

PATRYK HRYCAK

Jak zacząć na siłowni?



PATRYK HRYCAK

Jak zacząć na siłowni?

Spis treści

I START:

1. Wstęp. – 9
2. Ogólny słowniczek pojęć. – 17
3. Jak się zmotywować do ćwiczeń? – 26
4. Aktywności najczęściej wykonywane na siłowni. – 39
5. Odpowiednie wyposażenie na siłowni. – 52

II ŻYWIENIE:

1. Podstawy żywieniowe. – 62
2. Mity dotyczące żywienia. – 108
3. Dobór składników odżywczych przed treningiem. – 123
4. Uzupełnienie wartości odżywczych po treningu. – 131

III TRENING:

1. Podstawy treningu siłowego. – 141
2. Mity dotyczące treningu siłowego. – 156
3. Wady postawy i ich skutki. – 166
4. Jak weryfikować postępy? – 181

IV DO BOJU!:

1. Przygotowanie do ćwiczeń – rozgrzewka. – 195.
- Słowniczek pojęć – Atlas ćwiczeń. – 234
3. Atlas ćwiczeń. – 238
4. Pierwszy plan treningowy. – 523
5. Czy należy zmieniać plany treningowe? – 554
6. Technika rozciągania. – 558
7. Odnowa biologiczna. – 573

BIBLIOGRAFIA



Ta publikacja ma za zadanie
pomóc wszystkim tym osobom,
które chciałyby zacząć w bezpieczny
sposób trenować na siłowni oraz
prawidłowo odżywiać się na co dzień.
Każda osoba po jej przeczytaniu
przekona się, że warto zaryzykować
i zacząć swoją przygodę
ze zdrowym stylem życia.

Start

1

*JAK SIĘ
ZMOTYWOWAĆ
DO TRENINGU?*

Omówmy teraz, czym jest motywacja? Otóż motywacja dla każdego z nas jest czymś innym. To kwestia indywidualna i często się zmienia. Czasami bywa nawet ulotna. Trzeba jednak zdawać sobie sprawę z tego, że bez chęci i przekonania, nawet największa motywacja nie przyniesie skutków.

Istnieje kilka sposobów, by obudzić w sobie motywację:

- ✔ wyobrażenie sobie siebie w wymarzonej sylwetce
- ✔ pomoc drugiej osoby, która zachęca do aktywności
- ✔ poznanie tego, czego do tej pory się nie robiło, czyli ciekawość
- ✔ ucieczka od problemów życia codziennego
- ✔ poprawa stanu zdrowia.

To nic trudnego, by zmotywować się do działania. Wystarczy wziąć torbę, ubrania i pójść na siłownię. Nie trzeba się bać tego, że na siłowni spotkasz samych „napakowanych koksów”, to już nie te czasy. Wchodząc na siłownię zobaczysz pozytywnie nastawioną, uśmiechniętą obsługę oraz ludzi, którzy tak samo jak ty chcą zadbać o swoje ciało oraz poprawić swój styl życia. Każdy jest pozytywnie nastawiony do siebie, ponieważ ma ten sam cel. Problemem może być samodyscyplina, ale i ją można z czasem wypracować dając sobie szansę i wierząc w swoje możliwości. Silna wola, samodyscyplina i systematyczność to cechy, z którymi należy się zaprzyjaźnić, a wtedy łatwiej będzie osiągnąć cel. Ponadto, dzięki temu wyrabia się prawidłowy nawyk, czyli utrzymanie regularnej aktywności fizycznej. Dzięki regularności zobaczysz pierwsze efekty. Każdy z nas ma takie dni, kiedy nic się nie chce, nawet wstać rano z łóżka. Ale trzeba samemu sobie dać przysłowiowego kopniaka i działać, bo w końcu robisz to dla siebie. Może właśnie trening jest tym lekarstwem na te gorsze dni?

Jakie są najczęstsze wymówki?

- **NIE MAM CZASU** – jedna z najpowszechniejszych wymówek. W rzeczywistości jesteś w stanie wygospodarować czas w ciągu dnia na trening. Wystarczy, że zrezygnujesz z czynności, które nic pożytecznego nie wnoszą w twoje życie. Zamiast tracić czas na oglądanie telewizji czy granie na komputerze, pójdź na trening. Wykonanie treningu trwa od 45 do 60 minut. Czy to problem wygospodarować tyle czasu na 3-4 treningi w tygodniu? Moim zdaniem nie, a pracuję po 10 godzin dziennie. Wystarczy, że wykonywanie regularnie treningów stanie się dla Ciebie priorytetem.
- **OD JUTRA ZACZNĘ** – jeśli chcesz coś zacząć robić, to nie możesz przekładać tego z dnia na dzień. Ciągłe odkładanie czynności sprawia, że ten właściwy dzień nigdy nie nastąpi. Pamiętaj, jeśli możesz zrobić coś dziś, to zrób to od razu.
- **SAMEJ/SAMEMU MI SIĘ NIE CHCE** – nie potrzebujesz osoby towarzyszącej, by pójść na siłownię. Tak naprawdę jesteś w stanie sam się przymusić, by pójść na trening. Poza tym na siłowni spotkasz wiele osób, które myślą podobnie jak ty, zawsze możesz poznać kogoś nowego, z kim wspólnie możesz wykonać ćwiczenia.
- **WSTYDZĘ SIĘ SWOJEGO CIAŁA** – każdy z nas ma pewne kompleksy, ale to nie powód, żeby stać w miejscu i użalać się nad sobą. Nikt nie zadba o Ciebie tak dobrze jak Ty sam. Na siłowni spotkasz masę ludzi, którzy właśnie dlatego zaczęli trenować, by wyzbyć się kompleksów i zaakceptować siebie.

- **JESTEM ZA STARA/STARY** – nigdy nie jesteś za stara/stary, by rozpocząć przygodę z siłownią. Dzięki rozpoczęciu aktywności fizycznej odnajdziesz swoją pierwszą młodość.
- **ŹLE SIĘ CZUJĘ** – każdy z nas ma gorsze dni. Ważne jest to, by umieć sobie z nimi radzić. Pamiętaj, że szukając wymówek oddalasz się od poprawienia stanu swojego organizmu. Trening może się nawet okazać lekarstwem na te gorsze dni.
- **BRAK PIENIĘDZY** – wystarczy, że wyeliminujesz w tygodniu jedno wyjście „na miasto” i zaoszczędzisz 150 zł. Oszczędzanie na zbędnych rzeczach sprawi, że będzie cię stać na wykupienie karnetu na siłownię, a dzięki temu pójdziesz na swój pierwszy trening.



JAK ZACZAĆ?

- ✔ Przeanalizuj, ile masz czasu wolnego w ciągu tygodnia. Jeśli Ci braknie czasu, to pomyśl, kiedy przeznaczasz czas na bezwartościowe czynności takiego typu jak oglądanie, przeglądanie facebooka. Moim zdaniem wystarczy, że znajdziesz czas w ciągu dnia od 45 do 60 minut, 3 – 4 razy w tygodniu. Na pewno jesteś w stanie znaleźć tyle czasu dla siebie.
- ✔ Dzięki przeanalizowaniu zajęć w ciągu tygodnia i znalezieniu wolnego czasu określ, ile razy możesz i chcesz ćwiczyć. Następnie ustal sobie stałe dni i godziny uczęszczania na siłownię. Dzięki temu wypracujesz regularność.
- ✔ Znajdź siłownię w Internecie bądź przejdź się po pobliskich siłowniach i sprawdź, która z nich będzie ci najbardziej odpowiadała.
- ✔ Wyznacz sobie cel treningowy. Następnie poproś trenera specjalistę o rozpisanie planu treningowego umożliwiającego osiągnięcie twojego indywidualnego celu (możesz wykorzystać plan adaptacyjny mojego autorstwa dla początkujących, wydrukuj go).
- ✔ Przygotuj sobie dzień wcześniej pełnowartościowe posiłki tak, aby móc je zjeść 2-3 godz. przed pójściem na siłownię oraz po wykonaniu treningu.
- ✔ Weź na siłownię potrzebne wyposażenie oraz plan treningowy.
- ✔ Na siłowni pamiętaj, by zacząć trening od rozgrzewki.
- ✔ Wykonaj swój pierwszy plan treningowy.
- ✔ Na końcu treningu pamiętaj, by wyciszyć swój organizm np. wykonując ćwiczenia rozciągające.
- ✔ Ponów czynność pójścia na siłownię po 2-3 dniach.
- ✔ Pamiętaj o regularności, a dzięki temu zobaczysz pierwsze efekty poprawy sylwetki, zdrowia oraz lepszego samopoczucia.

Żywnie

2

WIEM, CO JEM

W tym rozdziale pokrótce przedstawię podstawową wiedzę na temat odżywiania. Wyjaśnię, co to są makroskładniki i mikro-składniki oraz jak ważną rolę odgrywają one w naszym organizmie. Później przedstawię, jak wyliczyć podstawowe oraz całkowite zapotrzebowanie kaloryczne. Dzięki temu uzyskasz wiedzę, ile kilokalorii musisz dostarczyć organizmowi w ciągu dnia, by funkcjonował prawidłowo. Na koniec podam, jakie dania powinny składać się na dzienny jadłospis. Wyróżniamy trzy podstawowe makroskładniki: białko, węglowodany oraz tłuszcze.

Białko

1g białka = 4 kcal

Białko jest podstawowym budulcem służącym do budowy tkanki mięśniowej. Aby podaż białka do mięśni była wystarczająca i zapewniała im optymalny wzrost i regenerację, dieta musi zawierać ten składnik w odpowiedniej ilości. Dieta wpływająca na przyrost masy mięśniowej polega na dostarczaniu większej niż zwykle, liczby kalorii pochodzących z wysokiej jakości białek (białka pełnowartościowe) i węglowodanów złożonych.

Wartość biologiczna białka ściśle zależy też od zawartości aminokwasów egzogennych (które muszą być dostarczone z pożywieniem, ponieważ organizm nie potrafi ich sam wytwarzać), a także sumy aminokwasów endogennych (które organizm sam potrafi syntetyzować). Oczywiście białko poza budowaniem masy mięśniowej pełni szereg innych funkcji m.in. przyspiesza gojenie ran, reguluje przemianę materii, wpływa na prawidłowy wzrost i rozwój, bierze udział w procesach obronnych organizmu oraz uczestniczy w krzepnięciu krwi.



Poznaj ROŚLINNE ŹRÓDŁA BIAŁKA:

(ilość białka podana na 100g produktu)

- ✓ soja (34g)
- ✓ pestki dyni (30g)
- ✓ fasola (29,5g)
- ✓ orzeszki ziemne (27g)
- ✓ soczewica (26g)
- ✓ groch (24g)
- ✓ słonecznik (23g)
- ✓ ciecierzycyca (22g)
- ✓ nasiona chia (21g)
- ✓ migdały (19g)
- ✓ sezam (18g)
- ✓ tofu (14g)
- ✓ komosa ryżowa (13g)
- ✓ kasza gryczana (11g)
- ✓ kasza jagłana (10g).

Dla porównania ZWIERZĘCE ŹRÓDŁA BIAŁKA:

(ilość białka podana na 100g produktu)

- ✓ pierś z kurczaka (21,5 g)
- ✓ wołowina (26 g)
- ✓ indyk (19,2 g)
- ✓ pstrąg (18,6 g)
- ✓ mozzarella (24 g)
- ✓ jajko (12,5 g).



W dziennej racji pokarmowej osób o wzmożonej aktywności fizycznej zawartość białka powinna być nieco wyższa niż w diecie przeciętnego człowieka. Należy przy tym pamiętać, że przynajmniej połowa spożywanego białka powinna pochodzić z białka zwierzęcego, czyli: mleko i jego przetwory, mięso, ryby i jaja. Wszystkie te produkty zawierają tzw. pełnowartościowe białko, czyli optymalny skład aminokwasowy. Z produktów roślinnych najbardziej wartościowe białko znajduje się w nasionach roślin strączkowych, np. w soi, grochu, fasoli. Ich skład aminokwasowy jest zbliżony do składu aminokwasowego białka zwierzęcego, jednak wartość biologiczna białka roślinnego jest niższa. Ponadto białka te różnią się zawartością witaminy B₁₂ (która występuje tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego) oraz innych witamin, a także przyswajalnością makro- i mikroelementów, szczególnie żelaza hemowego (lepsza przyswajalność) znajdujące się w mięsie i rybach oraz ich przetworach.

Trening

3

TECHNIKA I SIŁA

Trening siłowy jest jedną z najlepszych aktywności fizycznych do tworzenia formy sportowej, poprawy sylwetki oraz stanu zdrowia. Jest to proces, w którym poddajemy swój organizm różnym bodźcom, by uzyskać wzrost poszczególnych cech motorycznych. Dzięki połączeniu odpowiedniego treningu siłowego z właściwym odżywianiem jesteśmy w stanie ukształtować swoje ciało. By uzyskać efekty należy poprawnie zaplanować etapy budowania formy. Podczas planowania etapów powinno się wykorzystywać różnego rodzaju metody treningu siłowego. Te metody powinny być dopasowane indywidualnie do danej osoby oraz celu treningowego.



Rozróżniamy następujące metody treningu siłowego:

METODA OBWODOWA – metoda polegająca na wykonywaniu ćwiczeń jedno po drugim bez przerwy. Przerwa następuje dopiero po ukończeniu całej serii ćwiczeń, a po odpoczynku rozpoczynamy następny obwód. Zestaw ćwiczeń podczas treningu powinien być tak dobrany, by angażować całe ciało. Ta metoda pozwala redukować tkankę tłuszczową, podtrzymywać masę mięśniową, budować kondycje oraz wytrzymałość siłową.

METODA KULTURYSTYCZNA – metoda polegająca na wykonywaniu ćwiczeń, które angażują wybrane partie mięśniowe, na których najbardziej nam zależy, by je poprawić. Zestaw ćwiczeń nie musi być wykonywany w formie obwodu, a podczas wykonywania ćwiczeń należy doprowadzić do jak największego napięcia mięśniowego. Ta metoda pozwala rozbudować tkankę mięśniową oraz zbudować siłę mięśniową.



METODA MAKSYMALNYCH OBCIĄŻEŃ METODA IZOMETRYCZNA

– metoda polegająca na wykonywaniu ćwiczeń wielostawowych, angażujących wiele grup mięśniowych. Podczas tej metody stosuje się duże obciążenia w trakcie wykonywanych ćwiczeń oraz powinno się zachować odpowiedni czas odpoczynku między seriami. Ta metoda pozwala zbudować siłę mięśniową.

– metoda polegająca na dobraniu odpowiednich ćwiczeń tak, aby wykonując je nie poruszać ciałem, ale by było odpowiednio napięte. Dzięki odpowiedniej intensywności dany mięsień podczas wykonywania ćwiczenia dostaje odpowiedni bodziec rozrostu siły mięśniowej oraz masy mięśniowej.



METODA CARDIO

– metoda polegająca na wykonywaniu długotrwałego wysiłku przy niskiej intensywności. Jest to wysiłek, podczas którego przeważają procesy tlenowe. Ta metoda służy w dużej mierze do zredukowania tkanki tłuszczowej, lecz nie pozwoli na odpowiednie podtrzymanie masy mięśniowej.

METODA INTERWAŁOWA

– metoda polegająca na łączeniu ze sobą ćwiczeń ze zmienną intensywnością. Dobieramy jedno ćwiczenie o wysokiej intensywności, zaś drugie o mniejszej. Czas przerwy pomiędzy ćwiczeniami jest tak dobrany by uzyskać niepełny wypoczynek. Ta metoda pozwala zredukować tkankę tłuszczową oraz podtrzymać masę mięśniową.

Do boju!

4

7/ćwiczenia na brzuch

Crunch

GLÓWNE MIĘŚNIE BIORĄCE UDZIAŁ:

Prosty brzucha, skośne brzucha
zewnątrzne i wewnętrzne.

TECHNIKA WYKONANIA:

Położ się na plecach, ugnij kolana tak, aby powstał kąt około 90 stopni, dłonie ułóż na klatce piersiowej. Następnie wykonaj skulenie z wydechem tak, aby klatka piersiowa zbliżyła się do kolan. Następnie wolnym ruchem wróć do pozycji wyjściowej. Podczas ćwiczenia nie odrywaj stóp od ziemi.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY:

- niewłaściwa pozycja wyjściowa
- brak wykonania prawidłowego oddechu
- brak dociśnięcia odcinka lędźwiowego do podłoża w pozycji leżącej
- wykonywanie zbyt szybko fazy opuszczania.



Sport to najpiękniejsza choroba
i najzdrowsze uzależnienie.

Sprawdź jak daleko możesz zajść!



PATRYK HRYCAK
PERSONAL TRAINER

Jeśli potrzebujesz pomocy bądź masz

do mnie pytania, pisz śmiało !

e-mail: patryk.hrycak@onet.eu

www.patrykhrycak.com

Żyjemy w czasach ciągłego biegu nie zwracając uwagi na siebie, a robiąc wszystko dla innych.

Warto zwolnić, zatrzymać się na chwilę i zrobić coś dla samego siebie, co poprawi Twoje samopoczucie, wygląd, a przede wszystkim zdrowie.

Wszystkim, którzy cenią swoje zdrowie i nie cierpią bezruchu, a także wszystkim nie mającym czasu na sport i zdrowy ruch polecam tę książkę. To mój przepis na zdrowe ciało, w którym jest zdrowy duch!

Patryk Hrycak