

TRENING OPOROWY



ARTUR KAUF

Zachęcam do obejrzenia obu treningów: poniedziałku 02.03 oraz środy 04.03. Tam dokładniej wyjaśniam wszystkie koncepcje.

Poniżej duży skrót.

TRENING OPOROWY

Jest treningiem stymulującym najmocniej mięśnie. Dotychczasowa część mentoringu (rozluźnienie, poprawa postawy) zdecydowanie bardziej działała **na powięzi** i **układ nerwowy**. Działanie i efekty obu tych rodzajów treningów są inne.

Daję Wam dziś podstawowe informacje w formie bardzo małej zajawki na temat treningu oporowego.

Jest on znacznie trudniejszy i bardziej skomplikowany niż nasz główny temat mentoringu. Nie jesteśmy w stanie wejść w niego w pełnej formie “przy okazji”. Traktujcie tę część jako zajawkę do tematów, które być może rozwiniemy w przyszłości.

Udostępniam te materiały, gdyż zrobiliście do tej pory **duży progres** i Wasze ciała są przygotowane na “coś mocniejszego”. Nie są to rzeczy, których uczę osoby zupełnie początkujące.

DZIAŁANIE TRENINGU OPOROWEGO

Ćwiczenia oporowe mają znacznie więcej profitów niż tylko stymulacja mięśni i wzrost siły:

- regulacja hormonów,
- wzmacnianie stawów,
- utrwalanie właściwej postawy ciała (jeżeli ktoś już dobrą postawę wypracował),
- wzmocnienie gęstości kości,
- ułatwienie redukcji tkanki tłuszczowej,
- spowolnienie starzenia się,
- poprawa pracy układu odpornościowego.

WADY TRENINGU OPOROWEGO

Warto jednak pamiętać, że trening oporowy niesie ze sobą również pewne wyzwania:

- jest trudny do nauczenia się,
- wymaga znacznie bardziej intensywnej pracy,
- zajmuje sporo czasu,
- wymaga dobrego przygotowania ciała,
- ma dużo koncepcji teoretycznych, które trzeba zrozumieć i stosować.

ZASADA PROGRESYWNEGO PRZEŁADOWANIA

By trening oporowy stymulował nasze ciało do zmiany, musimy stosować zasadę progresywnego przeładowania. Tzn. każdego tygodnia, wykonujemy podobne ćwiczenia, ale w lekko utrudnionej wersji.

Utrudnienie stosujemy poprzez:

- zmianę wersji ćwiczenia,
- dodanie ilości powtórzeń,
- dodanie kolejnej serii,
- dodanie ciężaru.

Po dokładne instrukcje odsyłam do nagrań ze spotkań live lub do krótkiego filmu w dziale najważniejsze linki.

ZASADA UPADKU MIĘŚNIOWEGO

Ostatnia seria w treningu oporowym powinna zostać wykonana blisko upadku mięśniowego. Bez niego, ciężko będzie o adaptację mięśni. Będziemy robić ćwiczenia, a progres się zatrzyma.

Jest to zupełnie inna zasada niż w naszych głównych ćwiczeniach, które możemy powtarzać, bez konieczności ciągłego utrudniania, a ciało i postawa i tak pięknie się zmieniają.

Na czym polega **upadek mięśniowy**?

Ostatnie powtórzenia mają być na prawdę wykonane ostatkiem sił. Ruch będzie już spowolniony, wydaje Ci się, że już nie możesz, a i tak zrobisz ten jeszcze 1 czy 2 ruchy. To wymaga mocnego skupienia i nastawienia.

Ostatnia seria danego ćwiczenia ma być zrobiona do upadku mięśniowego.

JAK ZAPLANOWAĆ ĆWICZENIA OPOROWE DO KOŃCA MENRORINGU:

Wybierz przysiad burgarski lub pompkę
(można oba)



2-3 razy w tygodniu
na koniec głównego zestawu zrób 2 serie ćwiczeń



Zastosuj zakres powtórzeń 6-15
(jeśli zrobisz poniżej 6 - wybierz łatwiejszą serię,
jeśli powyżej 15 - dodaj ciężaru
lub wybierz wersję trudniejszą)



Co tydzień zwiększaj bodziec treningowy:
trudniejsza wersja / więcej powtórzeń / większy ciężar



Ostatnia seria ma być blisko
upadku mięśniowego

WNIOSKI KOŃCOWE

Trening oporowy ma bardzo wymierne korzyści, może być genialną kontynuacją Waszej pracy, ale wymaga dużej inwestycji czasu, zarówno na poprawną naukę ćwiczeń (te są znacznie trudniejsze niż nasz mentoring), jak i naukę koncepcji teoretycznych.

Potraktuj to jako miły wstęp, **baw się dobrze**, nie nakładaj niepotrzebnej presji.

DOSTĘP DO PLATFORMY

[PRZEJDŹ DO PANELU](#)

WSZYSTKIE MATERIAŁY

[PRZEJDŹ DO PLIKÓW](#)

