

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 siły maksymalnej (4 tygodnie) - program dla mocno zaawansowanych

Treningi odbywają się w schemacie: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek lub wtorek, środa, piątek, sobota. Każda grupa mięśniowa ćwiczona jest raz w tygodniu. Celem takiego treningu jest zwiększenie siły maksymalnej i przejście na większe ciężary w kolejnym cyklu treningowym.

Przed przystąpieniem do treningu należy się bardzo dokładnie rozgrzać np. wykonując standardową rozgrzewkę plus 2 do 3 serii rozgrzewkowych ćwiczenia. Serie te nie są wliczane do całkowitej ilości serii wykonanych na treningu!

W każdej serii zaczyna się ćwiczyć obciążeniem, którym można wykonać samodzielnie 2-3 powtórzenia (przerwa 30-40 sekund), następnie wykonuje się tym samym obciążeniem kolejne 2-3 powtórzenia (przerwa 40-60 sekund), kolejne 2 powtórzenia (przerwa 60-90 sekund), jeszcze 1-2 powtórzenia i tutaj kończy się seria. Przerwa wypoczynkowa między seriami wynosi 3 minuty. Wykonując każde powtórzenie, maksymalnie napinane są mięśnie w fazie maksymalnego skurczu. Serie i "serie wewnątrz serii", wykonuje się do załamania ruchu lub kończy się z zapasem na jedno powtórzenie.

Powyższy trening należy wykonywać tylko w obecności partnera treningowego!

Poniedziałek

■ **Klatka**

- Wyciskanie sztangi w szerokim uchwycie (nachwyt) - leżąc na ławce poziomej 2x7-10
- Wyciskanie sztangi na prowadnicy sztangi (maszynie Smitha) w średnim uchwycie (nachwyt) - leżąc na ławce skośnej głową w górę (kąt 30-45 stopni) 2x7-10
- Butterfly -ramiona wyprostowane 2x7-10

■ **Biceps**

- Stojąc, uginanie przedramion ze sztangą trzymaną w szerokim uchwycie (podchwyt) 2x7-10
- Uginanie przedramienia ze sztangielką na modlitewniku 2x7-10

■ **Triceps**

- Siedząc, francuskie wyciskanie sztangi zza głowy (nachwytem) 2x7-10
- Stojąc przodem do górnego wyciągu, ściąganie drążka do wyprostu przedramion 2x7-10

Wtorek

■ **Uda**

- Wyciskanie nogami leżąc na suwnicy skośnej - nogi blisko siebie, stopy równoległe 3x7-10
- Prostowanie podudzi siedząc na maszynie 2x7-10
- Martwy ciąg na ugiętych nogach ze sztangielkami 2x7-10

■ **Łydki**

- Stojąc z gryfem prowadnicy sztangi (maszyny Smitha) na barkach, wspięcia na palce (oparte na podkładce) - stopy ułożone równoległe 2x7-10

- Siedząc na specjalistycznej maszynie - wspięcia na palce stóp (palce skierowane do wewnątrz) 2x7-10

■ Przedramiona

- Stojąc, uginania przedramion ze sztangą trzymaną nachwytem 2x7-10
- Stojąc, zginania nadgarstków ze sztangą trzymaną (nachwytem) za plecami 2x7-10

Czwartek

■ Najszerszy grzbietu

- Stojąc w opadzie tułowia wiosłowanie ze sztangą w średnim uchwycie (podchwyty) 2x7-10
- Podciąganie sztangelki do klatki (wiosłowanie) w podporze tułowia o ławkę poziomą 2x7-10

■ Czworoboczny grzbietu

- Stojąc, podciąganie sztangi w wąskim uchwycie do brody 2x7-10

■ Prostowniki grzbietu

- Martwy ciąg na prostych nogach ze sztangelkami 2x7-10

Piątek

■ Barki

- Siedząc, wyciskanie sztangi na prowadnicy sztangi (maszynie Smitha) w szerokim uchwycie zza karku 2x7-10
- Stojąc, unoszenie sztangi przodem w górę w szerokim uchwycie 2x7-10
- Unoszenie sztangelki bokiem w górę (jednorącz) w podporze tułowia o ławkę poziomą 2x7-10

■ Brzuch

- Skłony tułowia na ławce rzymskiej ze skrętem tułowia do kolan z obciążeniem 2x20-25
- W zwisie na drążku, unoszenie kolan ze skrętem do klatki piersiowej 3x15-20

CHARAKTERYSTYKA METOD KSZTAŁTOWANIA SIŁY MAKSYMALNEJ

Tydzień:	1 - 4
Przerwy wypoczynkowe:	<p>Wewnątrz serii:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2-3 powtórzenia-30-40 sekund; • 2-3 powtórzenia-40-60 sekund; • 2-powtórzenia-60-90sekund; • 1-2powtórzenia; <p>Między seriami:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 minuty
Koniec serii z zapasem na:	0 lub 1 powtórzenie
Zasady treningowe:	<ul style="list-style-type: none"> • stopniowego zwiększania obciążeń treningowych • stosowania przerw odpoczynkowych wewnątrz serii • szczytowego napięcia mięśni
Tempo ćwiczeń:	wolne
Ilość treningów w tygodniu:	4 x
Zalecane suplementy:	<p>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</p>
<p>Zasada stopniowego zwiększania obciążeń treningowych.</p> <p>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.</p>	

Zasada stosowania przerw odpoczynkowych wewnątrz serii.

Stosując tę zasadę, należy ćwiczyć z ciężarem submaksymalnym (80-85% ciężaru maksymalnego), aby móc wykonać 2-3 powtórzenia. Następnie trzeba odpocząć przez 30-40 sekund, kontynuować trening przez 2-3 powtórzenia, odpocząć 40-60 sekund, wykonać kolejne 2 powtórzenia, odpocząć 60-90 sekund i zakończyć serie 1-2 powtórzeniami. Zastosowanie tej zasady daje wzrost siły i objętości mięśni.

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.

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