

PROGRAM NA ĆWICZENIE NA ZGIĘCIA BIODER, KTÓRY ZBUDUJE SIŁĘ POD MARTWY CIĄG I SWINGI

Zack Henderson, SFG II, SFL, SFB

Tłumaczenie: Jakub Sytar SFG I, jakub.sytar@gmail.com

Nikt nie zdobył ogromnej siły nie będąc twardym. Ktoś kiedyś powiedział "Nie ma twardego ciała o delikatnych dłoniach". I mimo tego, że silny charakter odgrywa tu dużą rolę, należy upewnić się że nasz sposób pracy nie skrywa załączków kontuzji.

Kiedy z osoby początkującej stajemy się już średnio zaawansowanymi ćwiczącymi kilka rzeczy ulega zmianie. Pracujecie już z dużym ciężarem oraz objętością co domaga się zastosowania sprytniejszego programowania. Nasze mocne strony, obszary do poprawy oraz cele należy wziąć pod uwagę i zrównoważyć je w każdym mezocyklu. Programów do wyboru jest bez liku.

Aby zapobiec zastojom w treningu lub kontuzjom zanotujcie, które ćwiczenia wymagają poprawy i skupcie się na nich zanim staną się przeszkodą na drodze do postępów. W tym przypadku skupimy się na martwym ciągu, lecz te same metody można zastosować do przysiadów lub wyciskania.



Ciężkie nie musi być wolne.

Dla osób ćwiczących sporty siłowe, martwy ciąg jest najprostszym i zazwyczaj najcięższym ze wszystkich bojęw. To wytyczna waszej siły, stanu fizycznego oraz spójności strukturalnej naszego ciała. Niestety łatwo jest rozminąć się z wysoką jakością powtórzeń, pozwalając sobie na przyswojenie sobie nieoptymalnych nawyków ruchu.

Jeżeli twój martwy ciąg jest powolny, utknął w miejscu lub po prostu "coś w nim nie gra" nadszedł czas na zmianę.

Celem tego programu nie jest osiągnięcie nowego rekordu a poprawienie i wzmocnienie zgięcia bioder do wykonywania silniejszych i bezpieczniejszych powtórzeń. Chcemy się budować a nie sprawdzać i dokonamy tego poprzez skupienie na stabilność korpusu, trenowanie różnych odmian martwego ciągu i skupiamy się na szybkich powtórzeniach.

Tak jak powiedział to Brett Jones, "Można osiągnąć PR bez maksowania".

Jakość ponad ilość.

Program na zgięcie bioder.

Każdy dzień zaczynamy od sekwencji skupionej na oddychaniu mającej przygotować nasze biodra i korpus.

Codzienna rozgrzewka:

1. [Oddychanie 90/90](#) x 2 Minuty
2. [Mostek biodrowy \(Glute bridge\) 90/90](#) x 1 Minuta
3. [Rozciąganie zginaczy bioder Bottoms-Up \(Bottoms up hip flexor\)](#) – 2 x 20s strona
4. [Martwy robak \(Dead Bug\)](#) x 2 Minuty
5. [Przysiad w rozkroku \(Stationary Split Squat\)](#) x 5 strona

Oddychanie 90/90 zostało zainspirowane przez Dr Quinn Henoch z JTS Training oraz Chada Wesleya Smitha, który zawdzięcza powrót do zdrowia po poważnej kontuzji pleców w dużej mierze właśnie przygotowaniu do ruchu tego typu.

Nasze oddychanie może ograniczyć albo uwolnić nasz potencjał. W **samym martwym ciągu, oddech powinien pomóc nam ustawić biodra** w jak najlepszej pozycji przy jednoczesnym zablokowaniu **kręgosłupa**. Podczas wykonywania ćwiczeń na oddychanie pod kątem dźwigania ciężarów, nie zatrzymujcie się na samym oddychaniu "do brzucha", lecz wdychajcie dalej aż do dolnych pleców, klatki piersiowej oraz górnej części pleców. Dzięki temu wytworzycie swoisty naturalny pas, generując napięcie od środka w całym korpusie.

Podejdźcie z takim samym skupieniem do pozostałych ćwiczeń na oddech. Po rozgrzewce będziecie gotowi do zastosowania umiejętności oddychania i napinania korpusu w treningu ze sztangą.



W tym programie, zgięcie bioder trenujemy trzy razy w tygodniu, z dwoma dniami gdzie skupiamy się na szybkości (jeden z większymi ciężarami w ostatnich seriach) oraz dzień poświęcony swingom. **Tak wygląda rozpiska** na cztery dni treningowe:

- **Dzień 1 trenujemy z formą martwego ciągu odmienną** od waszej mocniejszej lub techniki na zawody. Jeżeli wasze wyniki w konwencjonalnym martwym ciągu i sumo są zbliżone to macie szczęście - wybierzcie co wam odpowiada. Jeżeli z powodu kontuzji musicie trzymać się swojego preferowanego ustawienia, spróbujcie wykonywać ćwiczenie z 2-5 cm podwyższenia. Nowe ustawienie może być właśnie nowym bodźcem dla waszego ciała potrzebnym by załatać dziury w niedoskonałym wzorcu ruchu.
- **Dzień 2 to siady przodem i taka odmiana pressa jaka jest** obecnie dla was **najważniejsza**. Siady przodem są preferowane względem tradycyjnych by zmniejszyć ciężar oraz nacisk na kręgosłup.
- **Dzień 3 to dzień martwego ciągu, ale tym razem w docelowym** ustawieniu. Szybkie serie to tak naprawdę rozgrzewka do ciężkich jedynek później. Możecie śmiało zwiększać ciężar w szybkich seriach, w szczególności jeśli różnica między waszym 60 a 75% jest większa niż 30 kilogramów.
- **Dzień 4 to dzień swingowania**. Użyjcie dwóch kettlebów rozmiaru do snatch testu lub o 4 kg cięższych. Możecie także swingować jednym odważnikiem oburącz jeśli macie odpowiednio ciężki egzemplarz pod ręką.

Zwróćcie uwagę, że ćwiczenia pomocnicze to głównie odmiany wiosłowania oraz ćwiczeń na korpus, abyśmy nie zapomnieli jaką rolę odgrywają mięśnie brzucha w dobrym martwym ciągu. Spacer farmera jest wykonywany powoli z ciężarami wymagającymi dla naszej postury lecz nie męczącymi uchwytu nadmiernie. Tę odmianę, zainspirowaną przez Dr Marka Chenga, nazywam "spacerem ninja".

Dzień 1				
Ćwiczenia	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
Speed Deadlift	5 x 3 60%	6 x 2 +10-20lbs	6 x 2 +10-20lbs	10 x 1 +10-20lbs
A) 1-Arm Swing	5 x 5 each	5 x 5 each	5 x 5 each	5 x 5 each
B) Pull-up	5 x 3-5	5 x 3-5	5 x 3-5	5 x 3-5
1-Arm Row	3 x 10 each	3 x 10 each	3 x 10 each	3 x 10 each
A) Hardstyle Plank	4 x 10s	4 x 10s	4 x 10s	4 x 10s
B) Side Plank	4 x 30s each	4 x 30s each	4 x 30s each	4 x 30s each

Dzień 2				
Ćwiczenia	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
Front Squat	5 x 5	5 x 5	5 x 5	5 x 5
Bench Press	5 x 5	5 x 5	5 x 5	5 x 5
A) Bottoms-Up Press	4 x 5 each	4 x 5 each	4 x 5 each	4 x 5 each
B) Bat Wings	4 x 15s	4 x 15s	4 x 15s	4 x 15s
Ninja Carry	3 x 45s	3 x 60s	4 x 45s	4 x 60s

Dzień 3				
Ćwiczenia	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
Speed Deadlift	4 x 2 60%	4 x 2 60%	4 x 2 60%	4 x 2 60%
Deadlift	4 x 1 175%	4 x 1+10-20lbs	4 x 1+10-20lbs	4 x 1+10-20lbs
Hollow Body Hold	3 x 30s	3 x 30s	3 x 30s	3 x 30s
A) Hardstyle Plank	4 x 10s	4 x 10s	4 x 10s	4 x 10s
B) Side Plank	4 x 30s each	4 x 30s each	4 x 30s each	4 x 30s each

Dzień 4				
Ćwiczenia	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
Swings	10 x 5 Doubles	12 x 5 Doubles	14 x 5 Doubles	16 x 5 Doubles
Pendlay Row	3 x 6	3 x 8	4 x 6	4 x 8
KB Front Squat	3 x 6	3 x 8	4 x 6	4 x 8
Turkish Get-Up	5 each	5 each	5 each	5 each
Ninja Carry	3 x 45s	3 x 60s	4 x 45s	4 x 60s

(Pozostawiono oryginalne nazwy ćwiczeń – przyp. Tłum.)

Superserie są oznaczone A/B. Przykładowo: Dnia 1 wykonajcie 10 swingów, 3-5 podciągnięć, odpocznijcie i powtórzcie jeszcze cztery razy.

[Kliknij tu by ściągnąć plik Excel z całym programem.](#)

Szczegóły

Powinniście mieć już opanowane generowanie i utrzymywanie napięcia w ćwiczeniach siłowych. I z tego powodu, ten program nie jest przeznaczony dla **osób początkujących**. Korzystając z prostych cykli i praktyki podnieś swój martwy ciąg do co najmniej 1,5 x wagi ciała dla kobiet i dla 2x wagi ciała dla panów.

Nie zwiększajcie prędkości do tego stopnia, że martwy ciąg zamieni się w ćwiczenie balistyczne. Mniejsze ciężary pozwolą wam wyćwiczyć stałe przyspieszenie w ruchu, bez tracenia napięcia. Zanim zaczniecie pracować nad prędkością opanujcie spięcie.

Poniżej znajdziecie kilka przydatnych rad do martwego ciągu:

- Nagrywajcie siebie z boku Dbajcie by technika zawsze wyglądała tak samo, niezależnie od prędkości.
- Zaciśnięciem rąk zabierzcie sztangę z podłogi, poruszajcie się z płynną i stałą siłą.
- Kończcie każdą serię "statycznym stąpnieniem" i trzymajcie pozycję na górze przez trzy do pięciu sekund. Wyobraźcie sobie, że wasze stopy przebijają podłogę z maksymalnym naciskiem, wspomagając silne dopięcie i zablokowanie na górze.
- Praktykujcie spokojne podnoszenie. Bez muzyki i nakręcania się.



Siła programu na zgięcie bioder.

Trenowanie do granicy swoich możliwości w martwym ciągu może być kuszące, lecz nie zostawia nam dużo miejsca na dokonanie postępów. **Mądry trening siłowy to nie gonienie na złamanie karku by dodać kolejny talerz do sztangi.**

Trzymajcie się cyklu by w pełni odczuć korzyści jakie przynosi opanowanie submaksymalnych ciężarów. Nie ma na świecie lepszego uczucia niż pewne podniesienie ciężaru, który kiedyś nie chciał oderwać się od podłogi. Połączcie napięcie z prędkością a szybko zaczniecie się dziwić "że grawitacja przestała działać!"

Zack Henderson



Zack Henderson, SFG II, SFL, SFB, czerpie przyjemność z nauczania osób na każdym stopniu zaawansowania i pomaganiu im w zyskaniu siły. Do jego studentów można zaliczyć trójboistów, fanów kettlebell oraz zwykłych ludzi, którzy po prostu chcą wyglądać i czuć się lepiej.

Zack trenuje w Nashville w stanie Tennessee oferuje także treningi online za pośrednictwem swojej [strony](#). By dowiedzieć się więcej, sprawdźcie jego program [Powerlifting 101](#), kompleksowy darmowy kurs uczący jak poprawić wyniki w swoim przysiadzie, wyciskaniu na ławce oraz w martwym ciągu.