

TRENING NA SIŁOWNI

1.SIŁOWNIA – miejsce przeznaczone do uprawiania kulturystyki, lub ćwiczeń siłowych. Z greckiego γυμνάσιον *gymnásion* – „miejsce służące gimnastyce”. W obecnych czasach bardzo szeroko rozumiane i dające mnóstwo korzyści za równo pod względem fizycznym jak i psychicznym. Ile osób tyle potrzeb a najważniejsza z nich to radość z faktu, że się tam jest.

2.Historia pierwszych siłowni.

Pierwsze siłownie powstały w latach 40 - tych ubiegłego wieku niejaki **Vic Tanny** pieszczotliwie nazywany "Dungeon" wpadł na wydawałoby się w tamtych czasach szalony pomysł. Postanowił wyłożyć ogromne pieniądze i zbudować w Santa Monica największą w USA siłownię. Było to ogromne miejsce liczące 7000 metrów kwadratowych napakowane wszelkimi rodzajami maszyn i wolnych ciężarów. Ponieważ siłownia "**Vic Tanny Gym**" leżała niedaleko Los Angeles trenowali tam zatem największe gwiazdy filmowego rynku tacy jak Reg Lewis, Gordon Scott i najlepsi kulturysty - Steve Reeves, George Eiferman i wspomniany wyżej Joe Gold. Siłownia Vinc'a był w pierwszej połowie XX wieku największą i najsławniejszą klubem siłowym, naprawdę pionierskim na taką skalę biznesem, który wypalił i cieszył się ogromną sławą.

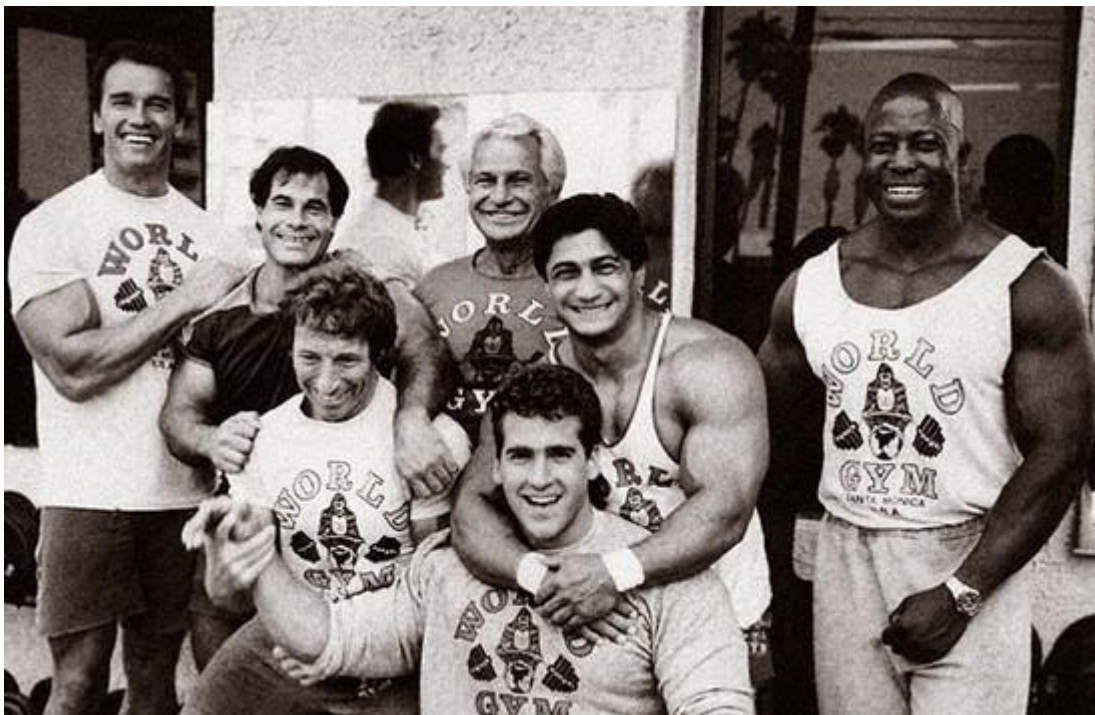


Vic Tanny na swojej siłowni.



Jednak nie on rozslawił siłownie jako miejsce „kultu”. Pionierem a zarazem prawdziwym fanem kulturystyki bez którego ten sport nie byłby w tym miejscu co jest teraz był **Joe Gold'zie** niezwykle człowiek, który rozslawił na całym świecie ćwiczenia kulturystyczne oraz swoje siłownie, najpierw "*Gold's Gym*" a później "*World Gym*". Były to prawdziwe kuźnie, gdzie mozolnie wykuwało się swoją "*zbroję*". Trenowali tam najwięksi w owym czasie zaczynając od Larry'ego Scott'a, Arnold'a Schwarzenegger'a, Franco'a Columbu, Mike'a Katz'a kończąc na Tom'ie Platz'ie Kevin'ie Levrone'ie i wielu innych terazniejszych znakomitych zawodników. Można rzecz, że te siłownie to były mekki kulturystyki, gdzie zbierały się ludzie, którzy kochali wysiłek i podnoszenie żelastwa.

Mekka kulturystyki – do tej pory każdy trenujący pragnie choć raz tam być.



3. Najpopularniejsze kierunki fanów siłowni.

- **KULTURYSTYKA** - dyscyplina sportu, która polega na kształtowaniu sylwetki ciała poprzez hipertrofię mięśni szkieletowych w wyniku ćwiczeń fizycznych wykonywanych z obciążeniem i z jednoczesnym maksymalnie możliwym zredukowaniem tkanki tłuszczowej podskórnej w celu lepszego uwidocznienia mięśni.

Kulturystyka wywodzi się z ćwiczeń treningowych siłaczy i zapaśników z 2. połowy XIX wieku. Za prekursora nowoczesnej kulturystyki uważa się niemieckiego siłacza Eugena Sandowa, który występował z pokazami cyrkowymi w różnych krajach na przełomie XIX i XX wieku.



Ówczesna kulturystyka dzieli się na trzy główne grupy:

- kulturystykę naturalną - gdzie obowiązuje całkowity zakaz zażywania niedozwolonych środków dopingujących takich jak sterydy anaboliczno-androgenne, hormon wzrostu, insulina czy diuretyki;
- kulturystykę „ekstremalną” - najszerzej znaną (kojarzoną z postaciami braci Weider czy też Arnolda Schwarzeneggera), której celem jest uzyskanie maksymalnej masy mięśniowej; zawodnicy podzieleni są na kategorie wagowe;
- kulturystykę klasyczną - w której poza podziałem na kategorie wzrostowe wprowadzono też ograniczenia wagi (według PZKFITS):

- kategoria do 170,0 cm: maksymalna waga = (wzrost – 100) + 2 kg;
- kategoria 170,1–175,0 cm: maksymalna waga = (wzrost – 100) + 4 kg;
- kategoria 175,1–180,0 cm: maksymalna waga = (wzrost – 100) + 6 kg;
- kategoria 180,1 cm i więcej:

180,1–190,0 cm: maksymalna waga = (wzrost – 100) + 8 kg,

190,1–198,0 cm: maksymalna waga = (wzrost – 100) + 9 kg,

198,1 cm i więcej: maksymalna waga = (wzrost – 100) + 10 kg.

Podczas zawodów oceniany jest wygląd zawodników (jakość umięśnienia, separacja mięśni, symetria i proporcje poszczególnych partii). Prezentacja mięśni odbywa się według określonego schematu pozowania:

- poza "mięśnie dwugłowe ramion przodem" (ocena bicepsów i ich stosunku do tricepsów; ocena proporcji mięśni czworogłowych ud do mięśni brzuchatych łydek; ocena stosunku długości tułowia do długości nóg oraz długości ud do długości podudzi);
- poza "mięśnie najszerze grzbietu przodem" (ocena wszystkich mięśni widzianych od przodu; ocena stosunku mięśni najszerzych grzbietu do bioder i talii);
- poza "mięśnie klatki piersiowej bokiem" (ocena mięśni klatki piersiowej, mięśni naramiennych, ramion, przedramion, ud oraz podudzi; ocena proporcji nóg w stosunku do tułowia);
- poza "mięśnie dwugłowe ramion tyłem" (ocena wszystkich mięśni widzianych od tyłu);
- poza "mięśnie najszerze grzbietu tyłem" (ocena stosunku górnej części ciała do dolnej oraz stosunku mięśni naramiennych i najszerzych grzbietu do talii i do mięśni ud);
- poza "mięsień trójgłowy ramienia bokiem" (ocena tricepsu, mięśnia dwugłowego uda i mięśni łydki);
- poza "mięśnie brzucha przodem" (ocena mięśni prostych brzucha oraz mięśni czworogłowych uda);



W drugiej części możliwe jest wykonanie prezentacji w ramach układu dowolnego, również z wykorzystaniem choreografii.

- **FITNESS** – jest wyrazem nowej formy aktywności fizycznej i nowej filozofii życiowej. Zaczęło się upowszechniać pojęcie "fit" - czyli bycie sprawnym i zdrowym. Pojęcie **fitness** to raczej sposób życia i bycia w formie.

4. Kulturystyka kiedyś i dziś – porównanie ☺

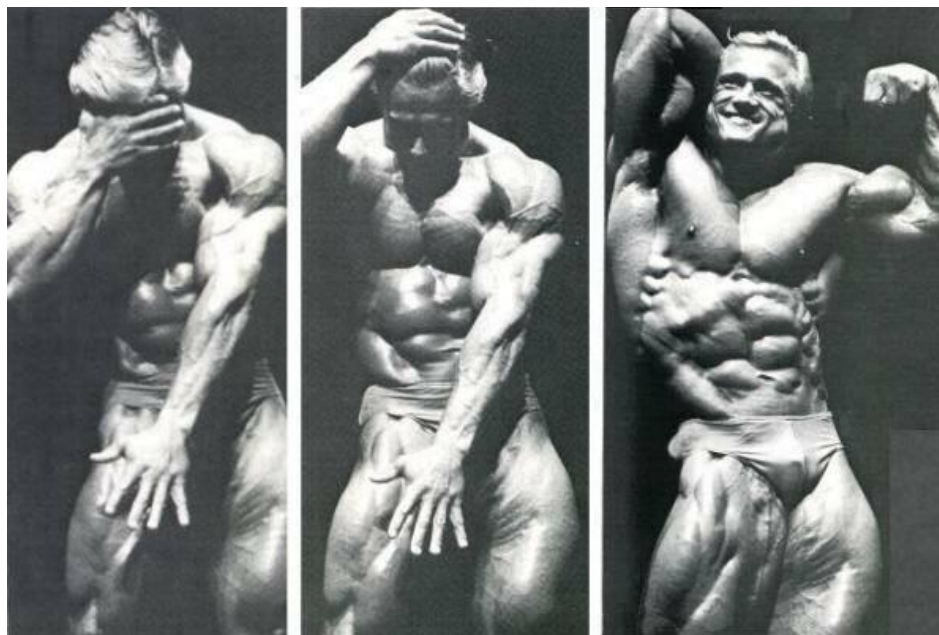


5. Filozofia kulturystyki i jej mentor.

Najpopularniejszy mentor i filozof kulturystyki - Tom Platz to jeden z największych kulturystów lat 80-tych. Jego największymi wyczynami było zajęcie 3 miejsca na zawodach Mr. Olympia w 1981 roku i wygranie World Amateur Championships 1978 roku. Słynął z niesamowicie rozwiniętych nóg, które stały się ponadczasowe. Przysiadł 23 razy z ciężarem 238 kg, przez 10 minut potrafił przysiądać ze sztangą 100kg. Robił bardzo intensywne treningi, które przeszły do legendy i pozwoliły otrzymać przydomek „ojciec czwórki”.

Tom Platz w czasie swojej kulturystycznej kariery imponował głównie masywnymi nogami, które były najlepiej umięśnione w historii sportów sylwetkowych.

Najważniejsze dla Toma było przygotowanie mentalne i dawanie z siebie wszystkiego, nawet stosował hipnozę.



Jego motto:

...”Najważniejsze jest to, ile możesz dać z siebie”...

<https://youtu.be/REYJZI8Hdjk?list=PLzno-gN7Yn10DYGU6u17QPcJRMGr5PRuS>

przetrwało do dziś i jest kultywowane przez wielu sympatyków tego ciężkiego sportu. Choć sam nigdy nie był najlepszym kulturystą na świecie jest uznawany za jednego z filozofów kulturystyki. Jego wyczyny są aktualne do dziś i jako 65 – latek może nadal pochwalić się niesamowitym wyglądem i budowa nóg.



6. Metody treningowe stosowane w kulturystyce.

W treningu kulturystycznym stosuje się wiele metod treningowych prowadzących do rozwoju albo masy mięśniowej albo cech motorycznych: siły, wytrzymałości, szybkości i mocy.

Wyróżniamy 16 metod treningowych:

1. Metoda Progresywnego Przeciążenia.
2. Metoda gigant-serii.
3. Metoda super-serii.
4. Metoda 21 powtórzeń.
5. Metoda powtórzeń częściowych.
6. Metoda powtórzeń na czas.
7. Metoda serii „dopalających”.
8. Metoda serii z redukcją ciężaru.
9. Metoda dodawania ciężaru.
10. Metoda piramidalnego zwiększania ciężaru.
11. Metoda piramidalnego zwiększania powtórzeń.
12. Metoda zmniejszania przerwy między kolejnymi seriami.
13. Metoda powtórzeń wymuszanych.
14. Metoda powtórzeń niepełnych.
15. Metoda powtórzeń negatywnych.
16. Metoda wstępnego zmęczenia mięśni.

Dodatkowo można stosować także trening mieszany, gdzie stosujemy różne metody kierując się m.in. doświadczeniem, intuicją, okresem w przygotowaniu do sezonu, zawodów lub regeneracji.

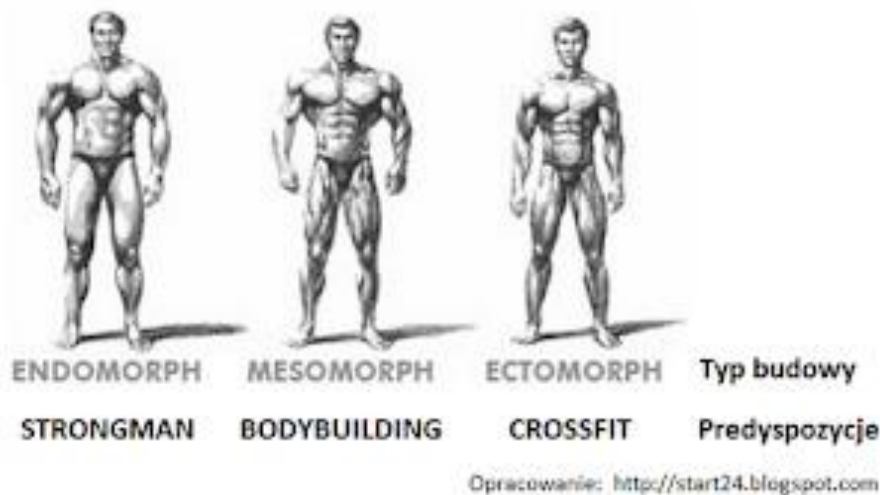
7. Podstawowe zasady przy doborze i realizacji treningu na siłowni.

- Dostosuj swój trening do zamierzonego celu.
- Opanuj poprawną technikę.
- Opieraj swoje plany treningowe na dobrze znanych Ci ćwiczeniach.
- Przychodź na siłownię przygotowanym.
- Bądź konsekwentny.
- Pogódź się z faktem, że większość tego co słyszałeś do tej pory o siłowni to mity.
- Pracuj nad nawykami żywieniowymi.
- Trzymaj się podstaw.
- Stałe podnoś poprzeczkę.
- Nie bój się zadawać pytań.

8. Co decyduje o tym jak wyglądamy.

Ćwiczyć może każdy, jednak nie każdy ma szansę dojść do szczytu, bo wiele jest zależne od typu naszej budowy ciała (somatotypu), czyli naszych **predyspozycji**.

Budowy ciała mogą różnić się między sobą strukturą kośćca, rozmieszczeniem tkanki mięśniowej i tłuszczowej, a także zdolnościami do magazynowania tłuszczu w określonych miejscach na ciele. Chęć osiągnięcia wymarzonej sylwetki w dużej mierze uzależniona jest od poziomu wiedzy na temat swojego typu budowy, gdyż to właśnie od niej zależy efektywność wykonywanych treningów czy stosowanej diety.



Typ ektomorficzny (ectomorph) – charakteryzuje się:

- cienką warstwą tkanki tłuszczowej,
- cienkimi nadgarstkami oraz przegubami,
- zazwyczaj długimi rękami oraz nogami,
- smukłymi palcami,
- filigranowymi ramionami i biodrami.
- trudnością w budowaniu masy mięśniowej,
- szybką przemianą materii,
- wagą mniejszą niż sugerować powinien wzrost.

Typ endomorficzny (endomorph) – charakteryzuje:

- spora ilość tkanki tłuszczowej,
- grube kości,
- grube nadgarstki i przeguby,
- krótkie ręce i nogi,
- krótkie i grube palce,
- szerokie biodra i talia,
- problem z utrzymaniem prawidłowej masy ciała,
- słaba przemiana materii,

- szybkie męczenie się.

Typ mezomorficzny (mesomorph) – charakteryzuje:

- szerokie ramiona,
- dobrze umięśnione plecy oraz klatka piersiowa,
- wąska talia,
- dobrze rozwinięta muskulatura całego ciała,
- waga idealnie komponująca się ze wzrostem,
- dobra przemiana materii.

9. Najwybitniejsze postacie światowej kulturystyki.

1. **Lee Haney** - 8 zwycięstw. Wzrost 180 cm, waga startowa około 112 kg.



2. **Ronnie_Coleman** - 8 zwycięstw. Wzrost 180 cm, waga startowa (średnio) około 125 kg.



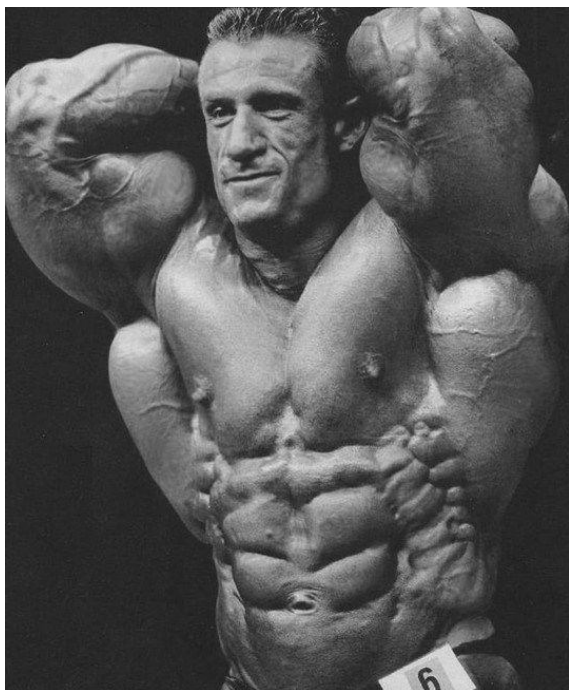
3. **Arnold_Schwarzenegger** - 7 zwycięstw. Wzrost 187,5 cm, waga startowa około 110 kg.



4. **Phillip Jerrod Heath** - 7 zwycięstw. Wzrost 175 cm, waga startowa 109 kg.



5. **Dorian_Yates** - 6 zwycięstw. Wzrost 178 cm, waga startowa (średnio) 118 kg.



10. Najważniejsze zawody światowej kulturystyki.

Mr. Olympia – zawody kulturystyczne odbywające się corocznie od 1965 roku. Są najbardziej prestiżowymi zawodami kulturystycznymi na świecie (uznawane za mistrzostwa świata zawodowców). Są organizowane przez *International Federation of Body Builders* (IFBB) – największą federację kulturystyczną na świecie.

Idea organizowania zawodów Mr. Olympia pochodziła do założyciela obecnie największej na świecie federacji kulturystycznej IFBB – Joe Weidera. Po raz pierwszy zawody odbyły się 18 września 1965 roku w Nowym Jorku. Kilkakrotnie w ramach promocji kulturystyki, zawody odbywały się w różnych krajach i na różnych kontynentach, jednak od 1993 roku są stale rozgrywane w USA.



Opracował: mgr Dariusz Rycaj