

Full body workoutnie tylko dla początkujących

Trening FBW (Full Body Workout) najprościej ujmując jest to jednostka treningowa w czasie której powinno aktywować się wszystkie największe partycje mięśniowe. Niestety wciąż zaobserwować można, iż z tego niedocenianego systemu treningu korzystają wyłącznie osoby początkujące ewentualnie wracające do treningów po przerwie spowodowanej różnego rodzaju urazami lub chorobą. Poniższy tekst, a szczególnie jego druga część wydaje się być ciekawą propozycją skierowaną do trenujących od dłuższego czasu, bowiem trening FBW może stanowić naprawdę ciekawą alternatywę dla najpopularniejszego „splitu” (trening polegający na dzieleniu partycji mięśniowych).

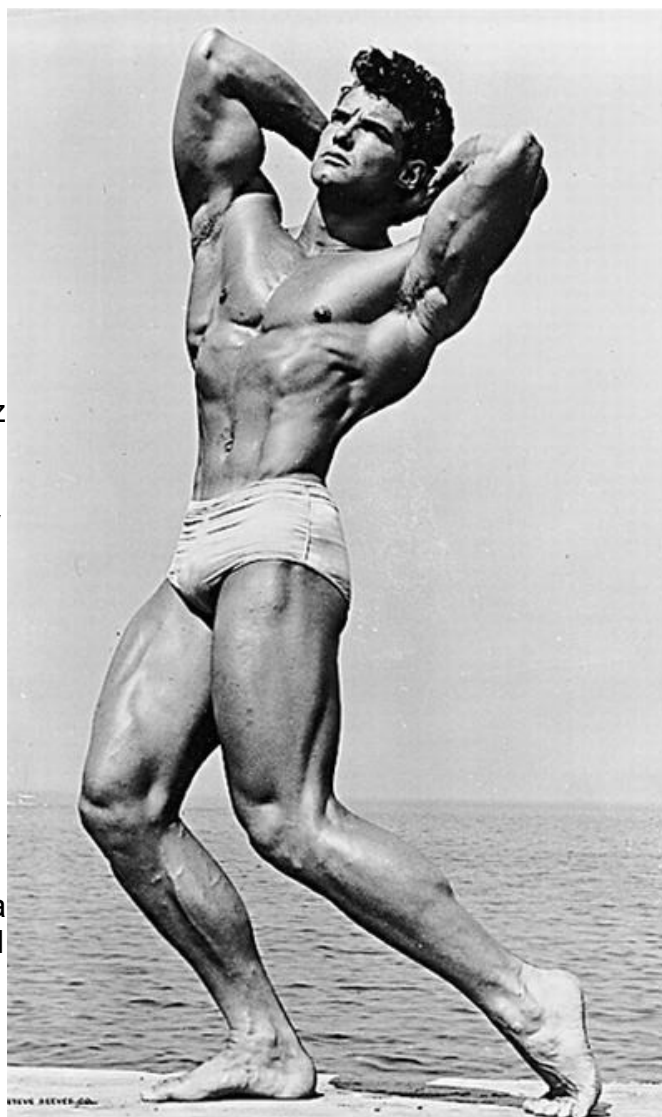
Jak powinien wyglądać Trening Full body Workout ukierunkowany na rozwój masy mięśniowej dla początkujących?

Jeżeli jesteś początkujący zaplanuj 2 lub 3 sesje treningowe w tygodniu. Należy ograniczyć ćwiczenia przy użyciu wszelkiego rodzaju maszyn izotonicznych do absolutnego minimum. W treningu tym muszą znaleźć się typowe ćwiczenia wielostawowe tj. przysiad ze sztangą, martwy ciąg, podciąganie na drążku, wiosłowanie sztangą czy też pompki na poręczach. Tego rodzaju ruchy powodują, iż organizm „wytwarza” znaczne ilości hormonów anabolicznych w tym testosteronu oraz hormonu wzrostu. Należy ponadto zaznaczyć, iż dzięki takim formom ruchu aktywowane zostaną mięśnie głębokie odpowiedzialne min za stabilizację oraz koordynację w efekcie poprawi się czucie mięśniowe i wzrośnie świadomość ciała.

Generalnie trening FBW na masę mięśniową dla początkujących nie powinien trwać dłużej niż 60minut. Jeżeli bowiem trenujesz dłużej organizm, a dokładniej kora nadnerczy może zacząć wytwarzać kortyzol tzw hormon stresu. Obniża on znacząco poziom testosteronu i zaburza metabolizm białek, węglowodanów oraz tłuszczu często prowadząc do inulinooporności. W efekcie proces budowy masy mięśniowej może być niemożliwy.

Ilość sesji treningowych zależna jest od czasu jakim dysponujesz. Jeżeli są to dwa dni zaleca się, aby plan treningowy wykonywany był naprzemiennie – A/B tzn trening A następnego dnia treningowego B lub B/A.

Przyjmując, że dysponuje się trzema dniami, treningi w systemie FBW można rozplanować następująco: ABA, BAB, ABA.



Poniżej przykład treningu FBW na masę mięśniową dla osób początkujących.

Optymalny zakres to 6 – 12 powtórzeń:

Zestaw A:

Nogi: Przysiady ze sztangą na barkach 3s

Plecy: Wiosłowanie sztangą w opadzie tułowia 3s

Klatka: Wyciskanie sztangielek na ławce poziomej 3s

Barki: Wyciskanie żołnierskie 3s

Triceps: Wyciskanie sztangi w wąskim chwycie 2s

Biceps: Podciąganie na drążku wąskim podchwycem 2s

Zestaw B:

Plecy: Martwy Ciąg 3s

Nogi: Przysiad ze sztangą trzymaną z przodu 2s

Plecy: Podciąganie na drążku 3s

Klatka: Wyciskanie sztangi na ławce skośnej dodatkowo 3s

Barki: Wznosy ramion w bok z sztangielkami 3s

Triceps: Pompki na poręczach 2s

Biceps: Uginanie przedramion ze sztangą 2s

Jak z kolei powinien wyglądać trening FBW ukierunkowany na rozwój masę mięśniową dla zaawansowanych?

Jeżeli jesteś średniozaawansowany lub zaawansowany wypróbuj zmodyfikowany system FBW składający się z dwóch mikrocykli stosowanych naprzemiennie. Pierwszy czyli metoda 5x5 kształtować będzie rozwój siły mięśniowej. Z kolei zmodyfikowana metoda 20 powtórzeń zastosowana w odniesie do całego ciała, umożliwi rozwój masy mięśniowej. Wywodzi się ona z systemu „The 20 Rep Squat HLM Full Body Workout”.

Powyższe modyfikacje sprawiają, iż trening stanie się ciekawy i urozmaicony, a mięśnie będą „zszokowane”, istnieje również duże prawdopodobieństwo, iż stagnacja zostanie przełamana.

Stosując trening FBW 5x5 należy skoncentrować się na dużych ciężarach, bowiem jest to doskonały sposób na rozwinięcie siły mięśniowej oraz dużych mięśni. Układ mięśniowy człowieka przystosowuje się do wielkości obciążeń jakim jest poddawany. Metoda ta pozwoli aktywować włókna mięśniowe szybkokurczliwe(białe) dla których odpowiednim bodźcem jest duże obciążenie.

Wśród najważniejszych założeń metody 5x5 wyróżnić należy:

- optymalne wydają się być dwa treningi

- dwie pierwsze serie stanowią tzw”serie aklimacyjne”, zastosować należy obciążenie wynoszące około 60% ciężaru wykorzystywanego w trzech kolejnych seriach

- w serii 3,4 i 5 obciążenie stanowić powinno 80% ciężaru maksymalnego

(obciążenie jakim jesteś w stanie wykonać maksymalnie jedno powtórzenie poprawnie technicznie).

- przerwy pomiędzy poszczególnymi seriami wynosić powinny od 2 – 3 minut, w przypadku martwych ciągów lub przysiadów dopuszczalne są nawet 5 minutowe odpoczynki.

Metoda 20 powtórzeń stosowana w treningu FBW aktywować będzie włókna czerwone wolnokurczliwe. Jej istotną zaletą jest możliwość odpoczynku oraz regeneracji układu nerwowego oraz kostno stawowego.

Wśród priorytetowych założeń treningu FBW 20 REP wyszczególnić należy:

- dwa treningi w tygodniu
- po zaledwie jednym ćwiczeniu na każdą partycję mięśniową w zakresie 20 powtórzeń w każdej serii
- przerwy pomiędzy seriami nie powinny trwać mieścić się w przedziale 2 – 3 minut
- obciążenie powinno być dobrane tak, aby móc wykonać dokładnie 20 powtórzeń
- na małe partie mięśniowe powinno wykonać się 2- 3 serii na większe zaś 3 – 4 serii
- dozwolone są ćwiczenia izolowane, ale tylko w przypadku treningu mniejszych grup mięśniowych tj. łydka, biceps czy triceps.

Poniżej przykład czterodniowego treningu FBW nastawionego na hipertrofię mięśniową dla zaawansowanych składającego się z dwóch mikrocykli (FBW 5x5 oraz 20 Rep FBW)

Plan treningowy - Siła A:

1. Przysiady ze sztangą na barkach 5x5
2. Martwy ciąg 5x5
3. Wyciskanie sztangi na ławce skośnej dodatniej 5x5
4. Wyciskanie żołnierskie 5x5.

Plan treningowy - Siła B:

1. Przysiad ATG 5x5
2. Wiosłowanie sztangą 5x5
3. Wyciskanie sztangielek na ławce poziomej 5x5
4. Wyciskanie sztangielek nad głowę stojąc 5x5.

Plan treningowy - Hipertrofia A:

1. Przysiady przedni (Front Squat) ze sztangą na barkach 4x20
2. Podciąganie na drążku lub maszynie z przeciwwagą 3x20
3. Wyciskanie sztangielek na ławce skośnej dodatniej 2x20
4. Wyciskanie sztangi z klatki piersiowej siedząc na maszynie Smitha 2x20
5. Wyciskanie francuskie sztangą łamaną zza głowy 2x20
6. Zginanie przedramion ze sztangielkami stojąc 2x20
7. Skłony w przód przy użyciu linek wyciągu górnego tzw. „Allahy” 2x20.

Plan treningowy - Hipertrofia B:

1. Wykroki chodzone ze sztangielkami 4x20
2. Wiosłowanie sztangą w opadzie tułowia 4x20
3. Wyciskanie sztangi na lekkim skosie dodatnim 3x20
4. Wyciskanie na barki na maszynie typu Hummer 3x20
5. Wyciskanie francuskie przy użyciu sztangielek chwytem neutralnym 2x20

6. Zginanie przedramion z gryfem łamanym na „modlitewniku” 2x20

7. Unoszenie kolan do klatki piersiowej w zwisie na drążku 2x20

Nie należy zapominać jednak, iż kwestią priorytetową obowiązującą wszystkich adeptów kulturystyki bez względu na poziom zaawansowania jest prawidłowo zbilansowana dieta. Jeśli dążysz więc do budowy masy mięśniowej powinieneś utrzymywać dodatni bilans kaloryczny.

trener personalny