz kiedy już wiesz w jaki sposób opanować podstawowe techniki podnoszenia ciężarów, możemy posuwać się naprzód.

Przewróć stronę...

# Czego potrzebujesz?

*"Nigdy nie byłem wielkim zwolennikiem teorii, że rozbudowany szkielet i struktura kości oznaczają wielki potencjał. Owszem, to wielka przewaga, jednak nie decydujący aspekt jeśli chodzi o budowę wspaniałej sylwetki. Znaczna większość mistrzów w podnoszeniu ciężarów musiała przezwyciężyć ogromne trudności aby wspiąć się na szczyt.*

*Według mnie budowa wspaniałej sylwetki to w 90% pot, a w 10% potencjał lub rozbudowana struktura kości. W moim przypadku, kiedy zaczynałem, na pewno nie pasowałem do określonego schematu tego jak powinien wyglądać przyszły mistrz w podnoszeniu ciężarów. Byłem nie tylko chudy, ale do tego moja pierś była niska i płaska. Nikt nie byłby sobie w stanie wyobrazić, że w przyszłości osiągnę obwód 147cm w piersi i będę w stanie wycisnąć 226kg na sztandze" – Arnold Schwarzenegger*

W tym miejscu mógłbyś zapytać mnie, czego naprawdę potrzebujesz aby naprawdę *rozbudować* swoją muskulaturę.

Czytaj więc dalej *bardzo uważnie*.

Musisz zacząć stosować treningi oparte na ćwiczeniach podstawowych na wiele grup mięśniowych, które pozwolą ci na podniesienie maksymalnego możliwego ciężaru przy zastosowaniu najlepszej możliwej techniki.

Pytasz o przykłady? Przysiady zwykłe oraz przysiady ze sztangą trzymaną z przodu, martwy ciąg, *standing press*

(wyciskanie na stojąco), wyciskanie na ławeczce poziomej (*bench press*), Podciąganie sztangi w opadzie (*bent over row*), ściąganie drążka w siadzie szerokim (*lat pulldown*), podciąganie na drążku (*pull-up*), wznosy barków (*shrugs*), itd.

Nie trać czasu na bezużyteczne ćwiczenia, przez które marnujesz dodatkowo energię.

Jeśli jesteś już zaawansowanym atletą, korzystaj z bramki *power rack* w trakcie podnoszenia większych ciężarów.

Musisz ćwiczyć *bardzo* intensywnie, dlatego właśnie należy *obniżyć* liczbę powtórzeń. Musisz wybrać między ćwiczeniem wytrzymałości albo intensywności. Nie da się trenować równocześnie obu tych aspektów, same sobie wzajemnie zaprzeczają.

Wykonuj 5 lub 6 powtórzeń (na kark, łydki, mięśnie brzucha, łydźwia i przedramiona nawet do 12-20 powtórzeń), taki właśnie jest szczytowy cel większości ćwiczących osób.

*“Zrozumienie czy dany program jest skuteczny zajmuje trochę czasu. Częste zmiany programów treningowych nic ci nie dają. To samo tyczy się wyboru ćwiczeń; zmiana serii, powtórzeń czy ćwiczeń z tygodnia na tydzień to jak zmiana całego programu. Nie rób tego i bądź wierny swoim decyzjom. Przemyślane i spójne decyzje przyniosą spójne rezultaty.” – Reg Park*

Spróbuj metody 5 x 5 albo 5 x 6, 2 serie rozgrzewki i 3 treningowe; ewentualnie 3 serie rozgrzewki i dwie treningowe; możesz też spróbować 5 serii ze stopniowo wzrastającym obciążeniem, dźwigając maksymalny ciężar wyłącznie w

*ostatniej serii.*

Wszystkie wymienione sposoby przynoszą świetne efekty.

Dobra rada: możesz zacząć wykonując 4-5 serii w trakcie kilku pierwszych tygodni, kiedy intensywność treningu jest najniższa, po czym w miarę gdy zaczną rosnąć zwiększaj też serie treningowe o 3, 2 albo choćby 1 w trakcie ostatniej próby zanim zrobisz sobie przerwę, żeby urozmaicić program.

Sostuj skrócone treningi – pozwolą ci osiągnąć *niewyobrażalne* przyrosty.

Progresja jest najlepszym konstruktorem mięśni i siły. Musisz stosować techniki i metody, które pozwolą ci dokładać coraz więcej krążków na sztangę. Dlatego właśnie nie możesz zacząć od razu dźwigając ile fabryka dała. Rozpocznij spokojnie przez pierwsze 4-6 tygodni (nieustannie zwiększając ciężar na sztandze), a po upływie tego czasu zamień się w lwa i zacznij pożerać kolejne ciężary! Staraj się dźwigać ile dasz radę i dokładaj tyle żelaza ile tylko zdołasz na ten piekielny drążek zawsze kiedy postawisz nogę w siłowni. Nawet jeden czy dwa kilogramy mogą zrobić różnicę (a czasami wręcz pół kilo). Osiągnij szczyt możliwości fizycznych mniej więcej w 12 tygodniu. Zmień rozpisę treningową i rozpocznij od nowa cały cykl. To najlepszy sposób na osiągnięcie trwałych rezultatów w zdrowy sposób.

*“Co dobre daje podrzut siłowy (power clean)? Pewnie nie masz ochoty wziąć udziału w konkursie podnoszenia ciężarów? Dlaczego nie poświęcisz więcej czasu na mięśnie piersiowe i*

ramiona? Tym właśnie zajmuje się tak znaczna liczba osób: skupiają się głównie na ćwiczeniach na ramiona i mięśnie piersiowe. Urok podnoszenia wielkich ciężarów na ławeczce poziomej to kolejny aspekt który często odciąga atletę od porządnej rozpiski treningowej. Właśnie dźwiganie w trakcie którego możesz nieustannie zwiększać ciężar – wyciskanie na ławeczce poziomej – pochłania najwięcej czasu. Jest to dość irytujące dla naszego atlety, bo wszyscy koledzy wokół nie robią nic innego tylko pytają ile wyciskasz na ławeczce. Wyczytali pewnie, że wraz z upływem lat mięśnie klatki piersiowej rozwijają się wolniej od innych, jednak to dla nich niewielka satysfakcja. W ten sposób nasz atleta porzuca podstawowe ćwiczenia na plecy i nogi, kosztem poświęcenia całej swojej uwagi ławeczce poziomej oraz ćwiczeniom które pomagają zwiększać na niej osiągi. Przez jakiś czas to wydaje się być nawet mądra decyzja. Udaje im się zwiększyć ciężar dźwigany na ławeczce poziomej. Nie martwi ich to, że siła mięśni grzbietu i nóg maleje, a ich sylwetka zaczyna być zdecydowanie większa w górnej części ciała. Zatrzymują się i zaczynają zastanawiać dopiero kiedy bóle w plecach i łokciach są tak silne, że ciężko im nawet pomyśleć o ponownym pojawieniu się na siłowni. " – Bill Starr

Nie zapominaj, że aby stać się większy, musisz też być silniejszy. Jeszcze nie widzieliśmy nikogo, komu udało się zwiększyć obwód w piersi nieustannie podnosząc 50kg na ławeczce. Owszem, zdarza się, że ktoś kto dźwiga 80kg ma pierś mniejszą od osoby podnoszącej 70kg, jednak nie

możemy tu zapominać o genetyce. Jeśli osoba podnosząca 70kg chce zwiększyć obwód piersi musi podosić większe ciężary. Poza tym nigdy przynigdy nie spotkaliśmy jeszcze ciężarowca podnoszącego 100kg na ławeczce poziomej z małym, nierozbudowanym torsem (z wyjątkiem profesjonalnego podnoszenia ciężarów i trójboju siłowego. Wszystkie próby takich profesjonalistów są skoncentrowane na podniesieniu największego możliwego ciężaru, z wykorzystaniem jak najlepszej techniki i jak najmniejszej ilości energii. Cała uwaga skupia się na tym celu, kosztem zakresu i rozpiętości ruchu i bardzo niewielką pracą nad objętością piersi. Opisany wyżej trening kulturystyczny w połączeniu ze stopniowym zwiększaniem podnoszonego ciężaru stanowi najlepszą kombinację na równoczesne zwiększenie przyrostu mięśni i siły).

*'Moje podejście do treningów było zawsze takie, aby dać z siebie wszystko, jednak nigdy do wyczerpania! Ostatnie powtórzenie powinno być trudne jednak nie niemożliwe do wykonania. Zawsze byłem zdania, że powinieneś opuszczać siłownię z przekonaniem wykonanego intensywnego treningu, jednak ciągle mając – że tak to ujmę – trochę benzyny w baku. Jeśli bowiem wychodzisz nie mając poczucia, że masz jeszcze trochę rezerwy, prędzej czy później osiągniesz punkt w którym trening zacznie wydawać ci się tak piekielny i wyczerpujący, że może poważnie wpłynąć a nawet zupełnie zepsuć cały program treningowy.'* – Bill Pearl

Jeśli jesteś nowicjuszem staraj się *podwoić*, a może nawet

potroić swoją siłę w trakcie ćwiczeń podstawowych stosując poprawną formę ich wykonania.

To jedyna rzecz jaka powinna Ci w tym momencie zaprzętać głowę. Kiedy już przejdiesz z poziomu nowicjusza do eksperta w podnoszeniu ciężarów, możesz rozpocząć stosowanie innych technik oraz poprawnie stosowanego “oszukiwania (*cheating*)” (które pomaga osobom które opanowały je po mistrzowsku w osiągnięciu jeszcze lepszy wyników. Pamiętaj jednak, że najpierw musisz dobrze opanować poprawną technikę a potem rozpocząć “oszukiwanie”, nigdy na odwrót. Poprawnie wykonywane “oszukiwanie” nie powoduje kontuzji. Z kolei w połączeniu z brakiem odpowiedniej techniki stanowi najlepszy sposób na odniesienie poważnych obrażeń).

*“Każdy kto nie bierze pod uwagę proporcji w trakcie treningu siłowego, zawsze sprawia sobie tylko problemy. Czasami jedynym nieszczęściem może być to, że inni będą się uśmiechali na widok twojej niedorzecznej sylwetki, jednak dla większości osób sprawa kończy się kontuzją.” – Bill Starr*

Jeśli jesteś ciężarowcem, który trenuje od lat, myśl do przodu, w kategoriach “za dwa lata” i zwiększeniu ciężaru o 30-50kg w trakcie ćwiczeń na wiele grup mięśniowych (Przysiad, rwanie, podciąganie na drążku, wiosłowanie, ławeczka).

# Jakich wyników można spodziewać się po treningu

Często pytają nas jakich postępów może spodziewać się atleta, początkujący czy inna osoba stosując dobry program w ciągu jednego roku. Najlepszą odpowiedź mamy odkurzając jeden ze starych i świetnych artykułów jakie napisał trener *Casey Butt*, opublikowany wiele lat temu na temat osób którym ciężko o przyrost mięśni, tzw. “*hardgainers*”.

## “Oczekiwane wyniki po treningu” autor: *Casey Butt*

“Realistycznie patrząc, zdrowa osoba początkująca może założyć przyrost ok. 5-10kg **masy mięśniowej** w ciągu roku. Możliwe, że uda wam się przybrać na masie nawet bardziej, jednak w takim wypadku macie prawdziwy dar jeśli jesteście w stanie stworzyć tyle mięśni. Na początku postęp będzie gwałtowny, aby później zwolnić i cotygodniowy przyrost masy będzie praktycznie niedostrzegalny.

Atleci średniozaawansowani mogą przybrać nawet 5kg mięśni, jednak tylko jeśli będą bardzo oddani sprawie i regularni. Możliwe jest też osiągnięcie podanego przyrostu w ciągu kilku miesięcy wykorzystując bardzo skuteczny program treningowy na masę. Praktycznie zawsze postępy pojawiają się bardzo powoli i nawet najmniejsze zmiany w waszym ciele mogą być dostrzegalne dopiero po upływie miesięcy. Jeśli zbliżyliście

się już do osiągnięcia własnego maksymalnego potencjału genetycznego, nawet najmniejszy przyrost masy może zająć wam lata. Mimo to, na tym etapie powinniście już i tak być dużo do przodu, więc nie ma się czym martwić.

Zdrowy dorosły mężczyzna na drodze naturalnego treningu może osiągnąć przyrost **beztłuszczowej masy mięśniowej** wysokości ok. 20% od momentu gdy rozpoczyna swój program treningowy (oczywiście bez dopingu), zakładając, że nie rozpoczyna będąc chudy jak patyk (w takim wypadku może osiągnąć więcej niż 20%). Początkujący który waży 82kg o 15% zawartości tkanki tłuszczowej, może osiągnąć maksymalnie 13kg przyrostu masy mięśniowej rocznie. Taki wynik przekształciłby każdego z normalnej osoby w prawdziwego Herkulesa. W przypadku większości osób podobny przyrost zajęłoby minimum 3 lata perfekcyjnie zaplanowanych treningów, odpoczynku oraz programów żywieniowych. Wiele osób potrzebowałoby nawet 5 lat aby osiągnąć takie wyniki, nawet podążając dobrze zaplanowaną ścieżką.

Ciężko uwierzyć?

Musisz wiedzieć, że żołnierz amerykański w wieku nieznacznie przekraczającym 20 lat, o wzroście 188cm waży 94kg przy 15% zawartości tkanki tłuszczowej. Będąc w formie przed zawodami **Arnold Schwarzenegger** wazył ok. 106kg przy mniej więcej 8% zawartości tkanki tłuszczowej. Oznacza to, że Schwarzenegger miał na sobie 18kg mięśni więcej, niż przeciętny żołnierz o podobnym wzroście i w tym samym wieku.

Zwykle żołnierze są w świetnej kondycji fizycznej, jednak nie mają więcej masy mięśniowej od innych atletycznych osób w podobnym przedziale wiekowym. Tak więc, Schwarzenegger zwiększył swoją masę mięśniową o ok. 23% ponad poziom który osiągnąłby nie będąc kulturystą. W dodatku korzystał z dopingu.

**Reg Park** był jednym z najlepszych kulturystów ery przed nadejściem sterydów. W szczycie formy ważył ok. 102kg przy 10% zawartości tkanki tłuszczowej. Przeciętny żołnierz amerykański w jego przedziale wiekowym (185cm wzrostu w wieku 25 lat) waży 90kg i 15% zawartości tkanki tłuszczowej. Park miał 19% beztłuszczowej masy mięśniowej więcej w stosunku do podobnej osoby będącej w formie.

Zobaczmy jak sprawy mają się z kimś o niższym wzroście... **John Farbotnik** (Mister America 1950) ważył ok. 88kg przy 10% zawartości tkanki tłuszczowej. Przeciętny żołnierz amerykański w jego przedziale wiekowym (w latach pięćdziesiątych) i wzroście zbliżonym do Farbotnika waży 81kg i ma 15% zawartość tkanki tłuszczowej. Oznacza to, że Farbotnik miał na sobie 15% mięśni więcej, niż osoba w podobnym wieku i o podobnej sylwetce.

Jeśli zakładasz, że uda ci się osiągnąć **ponad 20% przyrostu beztłuszczowej masy mięśniowej** (jako osoba zdrowa i aktywna fizycznie), mówisz tym samym, że dwukrotnie pobijesz osiągnięcia przyrostu mięśniowego jakie udały się najlepszym i najbardziej nagradzanym kulturystom przed nadejściem ery w której swoją dominację rozpoczęły sterydy.

Jeśli oprócz tego myślisz, że uda ci się to zrobić w ciągu jednego roku, to zwyczajnie śnisz na jawie.

Nie myl dwóch odmiennych pojęć: nie trzeba przybrać 23kg mięśni aby prezentować świetną sylwetkę. Dla osób zdrowych i ćwiczących naturalnie nie jest to osiągalne. Wielu kulturystom stosującym sterydy też się to nie uda, podobnie jak nie udało się Schwarzeneggerowi! Stąpaj więc twardo po ziemi i patrz na wszystko realnie, jeśli do tej pory tego nie robiłeś.

Wybij sobie z głowy wielką transformację w ciągu sześciu tygodni. Jeśli chcesz zwiększyć obwód ramienia o 2,5cm musisz myśleć bardziej w kategoriach całego roku a nie kilku tygodni czy miesięcy (z wyjątkiem początkujących).

Jeśli na płaskiej ławeczce wyciskasz 90kg a chcesz dojść do 135kg, zapłacisz za to słońną cenę. Nie uda ci się tego osiągnąć w ciągu roku jeśli nie masz wyjątkowych predyspozycji genetycznych i nie korzystasz ze sterydów. Cel wydaje się w zasięgu w ciągu dwóch lat jeśli będziesz miał wszystko pod kontrolą.

*“Ćwiczę średnio 3 razy w tygodniu, chociaż przed zawodami może zdarzyć się, że trochę częściej.” – George Eiferman*

### **ATLECI OLD SCHOOL**

*"Wraz z upływem czasu musisz wprowadzać zmiany. Koniec końców, każdy program treningowy przestaje w końcu przynosić efekty i trzeba wtedy podjąć odpowiednie kroki. Reg Park i Clancy Ross często zalecali trzymanie się tego samego programu przez trzy miesiące. Tommy Kono zalecał zmianę rutyny albo*

ilości powtórzeń co 6-8 tygodni. Konieczność zmian w treningu jest powszechnie znana; sztuką jest wprowadzenie wariacji w programie opierającym się na ćwiczeniach fundamentalnych. Mimo wszystko, nie jest to takie trudne.

Jeśli utknąłeś w martwym punkcie w trakcie ćwiczenia lub danej rutyny, możesz przywrócić im efektywność zmieniając rozpiętość własnych ruchów, kolejność wykonywania ćwiczeń, delikatnie zmieniając ułożenie rąk lub nóg (z zachowaniem bezpieczeństwa), albo zastępując niektóre ćwiczenia innymi. Przykładowo: możesz zastąpić wyciskanie hantli nad głową wyprostem hantli do przodu. Wszystkie opisane wariacje mogą wprowadzić odmianę konieczną do przywrócenia skuteczności treningu.

Nie twierdzą wcale, że powinieneś skakać z jednego programu na drugi za każdym razem kiedy wydaje ci się, że nie robisz wystarczających postępów. Nie twierdzą również, że powinieneś z dnia na dzień wprowadzać drastyczne zmiany we własnym programie. Tym bardziej nie każę ci wyeliminować trudniejsze ćwiczenia i zastąpić je łatwiejszymi, zastępując – przykładowo – przysiad prostowaniem nóg. Co więcej, jeśli wybierzesz którąś z powyższych ścieżek, doprowadzi cię ona do nikąd.

Próbuję przekazać, że należy kontynuować stosowanie programu złożonego z kombinacji ćwiczeń podstawowych, a co jakiś czas wprowadzić jakąś odmianę w takim treningu, zmieniając liczbę powtórzeń, kolejność ich wykonania, rodzaj chwytu, itd. W ten sposób będziesz mógł dalej rosnąć i unikać

*popadnięcia w przedłużającą się stagnację, w dalszym ciągu stosując program służący przyrostowi masy mięśniowej i siły."* – Casey Butt

Cóż, tak oto dotarliśmy do tej części książki na którą najbardziej czekałeś. Dość już gadania, poniżej znajdziesz najlepsze programy treningowe, wybrane specjalnie dla ciebie spośród setek innych zawartych w naszej bazie danych.

Gotowy? W takim razie biegnij się przebrać i chwytaj za sztangę!

Zanim jednak pokażemy ci jak trenowali prawdziwi atleci w przeszłości, chcemy opowiedzieć pewną fascynującą historię...

### **Pierwsze w historii zawody w podnoszeniu ciężarów**

Pierwsze w ogóle zawody w podnoszeniu ciężarów miały miejsce w roku 1901 w sali *Royal Albert Hall* w Londynie, na oczach publiczności która stawiała się w liczbie 15,000!



Zawody zostały nazwane *THE GREAT COMPETITION* (WIELKIE ZAWODY) i zostały zorganizowane przez samego *Eugene Sandowa!*

*The  
Great  
Competition*

# **BODYBUILDING'S FIRST CONTEST**

---

*A nostalgic look at Eugen Sandow's crowd-pleasing extravaganza shows how he helped set the stage for today's presentations.*

*By David Chapman*

WRESTLING

CUMBERLAND  
STYLE



SANDOW'S  
1000 GUINEA COMPETITION  
AT THE  
ROYAL ALBERT HALL

ROLL  
BY  
SANDOW



SANDOW  
TRAINING  
PARKS OF  
CANES



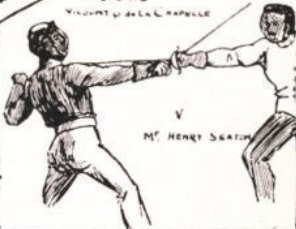
ARMY GYMNASTIC  
STAFF  
GAVE THEIR  
USUAL GOOD  
DISPLAY



POSTURE FOR JUDGING  
ABDOMINAL MUSCLES



FENCING  
VICTORY OF ALL CRAPULE



V  
M<sup>r</sup> HENRY SKATON

D<sup>r</sup> CONAN DEVER

M<sup>r</sup> SANDOW

D<sup>r</sup> ERIC LANG



JUDGING  
THE WINNER  
OF THE WILD  
STATUETTE

Regy Thompson  
1901

Sędziami zostali mianowani sam *Sadow*, *Sir Arthur Conan Doyle* (tak, ten sam który napisał serię o *Sherlocku Holmesie!*) oraz *Sir Charles Lawes*, angielski rzeźbiarz.

Nazwa zawodów wywodziła się stąd, że obejmowały one całą Anglię i aby wziąć w nich udział należało się zakwalifikować z jednego z 3 pierwszych miejsc w zawodach regionalnych.

Kryteria sędziowskie różniły się bardzo od tych dzisiejszych. Wystarczy powiedzieć, że należało zademonstrować, iż posiada się *mens sana in corpore sano* (w zdrowym ciele zdrowy umysł). To nie wszystko, zwycięzca musiał też charakteryzować się świetnym stanem uzębienia oraz cerą!



Wygrał atleta z Nottingham, *William Murray*, który przyniósł do domu okazałą nagrodę wysokości 500 funtów.

Drugi w kolejności *R. Cooper* zarobił 300 funtów, a trzeci *A.C. Smythe* 200 funtów.

Oto trzech zdobywcy podium:



Oprócz nagród finansowych, zwycięzcy otrzymali także statuetki ze złota, srebra i brązu, które wykonał *Frederick*

*William Pomeroy*, urodzony w 1891, przedstawiając Sandowa z kulistą sztangą, taką samą jaką do dziś nagradza się tytuł Mister Olympia.



Zaczynamy naszą podróż w wehikule czasu w towarzystwie najlepszych atletów z przeszłości!

Gotowy? Zapnij pasy, lecimy!

*"Jeśli nie zwiększysz obciążeń treningowych nigdy nie uda ci się nabrać poważnej masy mięśniowej. Pozwól mi zdradzić, po latach nieudanych treningów, że najważniejszym aspektem skutecznego treningu jest stopniowe zwiększanie ciężaru, a nie intensywność, czy zasady naukowe, nic z tych rzeczy. Kluczem do sukcesu jest przekonanie ciała do poradzenia sobie z coraz większym ciężarem poprzez inteligentne zastosowanie zasady progresywnego oporu."*—  
Casey Butt

## SERGE NUBRET



Pośród kulturystów starej szkoły Serge Nubret (rocznik 1938) jest zdecydowanie najbardziej kompletny, ponieważ stanowi idealną kombinację między masą, symetrią oraz elegancją, nie zapominając, że był w stanie zachować taką formę aż do

podeszłego wieku.

Jaka była więc jego filozofia treningowa? Serge był przekonany, że najskuteczniejszym sposobem na zbudowanie muskularnego i równocześnie imponującego ciała jest pompowanie jak największej ilości krwi do mięśni. Dlatego wykonywał między 3 – 5 ćwiczeń na daną grupę mięśniową, 6-8 serii na każde ćwiczenie, stosując ciężary pozwalające wykonać około 20 powtórzeń aż do wyczerpania, jednak zatrzymując się na 12 powtórzeń i robiąc ok. 30 sekundową przerwę między seriami. Każde ćwiczenie wykonywane było z wykorzystaniem idealnej techniki, w żadnym powtórzeń nie można było znaleźć niedbałości, wyłącznie chirurgiczną precyzję, w celu osiągnięcia maksymalnego napięcia i jak największego napompowania mięśni.

Oto program, którego używał Serge przez większą część swojej kariery:

**A) *Poniedziałek i piątek (MIĘŚNIE CZWOROGŁOWE-TORS)***

- 1) Przysiad 8 x 12
- 2) Wyciskanie nogami 8 x 12
- 3) Prostowanie nóg 6 x 12
- 1) Wyciskanie na poziomej ławeczce 8 x 12
- 2) Rozpiętki z hantlami na poziomej ławeczce 6 x 12
- 3) Wyciskanie na pochyłej ławeczce 8 x 12
- 4) Rozpiętki z hantlami na pochyłej ławeczce 6 x 12
- 5) Przenoszenie hantli nad głową 6 x 12

**B) Wtorek i Piątek (PLECY-UDA)**

- 1) Podciąganie na drążku w rotacji zewn. 6 x 12
  - 2) Maszyna mięśnie grzbietu (do tyłu) 8 x 12
  - 3) Maszyna mięśnie grzbietu (do przodu) 6 x 12
  - 4) Wiosłowanie sztangą przy napiętym torsie 6 x 12
- 1) Uginanie nóg leżąc 8 x 12
  - 2) Uginanie nóg stojąc 8 x 12

**C) Środa i piątek (RAMIONA-MIĘŚNIE NARAMIENNE)**

- 1) Wyciskanie sztangi zza pleców 6 x 12
  - 2) Unoszenie hantli przed siebie (*naprzemiennie*) 6 x 12
  - 3) Podciąganie sztangi wzdłuż tułowia 6 x 12
  - 4) Unoszenie hantli bokiem w górę 6 x 12
- 1) Uginanie ramion z linkami 6 x 12
  - 2) Ściąganie linek z wyciągu 6 x 12
  - 3) Uginanie ramion ze sztangą 6 x 12
  - 4) Pompki na poręczach 6 x 12

Jeśli chodzi o łydki, Serge zwykł ćwiczyć je codziennie, stosując naprzemiennie różne lżejsze i cięższe ćwiczenia.

Z kolei trenując *mięśnie brzucha*, codziennie rano wykonywał liczne brzuszki (rzekomo ok. 2,000 powtórzeń), jednak *nigdy* nie wykonywał ćwiczeń bezpośrednio na mięsień *czworoboczny* (trapezoidowy) ani na *przedramiona*.

## REG PARK



Sylwetkę jaką mógł poszczycić się *Reg Park* (rocznik 1928) można śmiało nazwać herkulesową jeśli chodzi o jej perfekcyjne proporcje: duże i silne mięśnie na ciele wysokości 185cm.

Wielu zadawało sobie pytanie jak ten brytyjski Herkules zdołał wyrobić sobie tak onieśmielające i ogromne ciało.

Filozofia treningowa jaką stosował Reg była niezwykle prosta: był przekonany, że nikt nie jest w stanie wykształcić sobie potężnej i umięśnionej sylwetki jeśli najpierw nie wyrobi w sobie siły stosując *podstawowe* ćwiczenia.

Reg zwykł trenować całe swoje ciało 3 razy na tydzień, korzystając głównie z ćwiczeń na *liczne* grupy mięśniowe, które uważał za jedyne będące w stanie zapewnić *trwały* i *rzeczywisty* przyrost mięśniowy.

W jego programie zawsze było miejsce na wyciskanie na poziomej ławeczce, wyciskanie nad głowę (w szczególności to zza karku, które uznawał za konieczne do wykształcenia ogromnych mięśni ramiennych), rwanie, podnoszenie olimpijskie, przysiad z przodu i tyłu oraz wiosłowanie przy wyprostowanej klatce piersiowej.

Reg kategoricznie *sprzeciwiał się* treningom do wyczerpania, ponieważ według niego padnięcie i niedokończenie jednej lub kilku serii tylko niepotrzebnie męczy centralny system nerwowy, powodując tym samym spadek siły, a co za tym idzie wiary w samego siebie, kiedy w rzeczywistości głównym założeniem treningu powinno być wzmocnienie pewności siebie oraz własnego ciała.

Używał on wyłącznie ciężarów pozwalających na od 5 do 10 powtórzeń bez wyczerpania się w trakcie ich wykonywania. Co więcej, wypracował sobie specjalny program treningowy składający się z 5 serii po 5 powtórzeń, który następnie skutecznie od niego przejął i zmodyfikował Bill Starr,

ciężarowiec i trener od przygotowania siłowego niektórych drużyn piłkarskich z lat siedemdziesiątych.

Reg zalecał wszystkim początkującym wykonywanie 5 serii po 5 powtórzeń z coraz większymi ciężarami: ściślej mówiąc, pierwsza seria powinna być wykonana z 60% ciężarem, następna z 80%, a kolejne 3 z największym możliwym obciążeniem.

Tak więc, biorąc przykładowo ciężar treningowy o wadze 100 kg, należy ćwiczyć wg. następującego schematu:

1 x 60

1 x 80

1 x 100

1 x 100

1 x 100

Jeśli jesteś w stanie wykonać wszystkie serie zachowując poprawną technikę, w trakcie następnego treningu należy zwiększyć ciężar (Reg Park zalecał zwiększanie ciężaru o 2-4 kg w zależności od ćwiczenia). W razie braku postępu w obciążeniach i popadnięcia w stagnację, po pierwsze należy sprawdzić własny program odżywiania, upewnić się, że zachowano wystarczający czas na odpoczynek między treningami, a na samym końcu zastanowić się nad zmniejszeniem aktualnego ciężaru o 15-20% i rozpoczęciem całego schematu od nowa.

Reg był przekonany, że ćwiczenia izolujące grupy mięśniowe są przydatne wyłącznie tuż przed profesjonalnymi zawodami, czyli że są bezużyteczne dla początkujących i

średniozaawansowanych oraz dla każdego kto jeszcze nie wykształcił sobie solidnych fundamentów sylwetki. Co więcej, choć sam stosował *cheating* w niektórych ćwiczeniach takich jak uginanie ramion z hantelkami, był mimo wszystko przekonany, iż w zasadzie w każdym ćwiczeniu najkorzystniejsze jest zachowanie poprawnej formy i techniki wykonania, zwłaszcza w celu uniknięcia kontuzji mięśni i stawów. Zalecał w szczególności utrzymywanie rdzenia kręgowego w pozycji neutralnej, kolana w linii z czubkami palców nóg, łokcie ułożone pod nadgarstkami, a szyję równo z kręgosłupem.

Był również przeciwko nieustannym zmianom programów treningowych, utrzymując, że efekty przemyślanego treningu będą widoczne wraz z upływem czasu, a pohożne zmiany nie pozwolą na wprowadzenie odpowiednich przystosowań, uniemożliwiając tym samym osiągnięcie postępów.

Reg nie patrzył przychylnym okiem także na wszelakie odżywki, ponieważ według niego nie są w stanie zastąpić bogatej i zbilansowanej diety, przekonując, że lepiej wydać pieniądze na dobre jedzenie zamiast na produkty reklamowane jako cudotwórcze (w jego czasach nie istniało jeszcze zbyt wiele odżywek, więc Reg oczywiście wypowiada się o tym co było wtedy na rynku). Według niego jedynymi skutecznymi odżywkami są:

- 1) *multiwitaminy*;
- 2) *kwasy omega3*;
- 3) *białka z serwatki (whey) i mleka*.

Ogółem, Reg twierdził, że bez ciężkiej pracy nigdy nie da się uzyskać widocznych rezultatów oraz, że nie należy przywiązywać większej wagi do czasu trwania treningu, ponieważ to co naprawdę się liczy, to odpowiednie odżywianie oraz odpoczynek po treningu. Możesz ćwiczyć godzinami jednak najważniejsze jest zawsze to czy potem *dobrze jesz i śpisz wystarczająco*.

Poniżej przedstawiamy zatem niektóre z programów treningowych jakie stosował wielki Reg w trakcie swojej kariery:

### **PROGRAM nr. 1**

Wyciskanie żołnierskie 3 x 10 – 8 – 6

Wyciskanie leżąc na ziemi 3 x 10 – 8 – 6

Uginanie ramion ze sztangą 3 x 10 – 8 – 6

Przenoszenie sztangi zza siebie 3 x 10 – 8 – 6

Przysiad 3 x 10 – 8 – 6

\*Program był wykonywany 3 razy w trakcie tygodnia w dni naprzemienne (czyli poniedziałek, środa i piątek).

### **PROGRAM nr. 2 (Reg Park – dla początkujących)**

#### *Trening A*

Przysiad ze sztangą za plecami 5 x 5

Podciąganie na drążku w nadchwycie lub podchwycie 5 x 5

Pompki na poręczach lub wyciskanie na płaskiej ławeczce 5

x 5

Trening nadgarstków 2 x 10

Łydki 2 x 15 – 20

### *Trening B*

Przysiad ze sztangą przed sobą 5 x 5

Wiosłowanie sztangą 5 x 5

Wyciskanie żołnierskie 5 x 5

Rwanie 3 x 5 (*2 serie postępujące i 1 seria treningowa*)

Trening nadgarstków 2 x 10

Łydki 2 x 15 – 20

\*każdy trening zmieniał się w trakcie 3 dni tygodnia  
(czyli ABA, BAB)

### **PROGRAM nr. 3**

Przysiad ze sztangą za plecami 5 x 5

Wyciskanie na ławeczce 5 x 5

Power clean 8 x 2

Wyciskanie żołnierskie 5 x 5

Uginanie ramion ze sztangą 3 x 5, potem 2 x 5 stosując  
*cheating*

Rwanie 5 x 1 – zwiększać ciężar aż do wykonania serii z maksymalnym obciążeniem (początkujący powinni wykonać serię składającą się z 5 powtórzeń).

\*Program wykonywany był 3 razy w tygodniu w dni narzemienne, a rwanie wprowadzane było wyłącznie dnia trzeciego)

## **PROGRAM nr. 4**

Przysiad ze sztangą przed sobą 5 x 5

Clean and press 2 serie postępujące po 2 powtórzenia, potem 5 x 2 naprzemiennie

Unoszenie sztangi przed siebie 5 x 5

Pompki na poręczach 5 x 8

Uginanie ramion z hantlami 5 x 5

Rwanie 5 x 1 zwiększać ciężar aż do wykonania serii z maksymalnym obciążeniem (początkujący powinni wykonać serię składającą się z 5 powtórzeń)

\*Program wykonywany był 3 razy w tygodniu w dni narzemienne; przy clean and press po zrobieniu 5x2 nieobowiązkowo można też wykonać 2 lub trzy powtórzenia “push jerk” – wyrzut sztangi nad głowę i wejście pod nią – przy czym rwanie wprowadzane było wyłącznie dnia trzeciego.

## **PROGRAM nr. 5**

Unoszenie tułowia z opadu 1 x 20

Przysiad 5 x 5

Ławeczka 5 x 5

Martwy ciąg, wyjście z kolan 5 x 5

Wiosłowanie sztangą przy napiętym torsie 5 x 5

Unoszenie nóg 1 x 25

\* Program wykonywany był 3 razy w tygodniu w dni

narzemienne.

## **PROGRAM nr. 6**

### *Program trójfazowy*

#### **FAZA 1**

Unoszenie tułowia z opadu 3 x 10

Przysiad ze sztangą za sobą 5 x 5

Ławeczka pozioma 5 x 5

Rwanie 5 x 5

#### **FAZA 2**

Unoszenie tułowia z opadu 3 – 4 x 10

Przysiad ze sztangą przed sobą 5 x 5

Przysiad ze sztangą za sobą 5 x 5

Ławeczka pozioma 5 x 5

Wyciskanie żołnierskie 5 x 5

High pull 5 x 5

Rwanie 5 x 5

Łydki 5 x 25

#### **FAZA 3**

Unoszenie tułowia z opadu 4 x 10

Przysiad ze sztangą przed sobą 5 x 5

Przysiad ze sztangą za sobą 5 x 5

Wyciskanie żołnierskie 5 x 5

Ławeczka pozioma 5 x 5

Wiosłowanie sztangą przy napiętym torsie 5 x 5

Rwanie 5 x 3

Wyciskanie zza głowy do góry ze sztangą lub hantlami  
(pojedynczo każde ramię) 5 x 5  
Uginanie ramion ze sztangą 5 x 5  
*French press* na siedząco 5 x 8  
Łydki 5 x 25

\*Każda faza trwała ok. 3 miesiące, a przed rozpoczęciem kolejnej Reg Park testował swój maksymalny możliwy ciężar do podniesienia przy pierwszej próbie, a po 4 dniach przerwy przechodził do kolejnej fazy; każdy program był wykonywany 3 razy na tydzień w dni naprzemienne.

## **PROGRAM nr. 7**

Uginanie ramion ze sztangą 4 x 6 – 8  
Wyciskanie zza głowy na siedząco 4 x 6 – 8  
Ławeczka pozioma 5 x 5  
Przysiad 5 x 5  
Rwanie 5 x 5

\*Z tego programu Reg korzystał przygotowując się do konkursu Mr. Universum w 1950, wykonywanego 3 razy na tydzień w dni naprzemienne.

## **PROGRAM nr. 8**

Przysiad 5 x 10  
Ławeczka pozioma 5 x 10  
Pompki na poręczach 5 x 12

Uginanie ramion ze sztangą 5 x 10

French press 5 x 10

Podciąganie na drążku w podchwycie 5 x 10

Donkey Calf 5 x max powtórzeń

Brzuski 5 x max powtórzeń

\*Z tego programu Reg korzystał przygotowując się do konkursu Mr. Universum w 1951, wykonywanego 3 razy na tydzień w dni naprzemienne.

## **PROGRAM nr. 9**

Przysiad 5 x 10 (z 181 kg)

Ławeczka pozioma 3 x 10 (z 145 kg) 2 x 10 (z 159 kg)

Uginanie ramion między ławeczkami 5 x 12 (z obciążeniem)

Uginanie ramion – cheating 5 x 10 (z 86 kg)

Uginanie z wymachem girią 4 x 10 (z 77 kg)

Wyciskanie francuskie na poziomej ławeczce 5 x 10 (z 77 kg)

Wyciskanie francuskie na stojąco 5 x 10 (z 77 kg)

Łydki 5 x max powtórzeń

Ćwiczenia na mięśnie brzucha

\**Reg Park* korzystał z tego programu w 1951 ze swoim partnerem treningowym Spencerem Churchillem. Wykonywali go 3 razy na tydzień w dni naprzemienne od 18:30 do 21:30.

## **PROGRAM nr. 10**

*poniedziałek/wtorek/piątek*

Wyciskanie zza pleców w siadzie 4 – 10 x 5

Unoszenie pod kątem 90° dużego ciężaru (jedno ramię na raz) 5 – 10 x 10

Ławeczka pozioma 5 – 10 x 2

Uginanie ramion ze sztangą 5 x 5-8

Uginanie ramion z hantlami na skośnej ławeczce 5 x 5 – 8

Wyciskanie francuskie na stojąco 5 x 8

Podciąganie na drążku 5 – 8 x 3

Power Clean 5 – 8 x 3

Opuszczanie ciężaru na kark i wyciskanie 5 – 8 x 5 – 8

*wtorek/czwartek/sobota*

wyciskanie z przysiadu zza pleców 5 x 5

Hack Przysiad 5 x 5

Łydki na przyrządach 25 powtórzeń

wiele serii

Donkey Calf 25 powtórzeń

wiele serii

Unoszenie nóg i uginanie ramion do boku 100 lub więcej powtórzeń

\*Reg korzystał z tego programu z dużym sukcesem w latach 1956 i 1957.

## **PROGRAM nr. 11**

*poniedziałek/środa/piątek*

Łydki na przyrządach 5 x 30

Donkey Calf 5 x 30

Unoszenie tułowia z opadu 4 x 10

Przysiady do przodu 5 x 5

Rwanie z ziemi 5 x 2

Wiosłowanie sztangą 4 x 8

Mięśnie grzbietu na przyrządach 4 x 10

Podciąganie na drążku 3 x 10

Ławeczka pozioma 5 x 2

Wiosłownie sztangą zza głowy 4 x 6

Wyciskanie hantli (jedno ramię na raz) 3 x 8

Unoszenie hantli boczne 3 x 10

*Wtorek/czwartek/sobota*

Uginanie ramion ze sztangą 4 x 10

Uginanie ramion z hantlami na ław. skośnej 4 x 10

Uginanie ramion z hantlami na siedząco 4 x 10

Wyciskanie francuskie na stojąco 4 x 10

Wyciskanie francuskie na leżąco 4 x 10

Uginanie ramion + tricepsy na przyrządach 4 x 10

\*Reg Park korzystał z tego programu przygotowując się do konkursu Mr Universum w 1958 r.

## CLARENCE ROSS



Sylwetka jaką mógł pochwalić się *Clarence Ross* jest jedną z najbardziej rozbudowanych i imponujących jaką można było

zobaczyć w latach '40.

Clarence wygrał konkurs Mr America w 1945r, a zaczął ćwiczyć w wieku 17 lat. W tamtym okresie typowy program składał się z ćwiczeń *full body* (przeważnie wykonywanych 3 razy na tydzień), z pojedynczą serią zawierającą mniej więcej 10 powtórzeń wykonywaną dla dwunastu różnych ćwiczeń.

W tamtym okresie Clarence nie posiadał szczególnej wiedzy treningowej, więc przez kilka miesięcy ćwiczył wykorzystując wyłącznie jedno ćwiczenie – podrzut sztangi na klatkę piersiową i wyciśnięcie nad głowę (tzn. *Clean and Press*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.