

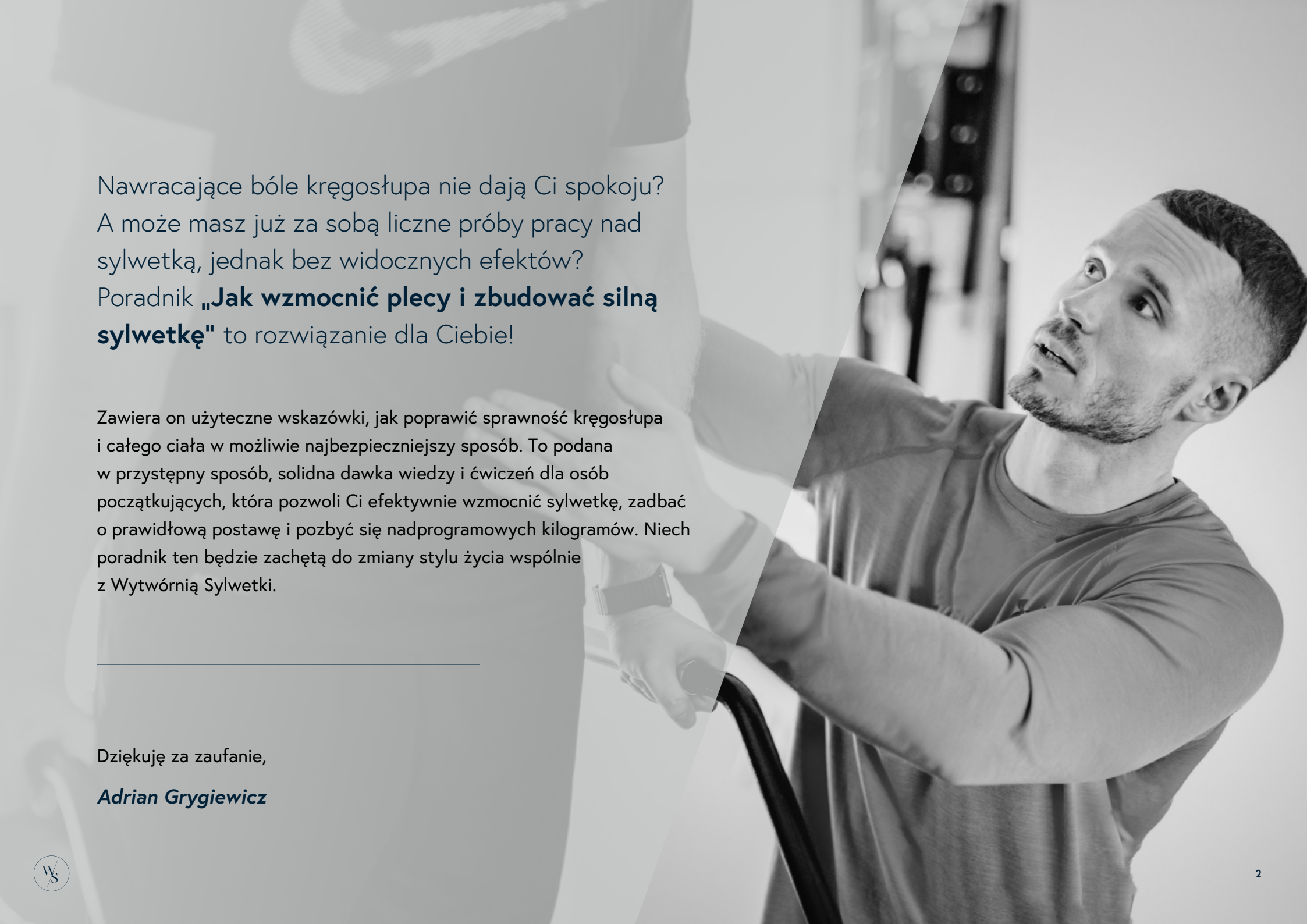


Jak wzmocnić plecy i zbudować silną sylwetkę?

5 KROKÓW, które pozwolą Ci zapomnieć
o bólu kręgosłupa i cieszyć się
wysportowaną, silną sylwetką



PORADNIK DLA OSÓB
POCZĄTKUJĄCYCH



Nawracające bóle kręgosłupa nie dają Ci spokoju?
A może masz już za sobą liczne próby pracy nad sylwetką, jednak bez widocznych efektów?
Poradnik **„Jak wzmocnić plecy i zbudować silną sylwetkę”** to rozwiązanie dla Ciebie!

Zawiera on użyteczne wskazówki, jak poprawić sprawność kręgosłupa i całego ciała w możliwie najbezpieczniejszy sposób. To podana w przystępny sposób, solidna dawka wiedzy i ćwiczeń dla osób początkujących, która pozwoli Ci efektywnie wzmocnić sylwetkę, zadbać o prawidłową postawę i pozbyć się nadprogramowych kilogramów. Niech poradnik ten będzie zachętą do zmiany stylu życia wspólnie z Wytwórnią Sylwetki.

Dziękuję za zaufanie,

Adrian Grygiewicz

Spis treści



KROK 1. ZBUDOWANIE ODPOWIEDNICH WZORCÓW RUCHOWYCH I WPROWADZENIE ĆWICZEŃ KORYGUJĄCYCH	str. 4
KROK 2. STABILIZACJA CAŁEGO CIAŁA	str. 7
KROK 3. POPRAWA WYTRZYMAŁOŚCI	str. 8
KROK 4. BUDOWANIE SIŁY	str. 9
KROK 5. SZYBKOŚĆ, MOC, ZWINNOŚĆ	str. 10
JAK OSIĄGNĄĆ SUKCES? GARŚĆ PRAKTYCZNYCH WSKAZÓWEK	str. 11
NAJPOPULARNIEJSZE MITY	str. 13
PODSUMOWANIE	str. 15

KROK 1.

Zbudowanie odpowiednich wzorców ruchowych i wprowadzenie ćwiczeń korygujących.

Zaburzone wzorce ruchowe, bo o nich mowa, to zmora wielu osób aktywnych fizycznie. Utrudniają trening, zmniejszają efektywność ćwiczeń i zakłócają regenerację mięśni. Często wywołują ból i dyskomfort, a nawet prowadzą do powstawania kontuzji. **Na szczęście odpowiednich wzorców ruchowych można się nauczyć.**

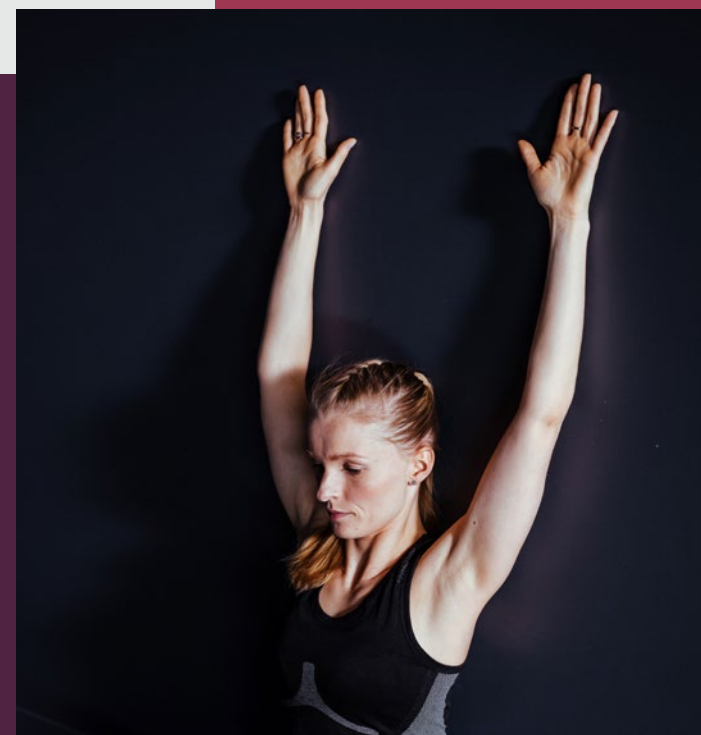
Każdy człowiek jest inny. Dlatego w pierwszej kolejności musisz określić zaburzone wzorce ruchowe dla Twojego ciała. Pomoże Ci w tym test.

Teraz pora na rozwój podstawowych wzorców ruchowych. Osiągniesz to poprzez wprowadzenie ćwiczeń korygujących. Oto zestaw przynoszący wymierne rezultaty.

- SIAD PRZY ŚCIANIE Z PROSTYMI RĘKOMA NAD GŁOWĄ



- ZGIĘCIA RAMION W LEŻENIU BOKIEM



- PRZYSIAD Z RĘKOMA NAD GŁOWĄ PRZY ŚCIANIE



- ROTACJA NA ZEWNĄTRZ W BIODRZE



- ROTACJA ZEWNĘTRZNA W BIODRZE



- SKŁON NA PROSTYCH NOGACH



- PRZYCIĄGANIE KOLANA DO KŁATKI PIERSIOWEJ LEŻĄC

Żeby nauczyć się odpowiednich wzorców ruchowych, **wprowadź wskazane ćwiczenia w pełnych zakresach Twoich stawów**. Choć wydają się one proste, wbrew pozorom są wymagające. Skupić należy się bowiem na prawidłowej technice ich wykonywania, a nie liczbie powtórzeń, co wymusza pełną koncentrację.

KROK 2.

Stabilizacja całego ciała

Stabilizacja całego ciała to kolejny etap, który nie może zostać pominięty podczas pracy nad sylwetką. **Minimalizuje ona ryzyko wystąpienia kontuzji, poprawia sprawność fizyczną i pozwala skupić się na efektach.** Trenujący, który wykształcił optymalną stabilizację ciała, może skoncentrować się na budowie wytrzymałości, siły czy też szybkości, nie zaś na tym, aby podczas treningu się nie przewrócić.

Trening stabilizacji całego ciała odgrywa istotną rolę w profilaktyce kontuzji kręgosłupa. Redukuje również jego ból. Wpływa także pozytywnie na siłę i szybkość. Co jednak ważne, **praca nad rozwojem stabilizacji nie powinna obciążać stawów.** Zagwarantują to ćwiczenia równoważne.



• ZESTAW ĆWICZEŃ STABILIZUJĄCYCH:



ZOBACZ WIDEO Z ĆWICZENIAMI NA YOUTUBE

KROK 3.

Poprawa wytrzymałości

Budowanie wytrzymałości mięśni to filar treningu praktycznie każdego ćwiczącego. **Pozwala ona na rozwój siły mięśniowej.** Istotą treningu jest budowa wytrzymałości bez zmęczenia. Opiera się to na wykonywaniu dużej liczby powtórzeń. Podczas treningu należy pamiętać także o krótkim rozluźnianiu mięśni pomiędzy seriami ćwiczeń. Dzięki temu zyskają one dostęp do odpowiedniej ilości tlenu, niezbędnego do ich regeneracji.



• ZESTAW ĆWICZEŃ NA WYTRZYMAŁOŚĆ:



ZOBACZ WIDEO Z ĆWICZENIAMI NA YOUTUBE

KROK 4.

Budowanie siły

W przypadku budowania siły kluczowym elementem jest oszczędzenie stawów poprzez stabilny i świadomy zakres pracy z obciążeniem.



- PRZYKŁADY ĆWICZEŃ SIŁOWYCH:



ZOBACZ WIDEO Z ĆWICZENIAMI NA YOUTUBE

KROK 5.

Szybkość, moc, zwinność

To etap, który obejmuje trening funkcjonalny, **wykorzystujący wszystkie poznane elementy.**

Optymalizuje on skuteczność pracy nerwowo-mięśniowej.



- DOBRY ZESTAW ĆWICZEŃ NA POCZĄTEK:



ZOBACZ WIDEO Z ĆWICZENIAMI NA YOUTUBE

Jak osiągnąć sukces?

GARŚĆ PRAKTYCZNYCH WSKAZÓWEK

Praca nad własnym ciałem wymaga jego zrozumienia. Żeby schudnąć, набrać masy mięśniowej, poprawić kondycję fizyczną czy też pozbyć się bólu pleców, musisz uświadomić sobie, do czego posługujesz się swoim ciałem i jakie czynności dominują w Twoim życiu.

Na przykład, jeśli odczuwasz ból pleców podczas długiego siedzenia za biurkiem, skup się, dlaczego tak się dzieje. Na samym początku plecy są proste, jednak po pewnym czasie szukają rozwiązania, by zająć wygodniejszą pozycję. Często przyczyną dyskomfortu nie są same plecy, lecz to, na czym je opierasz. Odczuwasz ból? Być może to pośladki są osłabione. W siadzie to one podtrzymują cały Twój tułów. **Problem zawsze leży gdzieś obok.** Warto więc przyjrzeć się lepiej swojemu ciału.

A może bolą Cię nogi i chcesz pozbyć się dyskomfortu, zakładając nogę na nogę lub prostując którąś z kończyn? Po prostu wstań na parę minut, zrób kilkanaście kroków, a poczujesz ulgę. **Pozycje, które obciążają ciało, to efekt złych nawyków** – pozycji, które przyjmujesz codziennie, nie dbając o zachowanie neutralnego ustawienia kręgosłupa. To ono daje kontrolę nerwowo-mięśniową.

Żeby więc zadbać o sylwetkę i uniknąć bólu oraz kontuzji, w pierwszej kolejności ustal warunki funkcjonowania Twojego ciała w codziennych czynnościach.

Zweryfikuj, które mięśnie masz słabe, a które mocne, a następnie skup się na wzmocnieniu słabych, a mocne rozciągnij.

NA KOLEJNYCH STRONACH ZNAJDZIESZ PRZYKŁADY
ĆWICZEŃ WZMACNIAJĄCYCH I ROZCIĄGAJĄCYCH
DLA OSOBY WYKONUJĄCEJ SIEDZĄCĄ PRACĘ.



Mocne górne plecy

– ćwiczenia usprawniające górne plecy



VIDEO Z ĆWICZENIAMI GÓRNYCH PLECÓW



Słabe pośladki

– ćwiczenia wzmacniające



VIDEO Z ĆWICZENIAMI
NA POŚLADKI



Podsumowując, żeby osiągnąć długotrwałe efekty, w pierwszej kolejności powinieneś skupić się na wzorcach ruchu i korygowaniu tych niewłaściwych. Następnie zadbaj o stabilizację ciała, a dopiero na koniec zajmij się sylwetką i właściwym treningiem wzmacniającym, siłowym i odchudzającym.

Najpopularniejsze mity...

Rehabilitacja bolących pleców często kładzie nacisk na wzmocnienie mięśni grzbietu. Tymczasem, jak wskazują badania naukowe, **remedium na ból nie jest ani siła mięśni, ani masa mięśniowa, lecz ich wytrzymałość.**

Siła i moc powinny być generowane z bioder i brzucha. Natomiast kręgosłup powinien przyjąć **pozycję neutralną**. Osoby pracujące fizycznie często skarżą się na ból pleców, gdyż w trakcie wykonywania swych obowiązków, np. podczas kopania łopatą, nie zachowują neutralnego ustawienia kręgosłupa.

Podobnie jak kierowcy, którzy często po długiej jeździe narzekają na ból w odcinku lędźwiowym. Dzieje się tak, gdyż mięśnie kręgosłupa przez wiele godzin przyjmują nienaturalną pozycję i najzwyczajniej w świecie nie mają wytrzymałości, by utrzymać ją przez dłuższy czas. W efekcie pojawia się dyskomfort i ból.

Żeby uniknąć dolegliwości bólowych, powinieneś więc popracować nad wytrzymałością pleców.

OTO KILKA ĆWICZEŃ, KTÓRE POMOGĄ CI OSIAGNĄĆ CEL:

1.

Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych przy jednoczesnym napinaniu mięśni górnych prostego brzucha



2.

Przysiad Overhead

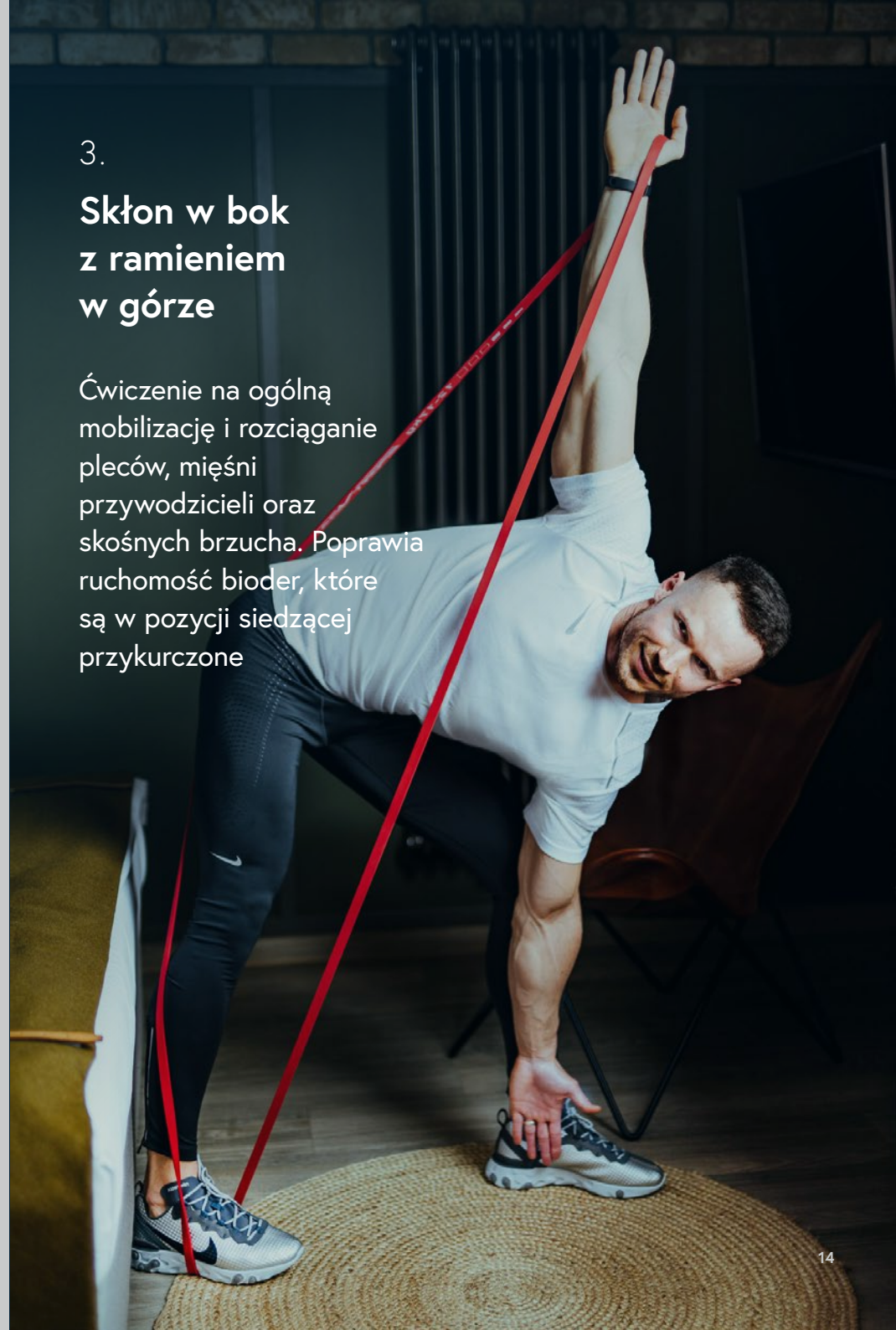
Ustawienie ramion w tył w pozycji za głową powoduje odwiedzenie ramion w tył i wymusza pozycję pleców prostych



3.

Skłon w bok z ramieniem w górze

Ćwiczenie na ogólną mobilizację i rozciąganie pleców, mięśni przywodzicieli oraz skośnych brzucha. Poprawia ruchomość bioder, które są w pozycji siedzącej przykurczone



Podsumowanie

Pamiętaj, każdy człowiek jest inny. **Nie ma jednej skutecznej metody dla każdego.** Biegacz nie wykona treningu kulturysty, a kulturysta nie pobiegnie jak sprinter czy maratończyk. Różnimy się między sobą i pod względem zdolności do wysiłku, i możliwości regeneracji mięśni.

Dlatego w uprawianiu aktywności fizycznej **najważniejsze jest zachowanie balansu.** Po pierwsze, nie powinno się wybierać jednej metody treningu, czy leczenia. Po drugie, trening należy dobrać na zasadzie funkcjonalności. Kluczem do sukcesu jest koncentracja na wszystkich ruchach ciała. Wówczas każdy mięsień będzie pracował i rozwijał swoje działanie. Pozwoli to zapobiec kontuzjom, skurczom oraz bólom pleców.

Stwórz swój własny program treningowy na naszej **platformie on-line:**

WWW.WYTWORNIASYLWETKI.PL



Bądźmy w kontakcie!

wytworniasylwetki.pl

