

Interesują Cię sporty siłowe, kulturystyka, fitness, odchudzanie lub aktywny tryb życia ? Potrzebne Ci odżywki dla sportowców, reduktory tłuszczu, suplementy na masę lub wspomagające odchudzanie. Kreatyna, HMB lub L-karnityna to odżywki, które mogą być Twoimi sprzymierzeńcami wspomagającymi trening na masę lub trening kształtujący definicję mięśni. Każdy produkt (odżywki, suplementy, kreatyna, l-karnityna, HMB...) jest u nas dokładnie opisany, ale jeżeli masz wątpliwości lub problemy z wyborem - służymy radą i pomocą.



www.Kulturystyka.Sklep.Pl

Kształtowanie wytrzymałości mięśniowej (6 tygodni) - program treningowy dla początkujących i średnio zaawansowanych

Treningi odbywają się cztery razy w tygodniu w schemacie: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek, lub wtorek, środa, piątek, sobota. Każda grupa mięśniowa ćwiczona jest dwa razy w tygodniu - naprzemiennie ze zmienną intensywnością. Celem takiego treningu jest poprawienie parametrów wytrzymałościowych i przygotowanie mięśni do pracy z większym obciążeniem.

Przerwy wypoczynkowe od pierwszego do trzeciego tygodnia powinny trwać 90 sekund, natomiast od czwartego do szóstego tygodnia ulegają skróceniu do 60 sekund. Każde ćwiczenie przerywane jest w momencie, kiedy można jeszcze samodzielnie wykonać dwa do trzech powtórzeń.

Poniedziałek

■ **Plecy**

- Siedząc, przyciąganie drążka wyciągu w szerokim uchwycie do karku - 3x15
- Wiosłowanie sztangą w opadzie tułowia w szerokim uchwycie - 3x15
- Wiosłowanie sztangielką w podparciu tułowia o ławkę poziomą - 3x15
- Prostowanie grzbietu na maszynie - 3x15

■ **Barki**

- Unoszenie sztangielek bokiem w opadzie tułowia - 3x15
- Siedząc, unoszenie sztangielek bokiem w górę - 3x15
- Siedząc, wyciskanie sztangielek z klatki piersiowej - 3x15
- Stojąc, podciąganie sztangi w wąskim uchwycie wzdłuż tułowia do brody - 3x15

■ **Biceps**

- Siedząc na ławce skośnej (kąt 45 stopni), uginanie przedramion ze sztangielkami - 4x15
- Siedząc na ławce, uginanie przedramienia ze sztangielką w podporze o wewnętrzną część uda - 4x15

■ **Łydki**

- Stojąc, wspięcia na palce na maszynie Smitha ze sztangą opartą na górnej części mięśnia czworobocznego - 3x25
- Leżąc na ławce suwnicy, przednie części stóp oparte o platformę. Uginanie stóp w stawach skokowych - 3x25

Wtorek

■ **Klatka**

- Rozpiętki ze sztangielkami leżąc na ławce poziomej - 2x15
- Wyciskanie sztangielek leżąc na ławce poziomej - 2x15
- Wyciskanie sztangielek leżąc na ławce skośnej (kąt 30 stopni) - 2x15
- Butterfly: ramiona pod kątem prostym - 2x15

■ **Triceps**

- Stojąc przodem do górnego wyciągu, ściąganie drążka w dół do pełnego wyprostowania rąk - 2x15

- Stojąc, francuskie wyciskanie sztangielki zza głowy - 2x15
- Prostowanie przedramienia ze sztangielką w podparciu tułowia o ławkę poziomą - 2x15
- **Uda**
 - Wyprosty nóg siedząc na maszynie - 2x15 - 18
 - Wyciskanie nogami leżąc na ławce suwnicy skośnej - 3x15 - 18
 - Przysiady na hack-maszynie - 3x15 - 18
- **Brzuch**
 - Podciąganie kolan do klatki piersiowej w zwisie na drążku - 3x do palenia mięśniowego
 - Klęcząc przodem do górnego wyciągu skłony w przód z liną - 3x20

Czwartek

- **Plecy**
 - Siedząc, przyciąganie drążka wyciągu w szerokim uchwycie do karku - 2x15
 - Wiosłowanie sztangą w opadzie tułowia w szerokim uchwycie - 2x15
 - Wiosłowanie sztangielką w podparciu tułowia o ławkę poziomą - 2x15
 - Prostowanie grzbietu na maszynie - 2x15
- **Barki**
 - Unoszenie sztangielek w opadzie tułowia - 2x15
 - Siedząc, unoszenie sztangielek bokiem w górę - 2x15
 - Siedząc, wyciskanie sztangielek z klatki piersiowej - 2x15
 - Stojąc, podciąganie sztangi w wąskim uchwycie wzdłuż tułowia do brody - 2x15
- **Biceps**
 - Siedząc na ławce skośnej (kąąt 45 stopni), uginanie przedramion ze sztangielkami - 3x15
 - Siedząc na ławce, uginanie przedramienia ze sztangielką w podporze o wewnętrzną część uda - 3x15
- **Łydki**
 - Stojąc, wspięcia na palce na maszynie Smitha ze sztangą opartą na górnej części mięśnia czworobocznego - 3x25
 - Leżąc na ławce suwnicy, przednie części stóp oparte o platformę. Uginanie stóp w stawach skokowych - 3x25

Piątek

- **Klatka**
 - Rozpiętki ze sztangielkami leżąc na ławce poziomej - 3x15
 - Wyciskanie sztangielek leżąc na ławce poziomej - 3x15
 - Wyciskanie sztangielek leżąc na ławce skośnej (kąąt 30 stopni) - 3x15
 - Butterfly: ramiona pod kątem prostym - 3x15
- **Triceps**
 - Stojąc przodem do górnego wyciągu, ściąganie drążka w dół do pełnego wyprostów rąk - 3x15
 - Stojąc, francuskie wyciskanie sztangielki zza głowy - 3x15
 - Prostowanie przedramienia ze sztangielką w podparciu tułowia o ławkę poziomą - 3x15
- **Uda**
 - Wyprosty nóg siedząc na maszynie - 3x15 - 18
 - Wyciskanie nogami leżąc na ławce suwnicy skośnej - 4x15 - 18
 - Przysiady na hack-maszynie - 4x15 - 18
- **Brzuch**
 - Podciąganie kolan do klatki piersiowej w zwisie na drążku - 4x do palenia mięśniowego
 - Klęcząc przodem do górnego wyciągu skłony w przód z liną - 4x20

CHARAKTERYSTYKA METOD KSZTAŁTOWANIA WYTRZYMAŁOŚCI MIĘŚNIOWEJ

Tydzień	1 - 3	4 - 6
Przerwy wypoczynkowe:	90 sekund	60 sekund
Koniec serii z zapasem na:	2 do 3 powtórzeń	1 do 2 powtórzeń

Zasady treningowe:	<ul style="list-style-type: none"> • stopniowe zwiększanie obciążeń treningowych • wykonywanie ćwiczeń w seriach • trening dzielony • trening jakościowy 	
Tempo ćwiczeń:	średnie	średnie
Ilość treningów w tygodniu:	4 x	4 x
Zalecane suplementy:	odżywka węglowodanowo typu 'carbo', odżywka wysokobiałkowa 75-95% białka (BV 100-160), HMB, aminokwasy proste, L-glutamina, BCAA, stak kreatynowy lub kreatyna koniugowana (jabłczan, cytrynian, pirogronian, ester), ZMA, Tribulus Terrestris, suplement witaminowo-mineralny, suplement regenerujący stawy - glukozamina, kolagen, MSM, napój izotoniczny	

Zasada stopniowego zwiększania obciążeń treningowych.

Podstawą zwiększania siły, masy i wytrzymałości mięśni jest zmuszanie ich do pracy cięższej niż ta, do której się przyzwyczały. Należy więc stopniowo przeciążać mięśnie. Aby zwiększyć siłę, trzeba ciągle zwiększać ciężary. Jeśli dąży się do wzrostu masy mięśniowej, należy zwiększać ciężary, ale również liczbę serii i częstotliwość treningów. W celu poprawienia wytrzymałości jakiejś grupy mięśniowej trzeba skrócić przerwy odpoczynkowe lub zwiększyć liczbę serii oraz powtórzeń. Zasada ta leży u podstaw każdego postępu.

Zasada wykonywania ćwiczeń w seriach.

Założeniem tej zasady jest wykonywanie kilku (2 -5) serii każdego ćwiczenia na daną grupę mięśniową, aby całkowicie wyczerpać mięśnie i wywołać maksymalny rozrost włókien mięśniowych.

Zasada treningu dzielonego.

Po treningach w oparciu o system "trzy razy w tygodniu", który polegał na ćwiczeniu wszystkich grup mięśniowych jednego dnia, należy zwiększyć ogólną intensywność ćwiczeń. Można to osiągnąć przez podział umięśnienia na górną i dolną część i wykonywanie ćwiczeń na te grupy w odrębnych dniach treningowych. Pozwala to zwiększyć liczbę wykonywanych ćwiczeń na poszczególne grupy mięśniowe oraz zwiększyć serie w poszczególnych ćwiczeniach.

Zasada treningu jakościowego.

Trening jakościowy oznacza, że stopniowo skracane są przerwy odpoczynkowe między seriami, przy utrzymaniu liczby powtórzeń na tym samym poziomie, co przedtem lub nawet zwiększaniu jej.

Zdjęcia i pełne opisy ćwiczeń na stronach serwisu www.kulturysta.com