

Trening siłowy

Trening siłowy

Proces polegający na poddawaniu organizmu obciążeniom mającym na celu wzrost masy i siły mięśniowej.



Zalety treningu siłowego

- wzrost siły i masy mięśniowej
- wzmocnienie kości, zmniejszenia objawów osteoporozy poprzez zwiększenie gęstość mineralnej kości
- zwiększenie wytrzymałość więzadeł i ścięgien. Wzmocnie stawów. Zapewnienie stabilizacji ciała
- wzrost spoczynkowej przemiany materii
- stabilizacja i poprawa budowy ciała, modelowanie sylwetki
- zapobieganie kontuzjom (przygotowanie do innych dyscyplin sportu)
- zapobieganie cukrzycy, obniżenie poziomu złego cholesterolu (LDL) i podniesienie dobrego (HDL)
- działanie antydepresyjne

Przeciwwskazania do treningu siłowego

- niektóre kontuzje i urazy
- duże wady kręgosłupa (zalecana ostrożność)
- niestabilna dusznica piersiowa
- zaburzenia rytmu serca
- choroby nowotworowe

Najważniejsza jest poprawność wykonywania ćwiczeń z oporem

Ćwiczenia z dodatkowym oporem zewnętrznym są niezwykle skuteczne w budowaniu siły i masy mięśniowej, ale wykonując je należy zwrócić szczególną uwagę na technikę oraz zachowanie prawidłowej postawy ciała.

Ważne są cele podejmowania wysiłku o charakterze siłowym

- poprawa ogólnej sprawności fizycznej (trening zdrowotny)
- przeciwdziałanie kontuzjom (np. w sporcie wyczynowym)
- zwiększenie masy mięśniowej
- wyszczuplenie, wymodelowanie sylwetki
- poprawa siły maksymalnej
- zwiększenie wytrzymałości siłowej

Ćwiczysz siłowo- chudniesz

Zapewne każdy wie, że skutecznym sposobem pozbycia się zbędnych kilogramów jest podjęcie systematycznej, regularnej aktywności fizycznej o charakterze tlenowym. Czyli takiej, której intensywność jest umiarkowana a czas trwania długi (powyżej 30 min).

Jednak również ćwiczenia siłowe mogą mieć niemały wkład w uzyskaniu i utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Zmiana składu ciała tj zwiększenie masy mięśniowej powoduje, że zwiększa się wydatek energetyczny naszego organizmu. Nawet kiedy nie ćwiczymy nasze mięśnie potrzebują energii do „życia”.

Kiedy rozpocząć trening siłowy

Trening siłowy można rozpocząć już po 15-16 r.ż. Jednak przez pierwsze lata warto opierać się głównie na ćwiczeniach z niewielkim oporem zewnętrznym, albo z oporem własnego ciężaru ciała.

Powyższą zasadę powinny też stosować osoby dorosłe, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z ćwiczeniami siłowymi.

Wzrost obciążeń powinien być stopniowy, gdyż zbyt szybkie ich zwiększanie może doprowadzić do kontuzji, a nawet trwałego uszkodzenia narządu ruchu.

Ćwiczenia na siłowni

Rozpoczynając ćwiczenia na siłowni często nie możemy się zdecydować czy ćwiczyć z obciążeniami wolnymi (hantle, sztangi) czy korzystać z obecnych tam przyrządów i maszyn.

Jeśli nie mamy zbyt dużego doświadczenia i nie jesteśmy pewni czy poprawnie wykonujemy ćwiczenie warto skorzystać ze stacjonarnych maszyn siłowych. Ich konstrukcja zwykle wymusza zachowanie prawidłowej postawy podczas wykonywania ćwiczenia. Trening obwodowy na takich maszynach może być dobrym przygotowaniem do treningu z ciężarami wolnymi.

Trening aerobowy i anaerobowy

W celu osiągnięcia zadowalających rezultatów wskazane jest łączenie wysiłków o charakterze anaerobowym (siłownia) i aerobowym (np. bieganie, pływanie, jazda na rowerze).

Jeśli robimy to na jednym treningu wówczas najlepiej stosować kolejność; trening siłowy a następnie wysiłek tlenowy. (np. ćw. siłowe po nich umiarkowany wysiłek na bieżni)

(Po wyczerpaniu węglowodanów korzystamy z tłuszczów).

Warunki przyrostu siły i masy mięśniowej

1. Zmiany napięcia mięśni (planowanie procesu treningowego)
2. Odpowiedni odpoczynek/regeneracja powysiłkowa
3. Odpowiedni poziom aminokwasów w komórce
(odpowiednia dieta)
4. Odpowiedni poziom hormonów anabolicznych w komórce
(testosteron zapewniający anabolizm)

.

→

1. Planowanie procesu treningowego

Głównym celem planowania treningu jest adaptacja organizmu do podejmowanych wysiłków.

Trening planujemy w cyklach 4-6 tygodniowych.

2. Odpowiedni odpoczynek/regeneracja powysiłkowa

- Odpoczynek po treningu jest niezbędny, aby wystąpiło zjawisko superkompensacji (nadbudowy) zasobów energetycznych. Jednak zbyt długa przerwa powysiłkowa może upośledzać ten proces.
- Czas trwania przerwy potreningowej zależy od jego intensywności:
 - 20 godzin po treningu lekkim
 - 40 godzin po treningu średnim
 - Ok 80 godzin po treningu ciężkim

2. Odpowiedni odpoczynek/regeneracja powysiłkowa

- Badania wykazały, że stosowanie wypoczynku czynnego prowadzi do szybszej regeneracji
- Wypoczynek czynny powinien mieć małą intensywność i nie prowadzić do uczucia zmęczenia

Zasady treningu siłowego

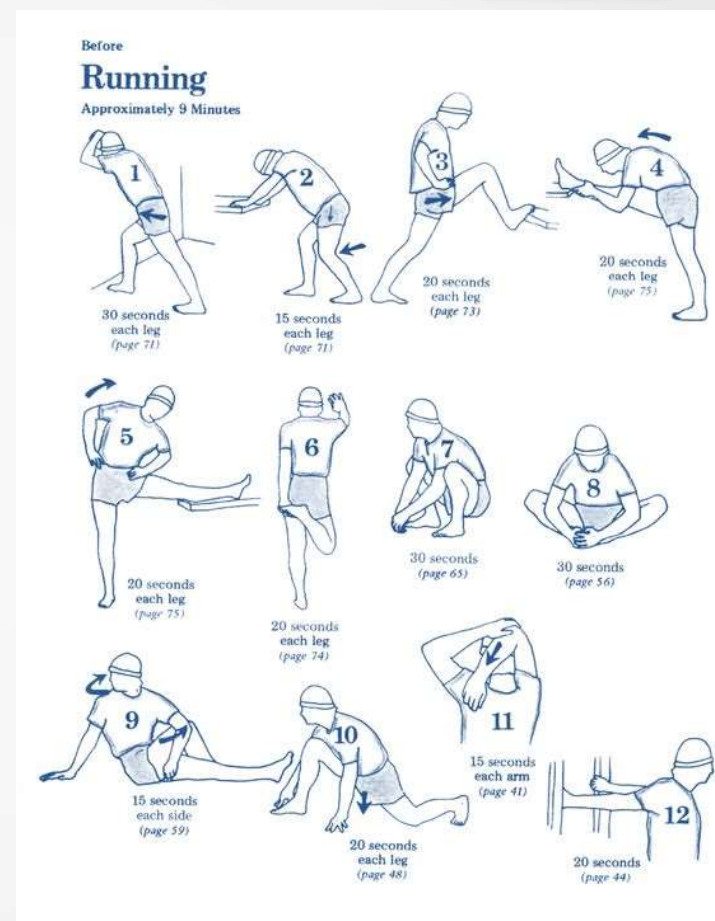
- Określenie celów końcowych podejmowanego treningu siłowego
- Odpowiedni dobór obciążeń do możliwości ćwiczącego
- Progresja obciążeń w cyklu treningowym
- Poprawna technika wykonywania ćwiczeń
- Zachowanie odpowiedniego okresy regeneracji (powysiłkowego wypoczynku)
- Stosowanie odpowiedniej diety
- Zachowanie odpowiedniego odstępu czasu od spożytego posiłku do rozpoczęcia treningu
- Stosowanie metod treningowych

Część wstępna treningu/rozgrzewka

- 6-10 min wysiłku o charakterze tlenowym
- Ćwiczenia angażujące partie mięśniowe, które będą zaangażowane w części głównej
- Ćwiczenia przewidziane w części głównej (z zerowym lub minimalnym obciążeniem)

Część końcowa treningu/stretching

Ważnym uzupełnieniem każdego treningu siłowego jest stretching. Jego stosowanie zapobiega przykurczom pracujących mięśni i pozwala na zachowanie ich elastyczności.



Skuteczność wykonywania ćwiczeń z oporem

- Im większa prędkość wykonywanego ruchu tym mniejsza siła rozwijana przez mięsień i odwrotnie. Zgodnie z tą regułą ćwiczenia powinny być wykonywane powoli.
- Napięcie izometryczne mięśnia skutecznie rozwija siłę i angażuje mięsień do pracy
- Najskuteczniejszym rodzajem pracy rozwijającej siłę mięśnia jest praca ekscentryczna

Metody stosowane w treningu siłowym

1. Metoda ciężkoatletyczna (progresji, maksymalnych oporów)
2. Metoda budowania ciała (body building, kulturystyczna, weiderowska)
3. Metoda izometryczna
4. Metoda ekscentryczna (oporu w ruchu wstecznym)
5. Metoda mieszana (przystanków izometrycznych)

Ćwiczyć ze sprzętem czy bez?

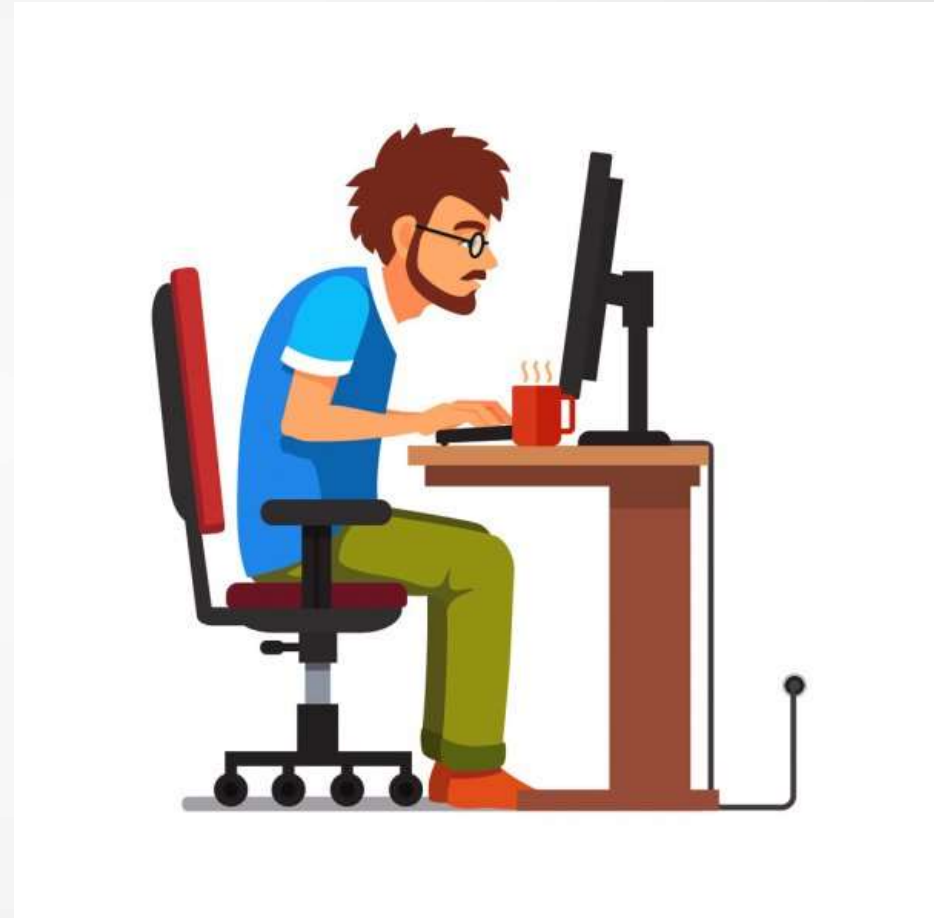
Dla człowieka zawsze najlepszą i najbezpieczniejszą aktywnością fizyczną jest taka aktywność, w której ruch jest naturalny.

Ćwiczenia, które są formą przypominają codzienne czynności np. przysiady, przyciągania, unoszenia. Tak samo obciążenia własne tzn z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała będą najlepszym rozwiązaniem (pompki, podciągania, deski). Kiedy już stosujemy opór zewnętrzny (obciążana) szczególnie dbajmy o poprawność wykonania ćwiczeń. Starajmy się, aby ćwiczenia były jak najbardziej holistyczne. Ciało człowieka to całość i tak na co dzień funkcjonuje więc, aby je usprawnić warto o tym pamiętać dobierając ćwiczenia.

Ćwiczenia siłowe

Ćwiczenia siłowe wzmacniają nasze mięśnie, a to one sprawiają, że jesteśmy w stanie się poruszać. Osłabione siedzącym stylem życia, nie są w stanie utrzymać prawidłowej postawy ciała co prowadzi do nieprawidłowości w jego funkcjonowaniu.

Przyjmijmy zatem, że trening siłowy jest tak naprawdę niezbędny do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.



Ćwiczenia siłowe

Nie musimy codziennie chodzić na siłownię by zachować pełną sprawność i siłę naszych mięśni. Tak naprawdę wystarczy 1-2 razy w tygodniu wykonać kilka uniwersalnych ćwiczeń siłowych by nasze mięśnie pozostały w pełni sprawne.

Pamiętajmy jednak, że nieodłączną częścią takiego treningu powinny być również ćwiczenia gibkościowe.

