

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](http://www.Kulturystyka.Sklep.Pl)

Kształtowanie masy mięśniowej (6 tygodni) - trening na wolnych ciężarach dla średnio i mocno zaawansowanych

Plan treningowy w całości oparty jest na ćwiczeniach z wolnymi ciężarami. Do jego przeprowadzenia wystarczy mieć dostęp do sztangi z obciążeniem, pary regulowanych hantli, regulowanej ławeczki i pary stojaków na sztangę. Jeżeli będziemy trenowali z partnerem te ostatnie nie są koniecznością.

**Minusem takiego treningu jest jednak duże nagromadzenie ćwiczeń mocno obciążających kręgosłup (ćwiczenia na plecy, barki, nogi).** Z tego względu nie polecam planu osobom ze stażem treningowym mniejszym niż 6 miesięcy. Jak również osobom o stażu dłuższym, które dotychczas trenowały głównie wykorzystując specjalistyczne maszyny i wyciągi. Większość maszyn zapewniając nam poprawność wykonywanych ćwiczeń i poprawny tor ruchu w trosce o nasze "bezpieczeństwo" odciąża nasz kręgosłup, a w konsekwencji dysproporcja między siłą np. prostowników grzbietu i pozostałych grup mięśniowych zostaje zachowana lub nawet pogłębia się. Takim osobom zalecam stopniowe odchodzenie od ćwiczeń na maszynach i zastępowanie ich ćwiczeniami na wolnych ciężarach.

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

- Stojąc w opadzie tułowia w przód, wiosłowanie ze sztangą trzymaną szerokim podchwycem 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
- Stojąc skłony "dzień dobry" ze sztangą trzymaną na górnej części mięśnia czworobocznego 3x 6- 12

#### ■ Biceps

- Stojąc, uginanie przedramion ze sztangą trzymaną w wąskim uchwycie (podchwyt) 2x 6- 12
- Stojąc, uginanie 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 opartą 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
- Przysiad w wykroku z hantlami 4x 6- 12
- Martwy ciąg "sumo" na ugiętych nogach ze sztangą 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 w szerokim uchwycie (nachwyt) - leżąc na ławce skośnej głową w górę (kąt 45 stopni) 4x 6- 12
- Rozpiętki ze sztangielkami - leżąc na ławce skośnej głową w górę (kąt 30 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
- Leżąc na ławce poziomej wyciskanie sztangi w wąskim uchwycie 2x 6- 12

#### ■ Brzuch

- Scyzoryki siedząc na krawędzi ławki poziomej - 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

- Stojąc w opadzie tułowia wiosłowanie głownią trzymaną oburącz 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
- Stojąc skłony "dzień dobry" ze sztangą trzymaną na górnej części mięśnia czworobocznego 2x 6- 12

#### ■ Biceps

- Stojąc, uginanie przedramion ze sztangą trzymaną w wąskim uchwycie (podchwyt) 3x 6- 12
- Stojąc, uginanie 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 mięśni czworobocznych - nogi w szerokim rozkroku, stopy skierowane na zewnątrz 3x 6- 12
- Przysiad na jednej nodze ze sztangielką 2x 6- 12
- Przysiad w wykroku ze sztangą opartą na górnej części mięśni czworobocznych 3x 6- 12
- Martwy ciąg na prostych nogach ze sztangą 2x 6- 12

#### ■ Klatka

- Wyciskanie sztangi w szerokim uchwycie (nachwyt) - leżąc na ławce poziomej 3x 6- 12
- Leżąc na ławce poziomej przenoszenie sztangi za głowę trzymanej średnim nachwytem 2x 6- 12
- Wyciskanie sztangi na w szerokim uchwycie (nachwyt) - leżąc na ławce skośnej głową w górę (kąt 30 stopni) 3x 6- 12
- Rozpiętki ze sztangielkami - leżąc na ławce skośnej głową w górę (kąt 45 stopni) 2x 6- 12

#### ■ Triceps

- Leżąc na ławce poziomej francuskie wyciskanie sztangi trzymanej podchwytem do czoła 3x 6- 12
- Prostowanie przedramienia w tył ze sztangielką, w podporze tułowia o ławkę poziomą 3x 6- 12
- Leżąc na ławce poziomej wyciskanie sztangi w wąskim uchwycie 3x 6- 12

#### ■ Brzuch

- Scyzoryki siedząc na krawędzi ławki poziomej - 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"> <li>● treningu cyklicznego</li> <li>● oszukanych powtórzeń</li> <li>● szczytowego napięcia mięśni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● treningu cyklicznego</li> <li>● szczytowego napięcia mięśni</li> <li>● wywoływania palenia wewnątrzmięśniowego</li> </ul>
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, spowodowanych 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](http://www.kulturysta.com)