

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 masy mięśniowej (6 tygodni) - program treningowy dla średnio i mocno zaawansowanych

Treningi odbywają się w schemacie: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek lub wtorek, środa, piątek, sobota. Każda grupa mięśniowa ćwiczona jest dwa razy w tygodniu ze zmienną intensywnością. Celem takiego treningu jest rozwinięcie maksymalnej masy mięśniowej bez zbędnych przyrostów tkanki tłuszczowej. Przerwy wypoczynkowe powinny wynosić poniżej minuty, lecz nie ulegają skróceniu w czasie trwania programu treningowego.

Poniedziałek

■ **Barki**

- Siedząc, wyciskanie sztangi w średnim uchwycie z klatki piersiowej 3x 6 - 12
- Stojąc, unoszenie sztangielek bokiem w górę 4x 6- 12
- Stojąc, unoszenie sztangi przodem w górę w szerokim uchwycie 3x 6- 12
- Unoszenie sztangielki bokiem w górę (jednorącz) w podporze tułowia o ławkę poziomą 4x 6- 12

■ **Plecy**

- Siedząc przodem do górnego wyciągu, ściąganie drążka do karku w szerokim uchwycie (nachwyt) 4x 6- 12
- Podciąganie sztangielki do boku klatki (wiosłowanie) w podporze tułowia o ławkę poziomą 3x 6- 12
- Stojąc, podciąganie sztangi w wąskim uchwycie do brody 3x 6- 12
- Skłony "dzień dobry" ze sztangą trzymaną na górnej części mięśnia czworobocznego - stojąc 3x 6- 12

■ **Biceps**

- Stojąc, uginanie przedramion ze sztangą trzymaną w wąskim uchwycie (podchwyt) 2x 6- 12
- Stojąc, zginania przedramion ze sztangielkami w pozycji ramiona w bok 2x 6- 12
- Siedząc, naprzemienne uginanie przedramion ze sztangielkami w chwycie młotkowym 2x 6- 12

■ **Łydki**

- Siedząc na ławce poziomej ze sztangą wspartą na udach- wspięcia na palce stóp (palce skierowane na zewnątrz, oparte na podkładce) 2x 10- 15
- Stojąc ze sztangą na barkach, wspięcia na palce (oparte na podkładce) - palce stóp skierowane do wewnątrz 2x 10- 15

Wtorek

■ **Uda**

- Przysiad ze sztangą na górnej części klatki piersiowej - nogi w szerokim rozkroku, stopy skierowane na zewnątrz 4x 6- 12
- Przysiad na jednej nodze ze sztangielką 3x 6- 12
- Wyciskanie nogami leżąc na suwnicy skośnej - nogi blisko siebie, stopy równoległe 4x 6- 12

- Zginanie podudzi leżąc przodem na maszynie 3x 6- 12

■ Klatka

- Wyciskanie sztangi w szerokim uchwycie (nachwyt) - leżąc na ławce poziomej 4x 6- 12
- Przenoszenie sztangielek za głowę - leżąc na ławce poziomej 3x 6- 12
- Wyciskanie sztangi na prowadnicy sztangi (maszynie Smitha) w szerokim uchwycie (nachwyt) - leżąc na ławce skośnej głową w górę (kąt 30-45 stopni) 4x 6- 12
- Rozpiętki ze sztangielkami - leżąc na ławce skośnej głową w górę (kąt 30-45 stopni) 3x 6- 12

■ Triceps

- Siedząc, francuskie wyciskanie sztangi zza głowy (podchwyt) 2x 6- 12
- Prostowanie przedramienia w tył ze sztangielką, w podporze tułowia o ławkę poziomą 2x 6- 12
- Stojąc przodem do górnego wyciągu, ściąganie linki do wyprostu przedramion 2x 6- 12

■ Brzuch

- W zwisie na poręczach, unoszenie prostych nóg do klatki piersiowej - 3 serie do palenia mięśniowego
- Spięcia brzucha leżąc bokiem przy drabinkach (skłony boczne) - 3 serie do palenia mięśniowego

Czwartek

■ Barki

- Siedząc, wyciskanie sztangi w średnim uchwycie z klatki piersiowej 2x 6 - 12
- Stojąc, unoszenie sztangielek bokiem w górę 3x 6- 12
- Stojąc, unoszenie sztangi przodem w górę w szerokim uchwycie 2x 6- 12
- Unoszenie sztangielki bokiem w górę (jednorącz) w podporze tułowia o ławkę poziomą 3x 6- 12

■ Plecy

- Siedząc przodem do górnego wyciągu, ściąganie drążka do karku w szerokim uchwycie (nachwyt) 3x 6- 12
- Podciąganie sztangielki do boku klatki (wiosłowanie) w podporze tułowia o ławkę poziomą 2x 6- 12
- Stojąc, podciąganie sztangi w wąskim uchwycie do brody 2x 6- 12
- Skłony "dzień dobry" ze sztangą trzymaną na górnej części mięśnia czworobocznego - stojąc 2x 6- 12

■ Biceps

- Stojąc, uginanie przedramion ze sztangą trzymaną w wąskim uchwycie (podchwyt) 3x 6- 12
- Stojąc, zginania przedramion ze sztangielkami w pozycji ramiona w bok 3x 6- 12
- Siedząc, naprzemienne uginanie przedramion ze sztangielkami w chwycie młotkowym 3x 6- 12

■ Łydki

- Siedząc na ławce poziomej ze sztangą wspartą na udach- wspięcia na palce stóp (palce skierowane na zewnątrz, oparte na podkładce) 3x 10- 15
- Stojąc ze sztangą na barkach, wspięcia na palce (oparte na podkładce) - palce stóp skierowane do wewnątrz 3x 10- 15

Piątek

■ Uda

- Przysiad ze sztangą na górnej części klatki piersiowej - nogi w szerokim rozkroku, stopy skierowane na zewnątrz 3x 6- 12
- Przysiad na jednej nodze ze sztangielką 2x 6- 12
- Wyciskanie nogami leżąc na suwnicy skośnej - nogi blisko siebie, stopy równoległe 3x 6- 12
- Zginanie podudzi leżąc przodem na maszynie 2x 6- 12

■ Klatka

- Wyciskanie sztangi w szerokim uchwycie (nachwyt) - leżąc na ławce poziomej 3x 6- 12
- Przenoszenie sztangielek za głowę - leżąc na ławce poziomej 2x 6- 12
- Wyciskanie sztangi na prowadnicy sztangi (maszynie Smitha) w szerokim uchwycie

(nachwyt) - leżąc na ławce skośnej głową w górę (kąt 30-45 stopni) 3x 6- 12

- Rozpiętki ze sztangelkami - leżąc na ławce skośnej głową w górę (kąt 30-45 stopni) 2x 6- 12

■ Triceps

- Siedząc, francuskie wyciskanie sztangi zza głowy (podchwyt) 3x 6- 12
- Prostowanie przedramienia w tył ze sztangelką, w podporze tułowia o ławkę poziomą 3x 6- 12
- Stojąc przodem do górnego wyciągu, ściąganie linki do wyprostowania przedramion 3x 6- 12

■ Brzuch

- W zwisie na poręczach, unoszenie prostych nóg do klatki piersiowej - 3 serie do załamania ruchu
- Spięcia brzucha leżąc bokiem przy drabinkach (skłony boczne) - 3 serie do załamania ruchu

CHARAKTERYSTYKA METOD KSZTAŁTOWANIA MASY

Tydzień:	1 - 3	4 - 6
Przerwy wypoczynkowe:	Poniżej minuty	Poniżej minuty
Koniec serii z zapasem na:	1 do 2 powtórzeń	1 powtórzenie lub do załamania ruchu
Zasady treningowe:	<ul style="list-style-type: none"> • treningu cyklicznego • oszukanych powtórzeń • szczytowego napięcia mięśni 	<ul style="list-style-type: none"> • treningu cyklicznego • szczytowego napięcia mięśni • wywoływania palenia wewnątrzmięśniowego
Tempo ćwiczeń:	średnie	średnie
Ilość treningów w tygodniu:	4 x	4 x
Zalecane suplementy:	odżywka węglowodanowo-białkowa typu 'gainer', odżywka wysokobiałkowa 70-80% białka (BV do 125), aminokwasy proste, L-glutamina, BCAA, monohydrat kreatyny lub stak kreatynowy, ZMA, Tribulus Terrestris, suplement witaminowo-mineralny, suplement regenerujący stawy - glukozamina, kolagen, MSM, napój izotoniczny	

Zasada treningu cyklicznego.

Planowanie treningu ma charakter falowy, co oznacza, że po okresie wytężonej pracy z dużą objętością (ilością pracy) i intensywnością (jakością pracy) przychodzą okresy pracy lżejszej. Wtedy najczęściej uzyskuje się formę, która u kulturysty objawia się zwiększeniem siły i masy mięśniowej lub obu tych parametrów jednocześnie. Tylko cykliczny trening wprowadza różnorodność w monotonię codziennej "orki" na sali treningowej i daje nam gwarancję uzyskania postępów. Chroni nas również od załamania formy, spowodowanego niemożnością wytrzymania reżimu narzuconej sobie pracy.

Zasada oszukanych powtórzeń.

Prawidłowa technika wykonywania ćwiczeń jest podstawą uzyskania przyrostów masy i siły w kulturystyce. Czasem jednak powtórzenia oszukane, wprowadzone po większej liczbie ruchów podstawowych, mogą pomóc w uzyskaniu lepszych rezultatów. Zasadę tą należy stosować tylko po to, aby móc wykonać 1-2 dodatkowe powtórzenia na zakończenie serii. Polega ona na zastosowaniu pewnych ruchów ciała lub pomocy innej grupy mięśniowej dla pokonywania punktu krytycznego i kontynuowania ruchu w normalnej formie.

Zasada szczytowego napięcia mięśni.

Dzięki tej metodzie można utrzymywać ćwiczony mięsień w pełnym napięciu w momencie, gdy znajduje się on w fazie maksymalnego skurczu. Przez utrzymywanie stałego napięcia mięśni w końcowej fazie ruchu, wpływa się na ich kształt.

Zasada wywoływania palenia wewnątrzmięśniowego.

Istotą tej zasady treningowej jest wykonanie dodatkowych 2-3 krótkich, niepełnych powtórzeń na zakończenie serii. Powoduje to zwiększony napływ krwi do mięśni i wydzielanie się kwasu mlekowego (uczucie palenia wewnątrzmięśniowego). Stosowanie tej zasady zwiększa objętość

mięśnia i rozbudowuje sieć jego naczyń krwionośnych.

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