

# DWA NAJPOPULARNIEJSZE PROBLEMY Z PRESSEM (I JAK JE POPRAWIĆ)

---

**Brett Jones**

Chief SFG

Tłumaczenie : Jakub Sytar SFG I, [jakub.sytar@gmail.com](mailto:jakub.sytar@gmail.com)

"Wszystko jest proste dopóki nie jest ciężko" - Mark Reifkind

Po wykonaniu, sędziowaniu i oglądaniu wielu ciężkich lub rekordowych ciężarów w różnych bojach mogę zaświadczyć słuszność tego stwierdzenia. A military press z odważnikiem kettlebell jest ćwiczeniem gdzie jest to naprawdę widoczne.

## Co ludzie uważają za błąd a nim nie jest

Jak wspomniałem [w poprzednim artykule](#), **środek ciężkości odgrywa wielką rolę w pressie**. Dzięki swojej budowie, środek ciężkości w odważniku kulowym przenosi się coraz dalej od pionowej linii przedramienia wraz ze wzrostem ciężaru.



Do pewnego momentu przeniesiony środek ciężkości może pomóc w wykonaniu pressa. Przesunięty środek ciężkości "prowadzi" cię po najbardziej wydanej ścieżce do wyprostowania ręki ręki. Lecz kiedy kettle robią się już dostatecznie duże, w moim przypadku 40 kg lub więcej, ten środek ciężkości zmienia postać pressa na tyle, że nie jesteśmy już w stanie utrzymać przedramienia pionowo i zamiast tego musimy wyciskać z delikatnie przechylonym przedramieniem.

**Delikatne pochylenie przedramienia zabezpiecza nas przed wykręceniem ręki** przez duży ciężar w nadmierną rotację zewnętrzną i utrzymuje środek ciężkości odważnika nad łokciem. Może to taksować mocniej barki co oznacza, że zmniejszenie objętości z ciężkimi kettlami może okazać się dobrym pomysłem.

Lecz utrzymywanie środka ciężkości *nie* jest jednym ze wspomnianych dwóch najczęściej popełnianych błędów w pressie. To po prostu fakt, który należy uwzględnić w swoim treningu, a nie walczyć z nim.

## DWA NAJPOPULARNIEJSZE PROBLEMY Z PRESSEM

Dwa najczęściej popełniane błędy w ciężkim lub maksymalnym pressie to:

1. Wypychanie z nóg
2. Odchylanie ciała

Wypychanie z nóg oznacza, że wykonujesz push press, używając siły nóg do rozpoczęcia i ułatwienia ruchu. Push press sam z siebie jest świetnym ćwiczeniem, lecz nie jest to typowe siłowe wyciskanie o jakie nam chodzi.

**Odchylanie ciała staje się problemem, jeżeli zwiększa się w trakcie wyciskania.** W zależności od ciężaru jaki podnosisz, pewne odchylenie ciała może być konieczne - lecz nie powinno się ono zwiększać w trakcie ćwiczenia. Jeśli tak jest to ćwiczenie, które robisz właśnie przeistoczyło się w side press (kolejne świetne ćwiczenie) i znowu nie jest to military press.

Jak najlepiej naprawić te dwa powszechne błędy? **Możesz zrobić trzy rzeczy:**

1. Opanowuj ciężar.
2. Nagraj film.
3. Ćwicz pressy w wyprostowanej pozycji klęczącej.

### Strategia 1: Opanowuj ciężar.

Opanowanie ciężaru wymaga czasu, praktyki i cierpliwości. **Oznacza to, że pewnie i konsekwentnie podniosłeś swoją siłę i technikę do nowego cięższego poziomu lub poziomu nowego rekordu.** Oznacza to, że dołożysz wszelkich starań by stosować i przestrzegać tej techniki w trakcie wykonywania tego ciężkiego powtórzenia.

Tak, podejście do maksymalnego ciężaru będzie wyróżniało się pewnymi cechami, lecz nie powinno przerodzić się w inne ćwiczenie. Jeżeli potrzebujesz użyć nóg by wyrzucić ciężar ponad głowę lub ruch zmienia się w side pressa, to utraciłeś technikę pressa i wykonałeś inne ćwiczenie. Jeżeli nie panujesz nad techniką, nie opanowałeś ćwiczenia.

Uzbrój się w cierpliwość by zyskać i opanować technikę na przestrzeni czasu w praktyce.



## Strategia 2: Nagraj film.

"Pierwszą zasadą to nie okłamywać samego siebie - a właśnie nas samych jest najłatwiej wykiwać" - Richard Phillips Feynman

Nasze zdolności do robienia selfie i korzystania z licznych aplikacji na smartfony i mediów socjalnych oznaczają, że raczej żadne z nas nie będzie miało problemu z nagraniem swojego treningu. **Zalecam wam robienie poniższych rzeczy by ocenić technikę pressów.**

Nagrywając i oglądając siebie, powinniśmy być w stanie uniknąć pogwałcenia pierwszej zasady Feynmana. Jeśli nie dostrzegasz żadnych

błędów w swojej technice, poproś swojego znajomego, trenera lub zaufaną osobę by obejrzała nagranie.

## Strategia 3: Ćwicz pressy w wyprostowanej pozycji klęczącej.

Bardzo prosta odmiana military pressa, która może udzielić automatycznie tobie, ćwiczącemu, informacji o twojej technice to press w wyprostowanej pozycji klęczącej. **"Wyprostowana pozycja klęcząca" oznacza, że jesteśmy na obu kolanach w "idealnie" wyprostowanej pozycji.** W skrócie odejmuje nogi spod nas przez co nie możemy wyrzucić nimi ciężaru, a każde odchylenie w pressie jest odczuwalne w inny sposób i to natychmiastowo.

Poniższe zdjęcia wzięto z *Kettlebells from the Center—Dynami DVD* i podręcznika, który opracowałem wspólnie z Gray'em Cookiem:



**Masz dwie opcje by przejść do pozycji pressa na kolanach:**

1. Uklęknij i dwoma rękami zarzuć kettle.
2. Zarzuć odważnik na stojąco. Potem wykonaj wykrok do tyłu i przejdź do pozycji na kolanach.

## Wskazówki do pozycji na kolanach:



- Podłóż sobie coś pod kolana dla własnej wygody. Nie podrażniaj ani nie kalecz kolana podczas wykonywania tej wersji ćwiczenia.
- Niektórym będzie wygodniej z odwiniętymi palcami stóp (zgięcie podeszwowe), znowuż innym będzie wygodniej z palcami zawiniętymi (zgięcie grzbietowe). Wynika to z anatomii kolan u poszczególnych osób oraz tego jak rzepka pracuje w kolanie, więc eksperymentujcie z pozycją palców stóp. (Sam osobiście preferuję palce wyprostowane.)
- Pamiętaj, że "stoisz" na kolanach w wyprostowanej pozycji, nie przechylasz się do tyłu w kierunku stóp.
- Przekręć nogi tak by duże palce u stóp niemal się dotykały a pięty były proste lub skierowane trochę na zewnątrz. Nie okręcaj pięt do środka - to niewłaściwy kierunek dla dobrej rotacji kości piszczelowej.
- Pilnuj czasu. Wstań i przejdź się pomiędzy seriami, nie spędzaj zbyt wiele czasu na kolanach.

Wykonywanie pressa w pozycji klęczącej udziela nam natychmiastowych informacji na temat naszej techniki, pozwala wyczuć ile polegaliśmy na nogach lub odchyleniu ciała przy ciężkich lub maksymalnych ciężarach w pressie.

# Programowanie pressów w wyprostowanej pozycji klęczącej.

Można wykorzystać tę odmianę pressa na kilka sposobów w swoim programie pressów:

1. **Rozgrzewka:** Dodaj kilka co raz to cięższych serii po 2-3 powtórzenia na rękę do swojej rozgrzewki pod trening pressów danego dnia.
2. **Lekki dzień:** Wykorzystaj press w pozycji klęczącej w lekkie dni wykonując mniejszą ilość serii i powtórzeń na mniejszym ciężarze w tej odmianie.
3. **Serie naprzemienne:** Wykonaj jedną serię pressów w pozycji klęczącej a potem serię cięższych normalnych pressów na stojąco. Postaraj się by dawały podobne odczucie.

Nawet jeśli ciężar jaki wyciskasz klęcząc jest bliski temu, który wyciskasz na stojąco, to najczęściej będzie to mniejszy ciężar.

*I pamiętaj to **przyprawa a nie główne danie!***

I tyle! **Dwa najczęstsze błędy w pressie oraz jak je poprawić.** Cierpliwości, eksperymentuj z pressem na kolanach i daj nam znać jak ci idzie na [StrongFirst Forum](#).