

# Trening na siłowni - do upadku mięśniowego czy z zachowaniem prawidłowej techniki?

**Wśród wielu osób, a zwłaszcza zaczynających przygodę z siłownią, pokutuje przekonanie, iż prawidłowy trening to taki, z którego ledwo wychodzimy. Powinniśmy wykonywać każdą serię maksymalną ilość razy, jaką jesteśmy w stanie wycisnąć oraz wykonywać taki trening za każdym razem. Niestety, takie podejście dla osoby nieuprawiającej wcześniej tej aktywności może doprowadzić nie tylko do nieprawidłowych nawyków i poważnych błędów w technice, które będą mocno ograniczały dalsze postępy, ale również do kontuzji. Jak ciężko więc ćwiczyć?**

## Trening do upadku mięśniowego

Idąc na siłownię jesteśmy nastawieni, iż damy z siebie wszystko. Chcemy wycisnąć i przerzucić tyle żelaza, ile będziemy w stanie. Dzięki temu osiągniemy dużą masę mięśniową i ogromną siłę – któż z nas nie myślał tak na początku swojej przygody z treningami na siłowni? Po czasie większość z nas uświadamia sobie, iż mordercze treningi nie przynoszą na dłuższą metę oczekiwanych rezultatów, a sukces znajdziemy w prawidłowo ułożonych systemach treningowych. Jest jednak grupa osób, które są w stanie trenować za każdym razem bardzo ciężko, a wbrew zaleceniom trenerów i naukowców osiągają zaplanowane cele. Jednak takich osób jest niewiele. Całą resztę pozbawionych takich genetycznych predyspozycji do siłowni zapraszam do lektury tego artykułu.

Chcąc określić definicję upadku mięśniowego możemy nazwać go momentem, w którym nie jesteśmy w stanie wykonać więcej powtórzeń z zachowaniem prawidłowej techniki oraz ustalonego ciężaru. Jest to moment, w którym organizm mówi „dość!”. Czy wtedy możemy z radością odłożyć ciężar i odhaczyć udany trening? Niekoniecznie.

Ćwiczenie do utraty sił nie powinno być naszym celem samym w sobie poza pewnymi wyjątkami, takimi jak szczytowe treningi wieńczące cykl siłowy. Jednak ich zbyt częste wykonywanie przynosi odwrotny do zamierzonego skutek, wobec czego progres siłowy zwalnia, aż w końcu się zatrzymuje. Kolejne zwiększanie obciążenia nie przynosi rezultatów, a osoba ćwicząca traci chęć do treningów. Jak więc prawidłowo wykorzystać to narzędzie?

## Trening do upadku mięśniowego – dla kogo?

Jeżeli dopiero uczymy się naszego organizmu i tego jak reaguje na ćwiczenia, z całą pewnością powinniśmy zadbać o to, aby nasze treningi nie były wyczerpujące do utraty sił. Na intensywność ćwiczeń poza zastosowanym ciężarem wpływ mają takie czynniki jak długość przerwy między seriami czy ilość powtórzeń, ale i również stopień poprawności wykonywanego ćwiczenia. Postarajmy się znaleźć złoty środek pomiędzy tymi czynnikami.

Aby nasze ciało (nie tylko mięśnie) mogło się prawidłowo rozwijać, powinniśmy zadbać nie tylko o odpowiednio intensywny trening, będący bodźcem do rozwoju, ale również o właściwy czas oraz warunki regeneracji. Jeżeli nie do końca wiemy jak zadbać o

odpowiedni odpoczynek oraz nie jesteśmy pewni poprawności naszej diety, stosowanie tak ciężkiego treningu na co dzień prędzej czy później utrudni nam poprawę wyników.

## Trening do upadku mięśniowego – kiedy?

Powinniśmy wykonywać maksymalną ilość powtórzeń oraz powtórzenia wymuszone w ćwiczeniach wielostawowych tylko wtedy, gdy przewiduje to nasz plan treningowy, na przykład gdy kończymy metodę HST lub inną rozwijającą siłę. W tym czasie możemy pozwolić sobie na kilka treningów o maksymalnej intensywności, aby na przykład sprawdzić swoje wyniki siłowe całego ciała.

Jednak takie treningi nie powinny odbywać się zbyt często, gdyż bardzo mocno obciążają nasz układ nerwowy, który od zbyt ciężkiego treningu może przestać z nami współpracować. W wyniku tego czujemy się ciągle przemęczeni, obolali, mamy problemy z koncentracją, a dodatkowo nasze wyniki siłowe się nie poprawiają.

Taka sytuacja ma miejsce w przypadku ćwiczeń angażujących kilka grup mięśni, jednak podczas ćwiczeń izolowanych powinniśmy zadbać o maksymalne „spompowanie” oraz odpowiedni impuls dla wybranych mięśni. W takim przypadku częściej dopuszczalne jest wykonanie maksymalnej ilości powtórzeń z zachowaną techniką, jednak również nie powinniśmy zbyt często wykorzystywać tego mechanizmu.

## Trening do upadku mięśniowego czy prawidłowa technika?

W przypadku gdy złapie nas stagnacja i od dłuższego czasu nie obserwujemy postępów, czy to sylwetkowych, czy siłowych, zdecydowanie nie należy wprowadzać cięższych treningów. Zamiast tego należy skupić się na prawidłowej technice oraz zastanowić się nad dietą, gdyż zbyt niska kaloryczność diety skutecznie zahamuje przyrosty w tych dwóch dziedzinach.

W takim przypadku najlepszym wyjściem jest poproszenie osoby kompetentnej o udzielenie wskazówek oraz ocenienie wykonywania techniki danego ćwiczenia. Jeżeli obserwujemy zastój tylko w jednej partii, podczas gdy inne rozwijają się harmonijnie, powinniśmy poprawić technikę oraz zmienić trening, wykorzystując inne bodźce.

Dodatkowo, dbając o prawidłową technikę zmniejszamy możliwość wystąpienia kontuzji, która przy przenoszeniu bardzo dużych ciężarów może wpływać nie tylko na wyniki siłowe, ale również na nasze zdrowie.

Tak więc wykorzystywanie upadku mięśniowego oraz wymuszonych powtórzeń nie powinno być dla nas wyznacznikiem dobrego treningu. Starajmy się zadbać o prawidłową technikę, pełny zakres ruchu oraz dostosowany ciężar, z którym będziemy mogli wykonać 1 powtórzenie w rezerwie. Pomimo iż na początku obciążenie będzie dużo mniejsze, z czasem przyrosty okażą się większe, i to przy zachowaniu zdrowia i sprawności.

Author: Damian Adamiak

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/trening-na-silowni-do-upadku-miesniowego-czy-z->

[zachowaniem-prawidlowej-techniki](#)

