

Michał Chrząstek

Trening siłowy od podstaw **przewodnik dla facetów**





Spis treści

Wstęp 4

Najczęstsze błędy początkujących 6

Największe mity siłowni 9

Jak przygotować się na pierwszy trening? 12

Motywacja 14

Sposób na ciekawą dietę 17

Podstawy techniki 20

Podsumowanie 29

Wstęp

Cześć! Nazywam się Michał, jestem trenerem personalnym oraz *muay thai* – boksu tajskiego.

Przygodę ze sportem rozpocząłem jako dziecko, z siłownią łączy mnie ponad 10 lat praktyki. Dziś skupiam się przede wszystkim na pomocy osobom, które chcą coś zmienić w swoim życiu, zachować zdrowie, zwiększyć siłę i bardziej się sobie podobać.



Efekty ciężkiej pracy, czyli nasz trener Michał po transformacji!

Pamiętam mój pierwszy dzień na siłowni. Same przygotowania były dla mnie wielkim wyzwaniem. Czułem niepokój, bo nie wiedziałem, czy dam radę. Chcesz wiedzieć, co doprowadziło do tego, że sobie z tym poradziłem? W tym e-booku opowiem Ci, jak maksymalnie uprościć początek z treningami.

Rozwieję wątpliwości i obalę najczęstsze mity na temat treningu siłowego, podam garść wskazówek oraz pomogę Ci zrozumieć, jak włączyć do życia trening z dietą, by czerpać z niego prawdziwą przyjemność.

Napisałem tego e-booka po to, żebyś nie musiał powtarzać moich błędów i nie tracił ani czasu, ani motywacji. Obrałem sobie za cel stworzyć poradnik, którego sam bardzo potrzebowałem w czasach, kiedy stawiałem na siłowni pierwsze kroki.

Pierwszy trening na siłowni był dla mnie sporym przeżyciem. Przede wszystkim dlatego, że strach ma wielkie oczy. Wydawało mi się, że nie będę wiedział co robić. A jeśli zrobię coś niepoprawnie, ludzie będą patrzeć na mnie oceniającym wzrokiem, zaleję się wstydem i będzie mi niezręcznie.

Obejrzałem więc dla odwagi kilka filmików w Internecie, żeby poznać i zrozumieć z grubsza różne ćwiczenia, dzięki czemu mogłem zaplanować przebieg treningu. Ubrałem się komfortowo, wziąłem słuchawki i tak dotarłem na miejsce. Trening z każdą minutą stawał się coraz przyjemniejszy, szybko zapomniałem o obawach. Inną rzeczą, która może ułatwić Ci start, jest znalezienie kompana do pierwszej wizyty na siłowni lub do współuczestnictwa na dłuższą metę. Nie jest to konieczne, ale na pewno może wpłynąć pozytywnie na Twój komfort na sali.

Sport i treningi zmieniły moje życie. Pokażę Ci, że mogą zmienić także Twoje. Poczujesz się zdrowszy, bardziej pewny siebie, silniejszy i sprawniejszy. Nie czekaj na idealny moment. Wystarczy, że zaczniesz. Gotowy? Lecimy!

Najczęstsze błędy początkujących

Zaczniemy od błędów. Podobno geniusze uczą się na błędach innych i swoich własnych. Dlatego warto je dogłębnie przemyśleć już na samym starcie.

Błąd 1: Brak planu

Wiele osób zaczynając swoją przygodę z siłownią dopiero na treningu spontanicznie decyduje, co robić. **Trudno o spektakularne efekty bez wstępnego rozeznania, jak harmonijnie poddawać treningowi całe ciało.** Jakie ćwiczenia są najlepsze dla początkujących? Wielostawowe! Czyli takie, przy których pracujemy większą liczbą mięśni.

Swój pierwszy trening zacząłem od przysiadu, następnie zaplanowałem wiosłowanie, wyciskanie na leżaco, potem uginałem hantle na biceps, prostowałem linki górnego wyciągu na triceps, a skończyłem deską. **Zaplanuj swój trening tak, żeby zaangażować do ćwiczeń jak najwięcej partii mięśni.**

Błąd 2: Zbyt duże ciężary na start

Jest to częsty błąd, który sam popełniałem. Wiadomo, że idziemy na trening, żeby się zmęczyć, ale powinien on być trudny na tyle, żebyśmy byli w stanie robić ostatnie powtórzenia w serii z poprawną techniką. Mnie też kusiło, żeby dokładać ciężaru. Patrzyłem na silniejszych, bardziej doświadczonych facetów i chciałem robić to samo. To prosta droga do kontuzji albo zniechęcenia. Tymczasem budowanie wymarzonej sylwetki to maraton, nie sprint.

W takim razie jaki ciężar wybrać? Tak naprawdę lepiej za mały, niż za duży. **Dużo lepszym pomysłem, niż szarżowanie ze zbyt wielkim obciążeniem, jest stopniowa progresja.** Polega ona na tym, że dokładasz ciężar pomалу, z treningu na trening. Gdy jesteś w stanie wykonać 3 serie po 12 powtórzeń danego ćwiczenia z idealną techniką, na następnym treningu delikatnie zwiększ obciążenie (np. o 1-2,5 kg). W wyniku tego ciało dostaje regularne sygnały, że musi stawać się silniejsze, bo treningi robią się coraz cięższe. Chodzi też o to, żebyś był w stanie zregenerować się przed kolejnym.

Błąd 3: Niedokładna technika

To inny z powszechnie spotykanych błędów, który niestety dotyczył także i mnie. **Prawidłowa technika to, tak naprawdę, przede wszystkim uważność.** Wystarczy pamiętać o kilku kluczowych zasadach i nagle cały Twój trening zmienia się na

lepsze. Masz więcej siły, unikasz kontuzji i lepiej się rozwijasz. Oddech, tempo i prawidłowe ułożenie ciała to jedno z tych rzeczy, o których więcej opowiem w Rozdziale 7 „Podstawy techniki”.

Błąd 4: Brak cierpliwości

Oczekiwanie natychmiastowych efektów to ostatni błąd, o którym tutaj wspomnę. Myślałem, że efekt wizualny nadejdzie natychmiast, ale zmiany w sylwetce zacząłem zauważać dopiero po 3-4 tygodniach regularnych treningów i trzymania diety. **Są jednak rezultaty, które zauważysz od razu, choć niekoniecznie w lustrze.** Stopniowo będziesz czuł się coraz lepiej w swoim ciele, zyskasz też większą siłę. Lepsze samopoczucie na płaszczyźnie psychicznej okaże się istną wisienką na torcie. Daj sobie czas, bądź konsekwentny a zobaczysz, że było warto wyciskać z siebie krew, pot i łzy!

Unikając wyżej wspomnianych czterech błędów oszczędzisz sobie dużo frustracji, unikniesz wielu kontuzji oraz nie będziesz już dłużej marnował czasu na mało efektywne treningi.



Największe mity siłowni

Wokół treningu siłowego krąży wiele mitów, które dezorientują i zniechęcają początkujących. **Na początku też myślałem, że trzeba trenować jak najczęściej i jak najciężej. Szybko okazało się, że to prosta droga do przemęczenia i stagnacji.** Niektóre z tych mitów sam kiedyś powtarzałem, inne słyszę regularnie od moich podopiecznych. Prawdopodobnie część z nich obila Ci się o uszy. Oto najczęstsze z nich.

Mit 1: „Im większy ciężar, tym lepiej”

Typowy męski błąd, gdy ego okazuje się ważniejsze od techniki. Oczywiście, ja też przez to przechodziłem. Chciałem udowodnić sobie i wszystkim dookoła, że pasuję do tego miejsca. Wiedziałem, że ktoś bierze więcej? Ja też wezmę! A efektem były kontuzje, stagnacja i spadek motywacji. Jak sobie z tym radzić?

Proponuję zacząć od ciężaru, który nie sprawia Ci trudności



i nie spowoduje „walki o przeżycie” ćwiczenia. Warto planować i zapisywać treningi, żeby monitorować progres. Lepiej co trening dokładać po kilka kilogramów, niż tkwić kolejny miesiąc z tym samym, za dużym obciążeniem. **To technika, a nie rekordami na sztandze, budujesz sylwetkę szybciej i bezpieczniej.**

Mit 2: „Trenuj codziennie, jeśli chcesz mieć efekty”

Jeden z najczęstszych mitów wśród tych, którzy dopiero zaczynają. Dlaczego? Bo nie wiedzą, jak działa trening.

W trakcie wysiłku nasze mięśnie doznają mikrouszkodzeń, następnie regenerują się, by finalnie stać się silniejszymi. Ale czy mają czas na niezbędny odpoczynek? **Żeby faktycznie progresować, potrzebujesz nie tylko treningu, ale też regularnego relaksu, snu i odpowiedniego jedzenia.** Zadbaj o przynajmniej 48 godzin przerwy między treningami, w których pracują te same grupy mięśniowe. W skali tygodnia lepiej zrobić 3-4 solidne i efektywne treningi niż tracić czas na 6-7 forsowanych na siłę. Szkoda czasu, energii, zdrowia i motywacji.

Mit 3: „Bez suplementów trenowanie nie ma sensu”

Ja też myślałem, że kreatyna i białko w prochu to podstawa treningu na siłowni. Kupiłem je na samym początku, z myślą,

że bez nich efekty nie przyjdą. Przecież każdy umięśniony facet je bierze, prawda? W tamtym czasie powinienem był skupić się raczej na zdobywaniu wiedzy dotyczącej techniki i diety; to właśnie one są kluczowe. **Białko i kreatyna to dodatki, ale same w sobie, bez odpowiedniego jedzenia, przemyślanego treningu i regularnego snu, nie przyniosą oczekiwanych rezultatów.**

Mit 4: „Idealnie albo wcale”

Często mamy tendencję do wchodzenia w tryb „wszystko albo nic”, a po tygodniu się wypalamy. Mnie też to dotyczyło. Musiałem mieć perfekcyjną dietę od pierwszego dnia i idealne warunki, żeby zacząć. Teraz wiem, że to nonsens. **Nie jesteśmy robotami, odstępstwa od planu są OK, po prostu się zdarzają.** Sztuką nie jest idealnie jeść, żyć i trenować przez tydzień. Chodzi o konsekwencję, żeby nie poddawać się po pierwszym ominiętym treningu, tylko wrócić do trenowania, kiedy to możliwe. Tylko w taki sposób wyrobisz w sobie dobre nawyki.



Jak przygotować się na pierwszy trening?

Zacznijmy od torby treningowej. Co powinno się w niej znaleźć?

Po pierwsze, wygodne buty. Wiele ćwiczeń wykonujemy na stojąco, więc źle dopasowane obuwie może utrudniać i odbierać komfort.

Po drugie, strój sportowy. Wybierz taki, w którym czujesz się dobrze. Polecam założyć coś luźniejszego. Chodzi o to, żebyś nie skupiał się na tym, jak wyglądasz i jak odbierają Cię inni. Przecież przyszedłeś zrobić trening, a nie żeby dobrze się komuś zaprezentować.

Po trzecie, woda w butelce lub bidonie. W trakcie wysiłku pocimy się i odwadniamy. Uzupełnianie płynów w trakcie treningu sprawia, że masz więcej siły, mniej się męczysz, jesteś gotowy do następnej serii po krótszym czasie.

Ostatni element to ręcznik. Przyda się, żeby położyć go na ławeczce. Wchłonie pot i ułatwi utrzymanie sprzętu w czystości.

Dodatkowo, polecam treningi z kimś znajomym lub bliskim. We dwójkę zawsze raźniej. Możecie pilnować nawzajem swojej techniki, czy też pogadać żeby czas na siłce płynął jeszcze przyjemniej. Poza tym, motywujecie siebie nawzajem, zwłaszcza wtedy, gdy któremuś z Was akurat zbytnio się nie chce.

Dobre przygotowanie to połowa sukcesu. **Jeśli masz spakowaną torbę, w głowie zaplanowane ćwiczenia i odpowiednie**

nastawienie, to pierwszy trening będzie naprawdę łatwy.

Nie musisz i nie będziesz znać każdego ćwiczenia i sprzętu perfekcyjnie, nauczysz się tego wszystkiego z czasem. Pierwszy trening to nie egzamin, ale im lepiej się przygotujesz, tym łatwiej Ci pójdzie i zyskasz więcej pewności siebie. Po prostu idź na siłownię i zrób swoje! Przełam swoje bariery, a zobaczysz, że każdy następny trening będzie bardziej efektywny i przez to przyjemniejszy.



Motywacja

Pamiętam bardzo dobrze mój pierwszy kryzys motywacji. Pewnego dnia, jakoś po miesiącu trenowania, bardzo, ale to bardzo nie chciało mi się iść na siłownię. Biłem się z myślami; wiedziałem, że od tej decyzji może dużo zależeć. Zadałem sobie pytanie: dlaczego zacząłem trenować?

Cel, który sobie obrałem był dla mnie ważniejszy niż fakt, że dzisiaj mi się nie chce. Wyobrażenie sobie, że wyglądam tak jak chcę, jestem silny i sprawny, było dużo bardziej zachęcające niż wizja, że leżę w domu i zaliczam regres. **Każdy przez to przechodzi. Nawet po latach treningu są dni, kiedy po prostu się nie chce. Spróbuj przemyśleć głęboko swoje cele, marzenia i wartości - dzięki nim znajdziesz sposób na zrozumienie siebie, a to pomoże Ci w gorszych momentach.**



Ja też, nie raz, zaczynałem bardzo zmotywowany, ale po tygodniu zapał ulatywał. Czułem frustrację, żal i niezadowolenie z siebie, że nie jestem konsekwentny. Dręczyło mnie paraliżu-

jące poczucie winy. Jednak pewnego dnia zrozumiałem, że to nie musi tak wyglądać. **Wymierne efekty daje jedynie regularne działanie, czyli zdrowy nawyk.**

Czym różni się motywacja od nawyku? Pierwsza, to przypływ inspiracji, którego źródłem są emocje. Drugi, polega na wyrobieniu w sobie potrzeby systematycznego działania, niezależne od tego, czy w danej chwili masz na coś ochotę, czy nie. **Motywacja daje Ci kopa, ale to nawyki dowożą wynik.**

Mam dzisiaj trening w planach? Idę na niego, bez względu na to, czy przyjemniej byłoby poleżeć przed telewizorem. Skoro chodzę do pracy, mimo, że nie zawsze mi się chce, to z treningiem mogę przecież robić tak samo. Wraz z wyrobieniem zdrowych nawyków, pojawia się inny rodzaj motywacji, stale obecnej w tle.

Co zrobić, kiedy Ci się nie chce?

Dla mnie najskuteczniejszą metodą jest **przypominanie sobie, dlaczego zacząłem trenować**. Nie zamykam się wtedy na własną, chwilową perspektywę, która sugeruje mi odpuszczyć. **Wizualizacja osiągniętych celów** bywa również bardzo pomocna. Innym prostym sposobem, swego rodzaju psychologiczną sztuczką, jest **założenie ubrań treningowych**. Często pomaga to przełączyć się w „tryb treningowy”. Mechanizm ten jest formą rytuału przed ćwiczeniami, chwilą na koncentrację. Często większa walka niż na siłce toczy się w domu, na kanapie, czy przy biurku, przed wyjściem na trening.

Na wiele osób działa po prostu **wyjście z domu ze spakowaną torbą**. Ograniczasz sobie w ten sposób część wymówek i masz do pokonania mniej barier. Jak już wcześniej wspomni-

nałem, jeżeli masz taką możliwość, **trening z kumplem** też jest świetną opcją, żeby iść na trening wtedy, kiedy Ci się nie chce. Potraktujcie wizytę na siłce jak spotkanie, na którym macie wspólną robotę do wykonania.

Nie licz na to, że zawsze będzie Ci się chciało. Nie będzie. Ale właśnie wtedy, gdy walczysz mimo braku chęci, dokładasz najcenniejszy wkład w progres. **Motywacja to iskra, ale to regularność i determinacja podtrzymują ogień.**



Sposób na ciekawą dietę

Kiedys myślałem, że dieta to kurczak, ryż i brokuły, 5 razy dziennie. Po tygodniu miałem oczywiście dość. Dopiero z czasem zrozumiałem, że **w diecie, oprócz zdrowego jedzenia, ważny jest umiar.**

Najczęstszym błędem jest próba bycia idealnym od pierwszego dnia. Wielu początkujących facetów chce od razu jeść „w 100% czysto”. Czyli zero słodczy, zero alkoholu, 5 posiłków dziennie. Jak myślisz, jak szybko się poddają? Też przez to przechodziłem. Rezultaty? Zniechęcenie i niezadowolenie. Ucząc się na własnych błędach zrozumiałem, że zdecydowanie lepszym rozwiązaniem jest **metoda małych kroków.**

Najlepiej zacząć od kilku zmian, które nie zburzą komfortu funkcjonowania. Na przykład, od stopniowego zwiększania ilości białka w diecie, czy ograniczenia słodkich napojów. Daje to trwały efekt, bez szoku dla organizmu i psychiki. **Pamiętaj, budowanie zdrowych nawyków jest zdecydowanie lepszym rozwiązaniem niż próba bycia perfekcyjnym od razu.**

Dobre jedzenie nie musi być nudne. Zdrowa dieta może być smaczna i różnorodna. Ponadto, prawie każde ulubione jedzenie możesz zrobić w zdrowszy sposób. Mnie udało się to z tortillą. Uwielbiałem zjeść kebab na mieście i uznałem, że spróbuję zrobić go sam, tylko bardziej fit. Po prostu zastąpiłem niskiej jakości składniki chudym mięsem, niskokalorycznymi sosami i miksem świeżych warzyw. Po jakimś czasie doszedłem do takiej wprawy w przyrządzaniu jednego ze swoich ulubionych posiłków, że za nic w świecie nie zjadłbym już „kebsa” na mieście.

Poznaj przykłady prostych zmian „na plus”, jakie możesz wprowadzić w swoim jadłospisie, w sposobach przygotowania posiłków oraz w nawykach żywieniowych:

- śmietanę zastąp jogurtem;
- tłuste mięsa zastąp chudszyimi;
- alkohole są ze wszelch miar szkodliwe, ale jeśli lubisz smak piwa, spróbuj bezalkoholowego – masz ogromny wybór;
- smażenie na głębokim tłuszczu zamień na pieczenie, grillowanie lub gotowanie na parze;
- zamiast dosłownie wrzucać w siebie obfite przekąski, zmniejszaj ich porcje żeby uniknąć wrażenia ciężkości i „przejedzenia”;
- zamiast jeść łapczywie, delektuj się każdym kęsem i dokładnie przeżuвай pokarm – to sprawi, że składniki odżywcze zostaną lepiej przyswojone w procesie trawienia;
- a jeśli doskwiera Ci brak pomysłów na ulepszenie diety – poszukaj śmiało inspiracji w Internecie.

W dobie Internetu i sztucznej inteligencji łatwo możesz znaleźć sposoby na zachowanie swoich ulubionych smaków w racjonalnie ułożonym planie dietetycznym, czy to poprzez odmienne przygotowanie, czy zjedzenie czegoś mniej lub rzadziej. Po czasie zrozumiesz, że jeść zdrowiej to także jeść smaczniej. W kilkanaście do kilkudziesięciu minut można wyczarować prawdziwe smakołyki. A samopoczucie po zdrowym posiłku także jest zupełnie inne. Pamiętaj, że przyprawy prawie nie mają kalorii, a to one nadają smak potrawom.

Okazjonalny burger czy pizza? Jasne, ale z umiarem. **W kwestii diety kluczem nie jest maksimum rygoru, tylko elastyczność i przyjazne sobie podejście. Odstępstwa od diety, raz na czas, dają luz psychice.** Bez wewnętrznego spokoju

nawet najlepsza dieta nie będzie efektywna. Bo w niej nie wytrwasz.

Dieta nie musi być katorgą, ona ma pasować do Twojego życia, służyć Ci, a nie na odwrót. Lepsze 80% dietetycznej dyscypliny przez cały rok niż 100%, ale tylko przez tydzień. Jeśli zaczniesz mądrze i stopniowo, wybierając jedzenie, które lubisz, dużo łatwiej będzie Ci wytrwać. To nie pogoń za perfekcją daje efekty, tylko konsekwencja i rozsądek.



Podstawy techniki

Technika odgrywa niebagatelną rolę. Duża część facetów nie poświęca jej zbyt dużo uwagi. Chcą tylko dźwigać ogromne ciężary, żeby karmić swoje ego. A to właśnie dzięki technice będziesz podnosił więcej, bezpieczniej i efektywniej.

Na szczęście posłuchałem mądrzejszych od siebie i od początku mojej przygody z treningiem siłowym dbałem o dobrą technikę. Przede wszystkim dlatego, że nie chciałem zwracać na siebie uwagi innych osób na siłowni. Dodatkowo, świadomość, że ćwiczę w bezpieczny sposób sprawiała, że ciężar szedł w górę z treningu na trening. A to dodaje skrzydeł.

Na co więc zwrócić uwagę? Na przykład na kontrolę nad ciężarem. **Nie chodzi o to, żebyś bezmyślnie szarpał się z żelastwem, byle dźwignąć więcej.** Jeżeli prowadzi Cię ciężar, to znak, że wcale nie Ty kontrolujesz przebieg ćwiczenia. Nie śpiesz się. **Wykonuj każde powtórzenie dokładnie**, w miarę możliwości wydłużając czas rozciągania mięśnia w łatwiejszej fazie ruchu. **Utrzymuj napięcie przez całe powtórzenie**, nie tylko w najtrudniejszym fragmencie. **Dbaj o pełny zakres ruchu, pilnuj, by go nie skrócić.** Dociągaj ruchy do pełnego rozciągnięcia i skrócenia. Dzięki temu zadbasz o cały złożony mechanizm ruchowy, odsuniesz widmo kontuzji oraz zyskasz więcej siły w każdej pozycji.

Prawidłowa pozycja i stabilizacja ciała to równie ważne zagadnienia, co technika wykonywania samego ruchu. **Zanim ruszysz sztangą, ustaw ciało prawidłowo.** Przed pierwszym przysiadem ze sztangą, nauczyłem się po prostu z nią stać. Napięty, stabilny, świadomy tego, co robi moje ciało. Każde powtórzenie zaczyna się przed ruchem. Większość błędów technicznych wynika z nieodpowiedniej pozycji startowej.

Zanim zaczniesz serię, przystań na chwilę i odpowiedz sobie na pytania:

- Czy stopy stoją stabilnie i nogi są lekko zrotowane na zewnątrz?
- Czy plecy są proste (nie garbią się)?
- Czy brzuch jest napięty, ale nie wypięty?
- Czy czujesz kontrolę nad całym ciałem?
- Czy jesteś świadomy oddechu – kiedy powinieneś wziąć wdech, wstrzymać powietrze i zrobić wydech w trakcie wykonywania ćwiczenia?

Technika to fundament, który wpływa na wszystko. Siłę, progresję, sprawność oraz bezpieczeństwo. Im szybciej ją przyswoisz, tym większe efekty da Ci trening. Mistrzostwo rodzi się z pogłębionej świadomości ciała i ruchu.

Nie musisz znać wszystkich ćwiczeń. Wystarczy kilka, które robisz w odpowiedni sposób. Z poprawną techniką, oddechem i stabilizacją. Poniższe ćwiczenia to świetny cel, do którego warto dążyć. Rozwijają one nie tylko mięśnie, ale też pewność siebie, koordynację i ogólną sprawność.

Należy pamiętać, że opisy ćwiczeń nie są “uniwersalne”, ponieważ niuanse techniki trzeba dopasować do swojej budowy ciała. Przykładowo, osoba o większej tuszy z ograniczoną mobilnością stawów musi zwrócić uwagę na inne aspekty ćwiczenia niż osoba szczupła z tendencją do przeprostów. Dlatego przed wykonaniem jakichkolwiek ćwiczeń na siłowni warto umówić się na konsultację z trenerem personalnym lub przynajmniej obejrzeć kilka filmów instruktażowych w Internecie.



Ćwiczenie	Kluczowe wskazówki techniczne	Najczęstsze błędy do uniknięcia
1. Przysiad ze sztangą	1. W pozycji startowej stopy na szerokość bioder lub barków, z palcami skierowanymi lekko na zewnątrz. Plecy proste, brzuch mocno napięty, klatka piersiowa wypchnięta. 2. Ruch rozpocznij od cofnięcia bioder i wypchnięcia kolan w przód i na zewnątrz jednocześnie. 3. Zejdź co najmniej do momentu, gdy uda będą równoległe do podłogi, utrzymując proste plecy. 4. Kolana prowadź aktywnie w linii ze stopami.	• „Koci grzbiet”, czyli zaokrąglanie pleców w odcinku lędźwiowym. • „Koślawość” kolan (schodzenie się kolan do środka). • Odrywanie pięt lub krawędzi stopy od podłoża. • Zbyt płytki przysiad (niepełny zakres ruchu).



Ćwiczenie	Kluczowe wskazówki techniczne	Najczęstsze błędy do uniknięcia
2. Martwy ciąg ze sztangą (klasyczny)	1. Stopy na szerokość bioder; sztanga ustawiona bardzo blisko piszczeli, nad środkiem stopy. 2. Plecy proste przez cały ruch (klatka wypchnięta, łopatki ściągnięte w dół). 3. Biodra wyżej niż kolana, barki wyżej niż biodra; ruch rozpoczyna się siłą nóg („wypychanie podłogi”). 4. Prowadź sztangę cały czas blisko ciała (przy piszczelach i udach). 5. Ciągnij całym ciałem do góry.	• „Koci grzbiet” (zaokrąglanie pleców) – najgroźniejszy błąd. • Rozpoczynanie ruchu od pleców, a nie od nóg. • Odsunięcie sztangi od ciała (prowadzenie jej „łukiem”). • Przeprost w lędźwiach w końcowej fazie ruchu.



Ćwiczenie	Kluczowe wskazówki techniczne	Najczęstsze błędy do uniknięcia
3. Wiosłowanie sztangą	1. Pochyl tułów (od 45 stopni do niemal równoległego), utrzymując plecy idealnie proste. 2. Brzuch mocno napięty, klatka wypięta przez cały czas. 3. Przyciągaj sztangę w kierunku dolnej części brzucha lub pępka. 4. Skup się na pracy grzbietu, prowadź ruch łokciami blisko tułowia.	• Zaokrąglanie pleców. • Szarpanie ciężaru lub „bujanie” tułowiem (zbyt pionowa pozycja), by pomóc sobie w ruchu. • Zadzieranie głowy (z reguły powinna być przedłużeniem kręgosłupa).



Ćwiczenie	Kluczowe wskazówki techniczne	Najczęstsze błędy do uniknięcia
4. Wyciskanie leżąc	1. Utrzymaj 5 punktów podparcia (głowa, góra pleców, pośladki, obie stopy). Aktywnie ściągnij łopatki w dół (depresja). 2. Prowadź łokcie pod kątem (ok. 45-75 stopni), a nie prostopadle do tułowia. 3. Opuszczaj sztangę kontrolowanie do dolnej części mostka. 4. Nadgarstki trzymaj prosto, w jednej linii z przedramieniem.	• Odrywanie pośladków od ławki. • Brak stabilizacji łopatek (barki „uciekają” do przodu). • Zbyt szerokie prowadzenie łokci (prostopadle do tułowia). • Przeprost (nadmierne wygięcie) nadgarstków. • Luźne nogi lub brzuch.



Ćwiczenie	Kluczowe wskazówki techniczne	Najczęstsze błędy do uniknięcia
5. Wyciskanie żołnierskie (OHP)	1. Mocne napięcie pośladków i brzucha (stabilizacja centralna). Chwyt nieco szerszy niż barki, łokcie ustawione pod sztangą. 2. Wyciskaj sztangę pionowo w górę. 3. Lekko cofnij głowę, gdy sztanga mija linię brody, aby zrobić jej miejsce. 4. Zakończ ruch pełnym wyprostem ramion nad głową i wejściem pod sztangę.	• Nadmierne wyginanie pleców (przeprost lędźwiowy) – najczęstszy błąd. • Wypychanie ciężaru siłą nóg (zamiana na „Push Press”). • Prowadzenie sztangi łukiem do przodu, zamiast pionowo.



Ćwiczenie	Kluczowe wskazówki techniczne	Najczęstsze błędy do uniknięcia
6. Podciąganie	1. Start z pełnego zwisu (całkowicie wyprostowane łokcie). 2. Utrzymuj „aktywny zwis” – łopatki ściągnięte i obniżone (depresja). 3. Nogi złączone, brzuch i pośladki napięte (stabilizacja centralna). 4. Ruch inicjuj z łopatek, myśl o „przyciągnięciu łokci w dół”. 5. Przyciągnij się brodą do drążka. 6. Opuszczaj się wolno i kontrolowanie do pełnego zwisu.	• Brak pełnego zakresu ruchu (opuszczanie się tylko do połowy). • „Gibanie” – używanie pędu z nóg i bioder. • Brak stabilizacji centralnej (luźny tułów, kopanie nogami). • Garb w odcinku piersiowym.



Ćwiczenie	Kluczowe wskazówki techniczne	Najczęstsze błędy do uniknięcia
7. Pompki na poręczach (DIPy)	1. Pozycja startowa: wyprostowane łokcie, barki aktywnie obniżone (depresja). Napięty brzuch i pośladki, nogi złączone. 2. Opuszczaj się wolno, prowadząc łokcie nad nadgarstkami. 3. Zejdź co najmniej do kąta 90 stopni w łokciu lub aż barki znajdą się poniżej łokci. 4. Pochylenie tułowia mocniej angażuje klatkę, pozycja pionowa – triceps.	• „Zawieszanie się na barkach” (barki uniesione do uszu). • Zbyt płytki zakres ruchu. • Prowadzenie łokci za szeroko na boki. • Zbyt szybkie, niekontrolowane opadanie. • Przeprost w odcinku lędźwiowym (brak napięcia brzucha). • Uciekanie łokci w tył, za nadgarstki.

Podsumowanie

Napisałem tego e-booka, żeby ułatwić Ci start w świecie treningu siłowego. Chciałem być miał konkretną instrukcję, o co zadbać, aby przejść gładko etap inicjacji. Żebyś nie musiał uczyć się (wyłącznie) na własnych błędach. **Siłownia to nie tylko ciężary, to przede wszystkim zdrowie, pewność siebie, dobre samopoczucie i rozwój.**

Zapamiętaj!

- Zaczynaj spokojnie. Progres przyjdzie z czasem.
- Technika to fundament, a nie detal zarezerwowany dla zawodowców.
- Dieta jest konieczna, ale musi być dopasowana do Ciebie, nie na odwrót.
- Z motywacją bywa różnie, ale solidnie wypracowane nawyki ostatecznie wchodzą w krew.
- Konsekwencja, rozsądek i elastyczność wygrywają z perfekcją.

To dopiero początek. Przed Tobą zapewne wiele ciężkich treningów, ale zobaczysz, że z czasem wszystko stanie się prostsze. Ciało będzie reagować zgodnie z Twoją wolą, poczujesz wewnętrzny spokój, a treningi dadzą Ci stałą, głęboką satysfakcję, wpłyną także na poprawę codziennego samopoczucia.

Wierzę, że każdy zasługuje na to, by czuć się silnym i pewnym siebie. Mam nadzieję, że zobaczymy się wkrótce na sali!

Nie szukaj idealnych warunków. Nie czekaj na idealny moment. Po prostu rób swoje!

Autor:
Michał Chrzastek

Redakcja:
Maciej Pajek
Tymoteusz Wojciechowski

Zdjęcia:
Tymoteusz Wojciechowski
Michał Chrzastek (archiwum)

Skład:
Piotr Sawicki
Tymoteusz Wojciechowski

Copyright:
Michał Chrzastek &
Hiperbola Fitness (Netgrind Sp. z o.o.)



2025