

MAŁA ZMIANA DUŻY EFEKT

Bez względu na swój poziom zaawansowania oraz staż treningowy pewnie nie jeden raz zastanawiałeś się kiedy i jakie zmiany mógłbyś wprowadzić w swoim treningu, tak aby stał się bardziej efektywny.

Poniższe porady pomogą Ci szybciej osiągnąć zamierzone cele treningowe, zapoznaj się więc z nimi dokładnie.:

- zwróć uwagę na technikę wykonywania ćwiczeń. Często zdarza się, iż zwłaszcza początkujący w swoich treningach stosują zbyt duże obciążenie, co odbija się mocno na technice wykonania danego ruchu. Zaniedbania tego niezwykle istotnego aspektu treningu kończą się najczęściej różnego rodzaju kontuzjami. Dlatego jeśli nie jesteś w stanie wykonać poprawnie technicznie kilku powtórzeń danego ćwiczenia zmniejsz obciążenie.

Zwróć uwagę na szczegóły takie jak: ustawienie stóp, krzywizna pleców, szerokość chwytu, tor i amplituda ruchu etc...

- trenuj świadomie- znajdź słaby punkt i pod niego ustaw swój program treningowy. Tak więc jeśli zależy Ci na rozwoju np. mięśni piersiowych trenuj je dwa razy w ciągu tygodnia przez okres 1 – 2 miesięcy. Następnie zrób miesiąc przerwy, w tym czasie wróć do poprzedniego systemu treningowego. Jeśli będziesz zadowolony z rezultatów po upływie 30 dni wybierz kolejną partycję mięśniową którą chcesz poprawić i powtórz ten sam schemat.

- „znajdź” trenowany mięsień – postaraj się osiągnąć maksymalne napięcie w trenowanym mięśniu i mocno czuć że pracuje. Jest to tzw. czucie głębokie (proprioceptywne), zdolność ta rozwija się w miarę trenowania i zależna jest od sprawności układu nerwowego.



Badania pokazują, iż osoby zaawansowane mają lepsze czucie mięśniowe w stosunku do nowicjuszy nawet o 40%. Aby nauczyć system nerwowy mocniejszej stymulacji „opornych” mięśni dobrze jest wykonać na nie ćwiczenia izolowane z dużą liczbą powtórzeń, tak aby utrwalić motorykę ruchu. Jest to bardzo istotna kwestia, bowiem im mocniej odczuwamy trenowany docelowo mięsień tym więcej włókien mięśniowych możemy zaangażować i uszkodzić. W efekcie trening będzie bardziej efektywny.

- popularne i czasochłonne „aeroby” zastąp treningiem interwałowym(trening o zmiennej

intensywności trwający od 5 – 25 minut). Pozwoli on uzyskać znacznie większą redukcję podskórnej tkanki tłuszczowej w stosunku do treningu aerobowego. Dzieje się tak, dlatego, iż trening o zmiennej intensywności ma znaczny wpływ na EPOC (excess postexercise oxygen consumption), czyli po treningową konsumpcję tlenu. Niewątpliwie istotnymi zaletami treningu interwałowego jest możliwość zaskoczenia organizmu zmienną intensywnością, oraz niewielka ilość czasu na jego wykonanie. Po wykonaniu interwałów do około 24 godzin organizm spala średnio 10% kalorii więcej niż po umiarkowanej sesji ćwiczeń o stałej, średniej intensywności.

- zastosuj kilka popularnych i skutecznych zasad treningowych np:

zasada piramidalna polegająca na zwiększaniu obciążenia w każdej kolejnej serii danego ćwiczenia przy jednoczesnym zmniejszeniu liczby powtórzeń.

zasadę drop – set według której kilka serii danego ćwiczenia wykonaj bez przerwy, w każdej kolejnej serii polecam zmniejszać obciążenie o około 50%.

superserie – są to serie wykonane bez przerwy na mięśnie antagonistyczne –

zlokalizowane naprzeciwko siebie np. zginacze i prostowniki tj. mięsień dwugłowy i

trójgłowy ramienia - wprowadź do swoich treningów urozmaicenie. Jeśli dotychczas

korzystałeś głównie z wolnego ciężaru, wykonaj jedno lub dwa ćwiczenia na maszynach

izotonicznych. Nie zapomnij też skorzystać z wyciągu lub sztangielek. Zobaczysz, iż

trenowany mięsień pracuje pod różnym kątem i działa na niego różny wektor siły. Polecam

skorzystać ponadto z przyrządów do treningu funkcjonalnego tj. trx, bosu, kettlebell czy

piłek dynamax.

- odżywasz się prawidłowo lecz zapomniałeś o regeneracji zmień to! Zaraz po treningu

weź kontrastowy prysznic (trwający przynajmniej 5 minut): puszczaj naprzemiennie zimną i

ciepłą wodę. Dzięki temu naczynia krwionośne będą się rozszerzać i kurczyć. W ten

sposób pobudzisz układ krążenia i organizm będzie lepiej dotleniony. Zmniejszy się

ponadto ilość wolnych rodników, których nadmiar powodują wiele groźnych chorób min.

miażdżycę.

Uszkodzenia włókien mięśniowych powstałych podczas ćwiczeń, organizm naprawia,

podczas snu więc po ciężkim treningu powinieneś się dobrze wyspać. Kolejnego dnia

wyberz się na spacer, lub przejażdżkę rowerową ponieważ lekki wysiłek fizyczny pobudzi

wydzielanie enzymów i hormonów odpowiedzialnych za regenerację i bardzo ją

przyspieszy.

- prowadź dziennik treningowy dzięki któremu będziesz mógł na bieżąco monitorować

własne postępy. Zapisuj więc dokładnie swoje ćwiczenia (liczbę serii, powtórzeń i czas). W

każdej chwili będziesz miał możliwość cofnąć się do początku swojej przygody z

treningiem, zobaczysz jak duży progres udało Ci się osiągnąć, Jest to również świetne

narzędzie dla trenera personalnego, gdyż z jego pomocą będzie on potrafił ocenić czy

dany program treningowy okazał się skuteczny. To jedna z tych rzeczy, którą każda osoba

ćwicząca, a szczególnie początkujący powinni zastosować, ponieważ wystarczy zwykły

zeszyt i długopis. Należy zaznaczyć, iż nie da się dokładnie sprecyzować okresu czasu po

którymdefinitywnie zmiany planu treningowego są konieczne. Można natomiast,

sformułować pewną zależność, według której im bardziej jesteś zaawansowany , tym

częstszych zmian potrzebujesz. Wynika to z faktu, iż lepiej wytrenowany mięsień szybciej

reaguje na trening i tym samym szybciej się do niego adaptuje. Dlatego jeśli jesteś

zaawansowanym trenującym(ćwiczysz co najmniej 3 lata) powinieneś zmieniać trening co

4 – 6 tygodni Jeżeli natomiast jesteś nowicjuszem to swój pierwszy plan treningowy

możesz stosować przez okres nawet 12 tygodni. Polecam w tym przypadku skorzystać z

pomocy trenera personalnego, który dobierze zestaw ćwiczeń specjalnie dla Ciebie.

Uwzględnij on z pewnością parametry tj. cel treningowy, budowę anatomiczną, poziom

cech motorycznych, czas jakim dysponujesz oraz Twoje dotychczasowe doświadczenia ze

sportem

Trener personalny Jerzy Romanowski