

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 definicji mięśni (6 tygodni) - trening 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, ćwiczenia nie ulegają zmianom, lecz wykonywane są w wielkich seriach łączonych z większą lub mniejszą intensywnością. Celem takiego treningu jest rozwinięcie maksymalnej definicji mięśni bez większych strat masy mięśniowej.

Warunkiem koniecznym tutaj jest wykonywanie ćwiczeń aerobowych (stepper, rower stacjonarny, bieżnia itp.) przynajmniej 3 razy w tygodniu przez 45 minut przy maksymalnym tętnie 140. Ćwiczenia te można wykonywać przed lub po zasadniczym treningu w zależności od upodobań.

Seria ćwiczenia polega na wykonaniu bez przerw wypoczynkowych wszystkich ćwiczeń na daną grupę mięśniową, po czym następuje przerwa wypoczynkowa trwająca około 2 minut. Seria łączona jak i "seria wewnątrz serii" kończona jest z zapasem na 3 do 6 powtórzeń.

#### Poniedziałek

##### ■ Plecy

- Wiosłowanie na maszynie z podparciem tułowia w szerokim uchwycie
- Stojąc w opadzie tułowia przodem do dolnego wyciągu, przyciąganie rączki do brzucha (wiosłowanie jednorącz)
- Siedząc przodem do dolnego wyciągu, przyciąganie drążka do brzucha w średnim uchwycie (podchwyt)
- Martwy ciąg na prostych nogach ze sztangielkami - **giga seria łączona 3x15**

##### ■ Barki

- Siedząc, wyciskanie sztangi na prowadnicy sztangi (maszynie Smitha) w średnim uchwycie zza karku
- Stojąc tyłem do dolnego wyciągu, unoszenie rączki wyciągu przodem (oburącz)
- Unoszenie ramienia z rączką wyciągu dolnego, stojąc w opadzie tułowia
- Stojąc przodem do dolnego wyciągu, podciąganie rączki (jedną ręką) wzdłuż tułowia do głowy - **giga seria łączona 3x15**

##### ■ Biceps

- Uginanie przedramion ze sztangą trzymaną w średnim uchwycie na modlitewniku
- Kucając przodem do dolnego wyciągu, uginanie przedramion z drążkiem w średnim uchwycie w podporze o kolana
- Siedząc na ławce poziomej, uginanie przedramienia ze sztangielką w podporze o wewnętrzną część uda - **giga seria łączona 3x15**

##### ■ Łydki

- Stojąc z gryfem prowadnicy sztangi (maszyny Smitha) na barkach, wspięcia na palce (oparte na podkładce) - palce stóp skierowane do wewnątrz
- Leżąc na ławce suwnicy skośnej, palce stóp oparte na platformie - palce stóp skierowane na zewnątrz - **seria łączona 3x20**

## Wtorek

■ **Klatka**

- Wyciskanie sztangi na prowadnicy sztangi (maszynie Smitha) w szerokim uchwycie (podchwyt) - leżąc na ławce poziomej
- Butterfly - ramiona wyprostowane
- Ściąganie dolnych rączek wyciągu bramowego nad klatkę - leżąc na ławce skośnej głową w górę (kąt 30-45 stopni)
- Wyciskanie sztangielek - leżąc na ławce skośnej głową w górę (kąt 30-45 stopni) - **giga seria łączona 2x15**

■ **Triceps**

- Stojąc przodem do górnego wyciągu, ściąganie drążka do wyprostu przedramion
- Stojąc w lekkim pochyleniu tyłem do górnego wyciągu, wyprosty przedramion z linką zza głowy
- Leżąc tyłem na ławce poziomej, francuskie wyciskanie sztangielek (równoczesne) - **giga seria łączona 2x15**

■ **Uda**

- Przysiad w wykroku na prowadnicy sztangi (maszynie Smitha)
- Prostowanie podudzi siedząc na maszynie
- Zginanie podudzi leżąc przodem na maszynie - **giga seria łączona 2x15**

■ **Brzuch**

- Stojąc, skrętoskłonny ze sztangą trzymaną na barkach (po 20 na stronę)
- Leżąc na ławce skośnej głową w górę, unoszenie kolan do klatki piersiowej (20 powtórzeń)
- Spięcia brzucha ze skrętem tułowia do kolan leżąc przy drabinkach (po 20 na stronę) - **giga seria łączona** (wykonuje się 2 serie zestawu!)

## Czwartek

■ **Plecy**

- Wiosłowanie na maszynie z podparciem tułowia w szerokim uchwycie
- Stojąc w opadzie tułowia przodem do dolnego wyciągu, przyciąganie rączki do brzucha (wiosłowanie jednorącz)
- Siedząc przodem do dolnego wyciągu, przyciąganie drążka do brzucha w średnim uchwycie (podchwyt)
- Martwy ciąg na prostych nogach ze sztangielkami - **giga seria łączona 2x15**

■ **Barki**

- Siedząc, wyciskanie sztangi na prowadnicy sztangi (maszynie Smitha) w średnim uchwycie zza karku
- Stojąc tyłem do dolnego wyciągu, unoszenie rączki wyciągu przodem (oburącz)
- Unoszenie ramienia z rączką wyciągu dolnego, stojąc w opadzie tułowia
- Stojąc przodem do dolnego wyciągu, podciąganie rączki (jedną ręką) wzdłuż tułowia do głowy - **giga seria łączona 2x15**

■ **Biceps**

- Uginanie przedramion ze sztangą trzymaną w średnim uchwycie na modlitewniku
- Kucając przodem do dolnego wyciągu, uginanie przedramion z drążkiem w średnim uchwycie w podporze o kolana
- Siedząc na ławce poziomej, uginanie przedramienia ze sztangielką w podporze o wewnętrzną część uda - **giga seria łączona 2x15**

■ **Łydki**

- Stojąc z gryfem prowadnicy sztangi (maszyny Smitha) na barkach, wspięcia na palce (oparte na podkładce) - palce stóp skierowane do wewnątrz
- Leżąc na ławce suwnicy skośnej, palce stóp oparte na platformie - palce stóp skierowane na zewnątrz - **seria łączona 2x20**

## Piątek

■ **Klatka**

- Wyciskanie sztangi na prowadnicy sztangi (maszynie Smitha) w szerokim uchwycie (podchwyt) - leżąc na ławce poziomej
- Butterfly - ramiona wyprostowane

- Ściąganie dolnych rączek wyciągu bramowego nad klatkę - leżąc na ławce skośnej głową w górę (kąt 30-45 stopni)
  - Wyciskanie sztangielek - leżąc na ławce skośnej głową w górę (kąt 30-45 stopni) - **giga seria łączona 3x15**
- **Triceps**
- Stojąc przodem do górnego wyciągu, ściąganie drążka do wyprostu przedramion
  - Stojąc w lekkim pochyleniu tyłem do górnego wyciągu, wyprosty przedramion z linką zza głowy
  - Leżąc tyłem na ławce poziomej, francuskie wyciskanie sztangielek (równoczesne) - **giga seria łączona 2x15**
- **Uda**
- Przysiad w wykroku na prowadnicy sztangi (maszynie Smitha)
  - Prostowanie podudzi siedząc na maszynie
  - Zginanie podudzi leżąc przodem na maszynie - **giga seria łączona 3x15**
- **Brzuch**
- Stojąc, skrętoskłonny ze sztangą trzymaną na barkach (po 20 na stronę)
  - Leżąc na ławce skośnej głową w górę, unoszenie kolan do klatki piersiowej (20 powtórzeń)
  - Spięcia brzucha ze skrętem tułowia do kolan leżąc przy drabinkach (po 20 na stronę) - **giga seria łączona** (wykonuje się 3 serie zestawu!)

## CHARAKTERYSTYKA METOD KSZTAŁTOWANIA DEFINICJI MIĘŚNI

Tydzień	1 - 3	4 - 6
Przerwy wypoczynkowe:	2 minuty	1,5 - 2 minuty
Koniec serii z zapasem na:	5 -6 powtórzeń	3 - 6 powtórzeń
Zasady treningowe:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stopniowe zwiększanie obciążeń treningowych</li> <li>• wykonywanie ćwiczeń w seriach</li> <li>• trening dzielony</li> <li>• trening jakościowy</li> <li>• utrzymywania ciągłego napięcia mięśni</li> <li>• wielkie serie (gigant serie)</li> <li>• pompowanie krwi do mięśni</li> </ul>	
Tempo ćwiczeń:	szybkie	szybkie
Ilość treningów w tygodniu:	4 x	4 x
Zalecane suplementy:	L-karnityna, Fat Burner, HMB, CLA, L-glutamina, BCAA, odżywka wysokobiałkowa min. 80%, suplement witaminowo-mineralny, 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 utrzymywaniu liczby powtórzeń na tym samym poziomie, co przedtem lub nawet zwiększaniu jej.

#### **Zasada utrzymywania ciągłego napięcia mięśni**

Po rozpoczęciu ruchu z pozycji całkowitego rozciągnięcia nie należy wykonywać żadnych szarpnięć ani podrzutów ciężaru, ale prowadzić ruch w kontrolowany sposób, aż do krańcowego skurczu mięśnia. Najkorzystniej jest ćwiczyć w sposób przemyślany, utrzymując mięsień przez cały czas w "napięciu".

#### **Zasada wielkich serii (gigant serii)**

Wielka seria to kolejno wykonywane serie 4-6 ćwiczeń na daną grupę mięśniową, bez przerw lub z niewielkimi tylko przerwami odpoczynkowymi. Jest to najintensywniejszy sposób ćwiczenia spośród wszystkich zasad łączenia serii. Wykonując wielkie serie, ćwiczy się daną grupę mięśniową pod wszystkimi możliwymi kątami, a mięsień wykonuje wszystkie funkcje, do których został przeznaczony. Wielkie serie powodują zaangażowanie większej liczby włókien mięśniowych, co stymuluje rozrost oraz wpływa na podwyższenie jakości umięśnienia.

#### **Zasada pompowania krwi do mięśni**

Maksymalne dokrwienie mięśni i związane z tym intensywne "płukanie" mięśni przez przepływającą krew zapewnia dostarczenie większych ilości składników odżywczych oraz szybsze usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii, dzięki czemu komórki mięśniowe mają lepsze warunki dla rozrostu. Zasadę stosuje się ćwicząc jedną grupę mięśniową w 3-4 ćwiczeniach, jedno po drugim, co wiąże się z ciągłym i intensywnym przepływem krwi przez ten obszar.

Zdjęcia i pełne opisy ćwiczeń na stronach serwisu [www.kulturysta.com](http://www.kulturysta.com)