SIŁA W RUCHU

TRENING FUNKCJONALNY



E-BOOK

Funkcjonalny, czyli jaki?

Żadne ćwiczenie nie jest funkcjonalne samo w sobie. Funkcjonalny jest jego dobór.

Przemysław Michalak
Siła w Ruchu · silawruchu.pl

ZANIM ZACZNIESZ

Dla kogo jest ten e-book

Od 11 lat jestem trenerem personalnym. Od 6 lat uczę trenerów w Global Sport Academy, jak układać trening funkcjonalny i siłowy.

Prawie każdy słyszał o treningu funkcjonalnym. Prawie każdy wyobraża go sobie inaczej, niż wygląda naprawdę. Piłki, BOSU, gumy, dziwne ćwiczenia.

Z tego e-booka dowiesz się, jak dobieram ćwiczenia. Dla kogo, po co i w jakiej dawce. Trenujesz sam albo zaczynasz pracę jako trener? Poukładasz sobie trening od podstaw.

Co znajdziesz w środku

Czym trening funkcjonalny nie jest 3

Kontekst tworzy funkcjonalność 4

Kim jesteś i jak żyjesz 5

Piramida adaptacji 7

Trzy piramidy, trzy sytuacje 10

Jak z piramidy ułożyć trening 11

ABC ruchu i jeden sport od dziecka 12

Wzorce ruchowe i ich wersje 13

Parametry decydują o efekcie 15

Martwy ciąg to tylko jeden sposób 16

Powrót po kontuzji. Przykład z sali 17

8 błędów osób, które trenują same 18

Źródła i co dalej 20

Ważne: e-book ma charakter edukacyjny. Nie zastępuje wizyty u lekarza ani fizjoterapeuty i nie stawia diagnozy.

ROZDZIAŁ 1

Czym trening funkcjonalny nie jest

Wpisz w internecie „trening funkcjonalny”. Zobaczysz ludzi na piłkach i BOSU, z gumami, z kettlami, w dziwnych pozycjach.

Te obrazy wracają tak często, że wiele osób myśli, że to właśnie jest trening funkcjonalny. Stąd trzy najczęstsze mity.

1. Niestabilne podłoże

Poduszka, piłka czy BOSU nie robią z ćwiczenia funkcjonalnego. Mają swoje miejsce, np. w pracy nad równowagą po niektórych urazach. To wybór do konkretnej sytuacji, nie reguła.

Przykład z badań. Siatkarze z Holandii przez sezon ćwiczyli równowagę na desce. Rzadziej skręcali kostkę. Pomogło jednak głównie tym, którzy już wcześniej ją skręcili. Zadziałał program dobrany do ludzi, nie sam sprzęt.

Verhagen i wsp., Am J Sports Med, 2004 [1]

2. Sprzęt i cyrkowe ćwiczenia

Stoisz na jednej nodze, balansujesz, wyciskasz kettla nad głowę i jeszcze podskakujesz. Szykujesz się do występu w cyrku? Proszę bardzo. Jeśli nie, kilka trudnych rzeczy naraz nie robi ćwiczenia lepszym dla Ciebie.

3. Przeciwieństwo siłowni

Wiele osób myśli, że trening jest albo funkcjonalny, albo siłowy. Tymczasem zwykły trening siłowy to część dobrze ułożonego treningu funkcjonalnego.

Najważniejsze pytanie: do czego ma Cię przygotować to ćwiczenie?

ROZDZIAŁ 2

Kontekst tworzy funkcjonalność

Żadne ćwiczenie nie jest funkcjonalne samo w sobie.
Funkcjonalny jest jego dobór.

To samo ćwiczenie dla jednej osoby jest strzałem w dziesiątkę. Dla drugiej stratą czasu.

Decyduje to, kim jesteś i czego wymaga Twój dzień albo Twój sport. Liczy się też, jak dobierzesz ciężar, serie i tempo. Codzienność i sport stawiają przed Tobą różne zadania. Często się przenikają.

Co możesz zmienić w jednym ćwiczeniu

ciężar | zakres ruchu | tempo | liczba powtórzeń | liczba serii | długość przerw | pozycja | jak często wraca w planie | ile pracy w całym treningu

Ten sam przysiad z innymi ustawieniami to zupełnie inny trening. Raz uczy ruchu, raz buduje wytrzymałość, raz siłę, a raz moc.

Moje pierwsze pytanie
Kiedy układam komuś trening, najpierw pytam: na co to ciało ma być gotowe? Patrzę, jak ta osoba żyje i co trenuje. Dopiero potem wybieram ćwiczenia.

ROZDZIAŁ 3

Kim jesteś i jak żyjesz

Ty

Liczą się nie tylko dawne urazy. Liczy się cały człowiek, jego doświadczenie i to, co dzieje się u niego teraz.

wiek i płeć | dawne urazy | doświadczenie w sporcie i treningu | co dziś potrafisz | regeneracja | sen | jedzenie

Twój dzień i Twój sport

Tu zadaję sobie kilka pytań.

- Czego wymaga od Ciebie codzienność, a czego sport?
- Większość dnia siedzisz czy dużo się ruszasz?
- Twój wysiłek jest raczej lekki czy ciężki?
- Jak długo i jak często robisz to samo albo trwasz w jednej pozycji?
- Które miejsca w ciele pracują dużo, a które prawie się nie ruszają?
- Co dźwigasz na co dzień i na jaki wysiłek musisz być gotowy?

Liczy się nie tylko wysiłek. Liczy się też czas i powtarzalność. Osiem godzin siedzenia to nie jest ciężka praca. Ta sama pozycja przez wiele godzin, dzień po dniu, z czasem może jednak dokuczać. To też mówi mi, na co ciało musi być gotowe.

PRZYKŁAD

Te same biodra, inne potrzeby

Osoba, która dużo siedzi

Większość dnia na krześle. Mało okazji, żeby ruszać się na różne sposoby.

Priorytet: więcej różnych ruchów i stopniowo więcej aktywności.

Zawodnik BJJ

Biodra skręcają się, mocno zginają i trzymają pozycję, gdy rywal napiera.

Priorytet: siła i odporność w pozycjach z walki.

To samo miejsce w ciele, zupełnie inne zadania. Inne potrzeby, więc inny trening.

Pierwszy trening: patrzę na ruch

Na pierwszym treningu nie zaczynam od długiej listy testów. Nie stawiam diagnoz, to zadanie lekarza i fizjoterapeuty. Chcę szybko zobaczyć, jak ktoś się rusza.

- Jak porusza się w różnych kierunkach.
- Jak radzi sobie z prostymi zadaniami, trochę jak na WF-ie.
- Ile ma ruchu w biodrach, plecach i barkach.
- Jak znosi mocniejszy i dłuższy wysiłek.
- Czy czuje się pewnie w tym, co proponuję.

Dodaję ruch tam, gdzie go brakuje.
Widzę mało ruchu w biodrach, plecach albo barkach? Dobieram ćwiczenia, które stopniowo ten ruch przywracają. Nie musisz znać każdej przyczyny, żeby dobrać dobre ćwiczenie. Musisz wiedzieć, od czego zacząć.

Testy też mają sens. Przydają się, gdy chcesz porównać wyniki po kilku tygodniach. Także wtedy, gdy pojawia się ból, uraz albo wyraźny problem z ruchem.

ROZDZIAŁ 4

Piramida adaptacji

Trening funkcjonalny to trening, który podnosi albo utrzymuje Twoją sprawność. Pod to, jak żyjesz i co trenujesz.



Im wyżej, tym większe wymagania. Dolne poziomy nie tracą znaczenia. Na nich stoi wszystko, co jest wyżej.

Piramida to drogowskaz. Używam jej przy ogólnej sprawności, przy nauce konkretnej umiejętności i przy powrocie po kontuzji.

Przy kontuzji to nie jest rehabilitacja. To sposób, żeby poukładać trening, gdy już możesz trenować.

To mój model. Pokazuje, gdzie jesteś teraz i w którą stronę iść dalej. Poziomy się przenikają. To nie są sztywne etapy potwierdzone badaniami.

PIRAMIDA · POZIOMY 1 I 2

Najpierw ruch. Potem odporność.

Poziom 1. Umiejętność ruchu

Fundament to umiejętności ruchowe. Im więcej sposobów na jedno zadanie znasz, tym lepiej.

- Uczysz się wielu ruchów, jak nowych słów w języku.
- Rozwiązujesz zadanie, zamiast powtarzać jeden schemat.
- Łatwiej radzisz sobie, gdy warunki się zmieniają.
- Ćwiczysz koordynację przy każdym nowym zadaniu.
- Siła, którą zbudujesz później, przyda Ci się w większej liczbie sytuacji.

Więcej sposobów na ruch to też większy zapas bezpieczeństwa. Nie masz gwarancji, że uraz się nie zdarzy. Masz za to mniej sytuacji, w których ciało nie wie, jak zareagować.

Badanie 735 chłopców z Belgii. W wieku 10–12 lat ci, którzy uprawiali kilka sportów, wypadali lepiej w testach siły, szybkości, wytrzymałości i koordynacji. Lepiej niż ci, którzy trenowali jeden sport. Badanie pokazuje zależność, nie dowodzi przyczyny. Dobrze jednak pokazuje wartość szerokiej bazy.

Fransen i wsp., J Sports Sci, 2012 [2]

Poziom 2. Odporność i wytrzymałość

Umiesz już zrobić ruch. Teraz uczysz ciało go znosić i powtarzać. Pomaga w tym trzymanie pozycji bez ruchu (izometria), więcej powtórzeń, spokojne tempo i coraz dłuższa praca.

Ścięgna potrzebują bodźca i czasu. Przegląd wielu badań na zdrowych dorosłych pokazał, że ścięgna dostosowują się do obciążenia. Stają się sztywniejsze, więc lepiej przenoszą siłę. Najwyraźniej przy dużych ciężarach i programach dłuższych niż 12 tygodni.

Bohm, Mersmann, Arampatzis, Sports Med Open, 2015 [3]

PIRAMIDA · POZIOMY 3 I 4

Potem siła. Na końcu moc.

Poziom 3. Siła i masa mięśniowa

Dokładasz ciężar. Zależnie od celu stawiam bardziej na siłę albo na budowę mięśni. Mięśnie pracują na każdym poziomie piramidy. Tutaj siła i masa mięśniowa są głównym celem. Podstaw nie odpuszczasz.

Siła to nie tylko wynik na sali. Przegląd badań o zapobieganiu urazom w sporcie pokazał, że najlepiej działał trening siłowy. Urazów było ponad 3 razy mniej. Samo rozciąganie nie chroniło. Siła nie chroni przed każdym urazem. To jednak mocny powód, żeby jej nie pomijać.

Lauersen, Bertelsen, Andersen, Br J Sports Med, 2014 [4]

Poziom 4. Moc. Duża siła i szybkość

Gdy ktoś jest gotowy i tego potrzebuje, dokładam zadania, które wymagają dużej siły, dużej szybkości albo obu naraz. Masz tu dwie drogi:

- **bardzo duże ciężary,** blisko Twojego maksimum,
- **szybki, dynamiczny ruch,** np. skoki i rzuty.

Tu jest też podnoszenie ciężarów jak na olimpiadzie, czyli zarzut i rwanie, oraz ich łatwiejsze wersje. Mają sens nawet z umiarkowanym ciężarem, bo uczą szybko włączać siłę. To właśnie jest moc. Nie każdy duży ciężar i nie każdy szybki ruch.

Ciężar większy niż Twoje maksimum, np. przy bardzo wolnym opuszczaniu, to narzędzie dla zaawansowanych. Nie musisz do niego dążyć.

Dlaczego moc jest na szczycie?
Silniejsi zwykle lepiej skaczą, sprintują i zmieniają kierunek. Szybciej też budują moc. Siła z poziomu 3 to podstawa, na której moc rośnie najlepiej.

Suchomel, Nimphius, Stone, Sports Med, 2016 [5]

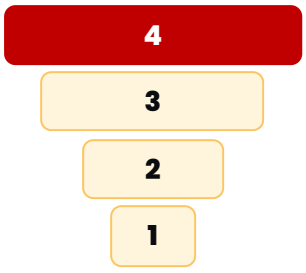
PIRAMIDA W PRAKTYCE

To nie są sztywne etapy

Nad kilkoma poziomami pracujesz naraz. Nie musisz skończyć nauki ruchu, żeby zacząć budować siłę. Zmieniasz tylko proporcje.

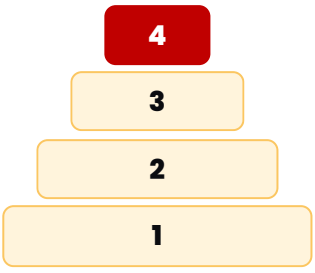
W różnych miejscach ciała możesz być na różnym poziomie. Ktoś przysiada z dużym ciężarem, a barki ma bardzo sztywne. Piramida pomaga wybrać kierunek. Nie przypisuje Ci jednego poziomu na całe ciało.

Trzy piramidy, trzy sytuacje



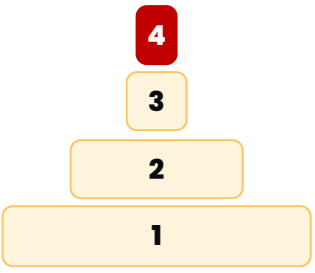
Duże wymagania, wąska podstawa

Duże ciężary albo wysoka wydajność, a pod spodem mało ruchu i mała odporność. Chwiejny kształt pokazuje brak proporcji. Nie znaczy, że uraz na pewno się zdarzy.



Proporcje dobrane do Ciebie

Ruch, odporność, siła i moc rosną w proporcjach, które pasują do Ciebie i Twojego życia. Nie ma jednej idealnej proporcji dla wszystkich.



Ciągle tylko podstawy

Ciągły powrót do podstaw, choć ktoś jest gotowy na więcej. Brakuje progresji. Nie każdy musi dźwigać maksymalne ciężary. Nie trzymaj się jednak latami łatwych ćwiczeń.

Środkowa piramida to cel. Nie chodzi o idealny kształt. Chodzi o proporcje dobrane do Ciebie.

ROZDZIAŁ 5

Jak z piramidy ułożyć trening

Jak rozwijasz się przez miesiące, to jedno. Kolejność ćwiczeń na jednym treningu to drugie. Piramidę da się jednak przełożyć na jeden trening.

1

Przygotowanie ruchowe

Różne zadania jak na dobrym WF-ie. Ruch w wielu kierunkach, reakcja, ruch bokiem, niskie pozycje, podpory i przejścia między nimi. Potem rozruszanie stawów i kilka szybkich ruchów, które budzą ciało przed najtrudniejszą częścią.

2

Moc i siła

Zadania, które wymagają największej świeżości. Rzuty, skoki, ciężkie ćwiczenia na kilka stawów naraz, szybkie podnoszenie ciężaru. Osobna grupa to przejścia, czyli kilka ruchów połączonych w jedną całość, np. Turkish get-up. Liczy się jakość, nie szybkość.

Zwykle wybieram tu 2 ćwiczenia z 2 różnych grup. Ćwiczenia techniczne i szybkie robisz na samym początku.

3

Wzorce i duże mięśnie

Siła, wytrzymałość albo budowa mięśni. Ćwiczenia dobierasz według wzorców ruchu:

push **pull** **knee dominant** **hip dominant** **core** **split/lunge** **lokomocja**

4

Ćwiczenia dodatkowe i Twoje potrzeby

Słabsze ogniwa, ruchomość, kontrola ruchu i konkretne mięśnie. Tu też stopniowo uczysz przeciążone miejsce znosić obciążenie, np. przez trzymanie pozycji. Pośladek, łydka i ścięgno Achillesa, przedramię przy łokciu tenisisty albo golfisty. Każde miejsce potrzebuje innych ćwiczeń i innej dawki.

To nie jest rehabilitacja. Może ją jednak uzupełniać. To też dobre miejsce na mniejsze mięśnie, jak biceps, triceps, tył barku, przedramiona i łydki.

ROZDZIAŁ 6

ABC ruchu, czyli czego nam brakuje

Jako dzieci biegaliśmy, skakaliśmy, turlaliśmy się i wspinaliśmy. Jako dorośli głównie siedzimy. Na siłowni powtarzamy kilka tych samych ćwiczeń.

Zamiast o sprzęcie myślę o zadaniach. Pomysły biorę z rozgrzewek w lekkoatletyce, futbolu amerykańskim i sportach walki.

- ruch w przód, w tył i na boki
- zmiany kierunku i hamowanie
- rytm i koordynacja: skipy, przeplatanki
- obroty
- schodzenie na ziemię i wstawanie
- podpory i przejścia
- podskoki, skoki i lądowania

To nie jest test do zaliczenia. To lista możliwości. Pytam, jakich ruchów brakuje tej osobie w życiu albo w treningu. Tam dodaję ruch.

Jeden sport od dziecka? Co mówią badania

Mistrzowie w młodości trenowali kilka sportów. Przegląd objął ponad 6 tysięcy sportowców, w tym 772 ze światowej czołówki. Najlepsi na świecie jako dzieci częściej uprawiali kilka dyscyplin. Swój główny sport zaczynali później i na początku rozwijali się wolniej. Wśród juniorów lepiej wypadali ci, którzy wcześnie postawili na jeden sport. W dorosłym sporcie ta przewaga znikała.

Güllich, Macnamara, Hambrick, Perspect Psychol Sci, 2022 [6]

Jeden sport a urazy. U młodych sportowców w wieku 7–18 lat trenowanie tylko jednego sportu wiązało się z większym ryzykiem urazów. Także poważnych urazów z przeciążenia.

Jayanthi i wsp., Am J Sports Med, 2015 [7]

Te badania pokazują zależność, nie dowodzą przyczyny. Zgadzają się jednak z tym, co widzę na sali. Szeroka baza daje więcej możliwości później.

ROZDZIAŁ 7

Wzorce ruchowe. Dziesiątki wersji.

Zamiast o pojedynczych ćwiczeniach myślę o wzorcach ruchu. Każdy wzorzec ma dziesiątki wersji.

Wzorzec	Przykłady
Push pchanie	W przód: push-up, bench press ze sztangą albo z hantlami. W górę: overhead press stojąc i w klęku, landmine press, pike push-up, handstand.
Pull przyciąganie	Do siebie: barbell row, dumbbell row, TRX row, rope pull. Z góry: pull-up, chin-up, lat pulldown, rope climb.
Knee dominant prowadzi kolano	Back squat, front squat, goblet squat, pause squat, box squat, pistol squat, wall sit.
Hip dominant prowadzi biodro	Deadlift, Romanian deadlift, kettlebell swing, hip thrust, good morning, single-leg deadlift.
Core tułów	Ruch: zgięcia, skłony w bok, skręty i prostowanie. Opór: Pallof press, side plank, suitcase carry, plank, rollout.
Split/lunge noga przed nogą	Forward lunge, reverse lunge, lateral lunge, split squat, Bulgarian split squat, step-up.
Lokomocja przemieszczanie się	Bieg, skipy, farmer walk, suitcase carry, sled push, sled pull, crawl.

Split to nie rozkrok

Split to jedna noga z przodu, druga z tyłu. Stopy szeroko obok siebie to inna pozycja i inna grupa ćwiczeń.

Core: ruch i opór

Tułów może się zginać, skręcać i prostować. Może też nie dać się obrócić, zgiąć ani wygiąć, gdy coś na niego napiera. To zadania „anty”.

WZORCE W PRAKTYCE

Co zmienia każde ćwiczenie

Trzy kierunki ruchu

Przód i tył
Biodra i kolana zginają się i prostują. Przysiad, skłon, wymach ręki do przodu.

Na boki
Lateral lunge, unoszenie ręki bokiem, skłon tułowia w bok.

Obroty
Skręt tułowia, obrót w biodrach.

Liczy się to, jak pracują stawy, nie to, gdzie przesuwa się ciało. W przysiadzie idziesz w górę i w dół, a biodra i kolana pracują w przód i w tył. Większość planów prawie nie wychodzi poza ten jeden kierunek.

Wersje jednego ćwiczenia

- **Zwykła.** Powtarzasz ten sam ruch.
- **Na zmianę (alternating).** Ciężar w obu rękach, ręce pracują na zmianę. Ręka, która czeka, zostaje na dole albo trzyma ciężar u góry.
- **Three-way.** Lewa, prawa, potem obie razem. Ten cykl powtarzasz przez całą serię.

Obie strony czy jedna

Obie naraz, np. przysiad. **Jedna strona,** np. one-arm row. Ćwiczenie na jedną stronę robisz na zmianę albo całą serią na jedną stronę.

Pozycje i sprzęt

stojąc · w rozkroku · split · półklęk · klęk · siad · leżenie · na jednej nodze

sztanga · hantle · kettlebell · worek · sanie · landmine · gumy · drążek · TRX · masa ciała

Trening siłowy to często kilka ćwiczeń powtarzanych latami. Są dobre, nie muszą być jedyne. Sam przysiad ma tyle wersji, że możesz go rozwijać miesiącami. Za każdym razem z nowym bodźcem.

ROZDZIAŁ 8

Parametry decydują o efekcie

Ćwiczenie to tylko to, jak ustawiasz ciało. O tym, co się w Tobie zmieni, decydują parametry. Od nich zależy, czy bodziec jest dość mocny, żeby ciało się zmieniło.

Parametr	Co oznacza
Powtórzenia	Ile razy robisz ruch w jednej serii, np. 8 przysiadów.
Serie	Ile razy powtarzasz serię, np. 3 serie po 8 powtórzeń.
Przerwa	Odpoczynek między seriami. Krótsza bardziej męczy. Dłuższa pozwala zachować technikę i ciężar. Od kilkudziesięciu sekund do kilku minut, zależnie od celu.
RPE	Skala wysiłku od 1 do 10. RPE 10 to seria do granic możliwości. RPE 7 to mniej więcej 3 powtórzenia w zapasie. Ciężar dobierasz do tego, jak czujesz się danego dnia.
Tempo	Jak szybko robisz każdą część ruchu. Ten sam przysiad w innym tempie działa inaczej.

Trzymanie

Trzymasz pozycję bez ruchu, np. zatrzymanie w przysiadzie. Uczy kontroli i wytrzymania obciążenia w tej pozycji.

Wolne opuszczanie

Opuszczasz ciężar wolno, przez 3–5 sekund. Mocny bodziec przy mniejszym ciężarze.

Szybkie wstawanie

Dynamicznie wychodzisz z pozycji, np. szybko wstajesz z przysiadu. Rozwija moc i szybkość.

Zaczynasz od pozycji i kontroli. Ciężar i szybkość dokładasz stopniowo. Za mały bodziec niczego nie zmieni. Za duży i za wcześnie może przeciążyć.

ROZDZIAŁ 9

Martwy ciąg to tylko jeden sposób

Martwy ciąg to jeden ze sposobów, żeby podnieść coś z ziemi. Wygląda tak, a nie inaczej, bo mocno angażuje mięśnie, które prostują biodro. Do tego spełnia zasady zawodów trójbojowych.

Pracują pośladki, tył uda i przywodziciele. Przy bardzo ciężkiej próbie ruch i tak często wygląda inaczej niż w podręczniku.

Nie musisz robić martwego ciągu, żeby mieć silne i sprawne plecy. Z ziemi podnosisz na wiele sposobów. Ciało uczy się każdego z nich.

Gdy ktoś go nie potrzebuje albo się go boi

Kiedyś złapały go w nim plecy albo miał uraz? Szukam innych rozwiązań.

Piłka

Podnosisz piłkę raz bardziej z bioder, raz z kolan, raz z zaokrąglonymi plecami. Odkładasz ją na różne wysokości, np. na wysokość twarzy.

Skręty i daleki zasięg

Ruch mieszany. Trochę zgięcia pleców, trochę zgięcia w biodrze, trochę wykroku i zgięcia kolan.

Różne pozycje

Podnosisz w półklęku, z siadu, w rozkroku.

Wszystko po to, żeby przygotować plecy do podnoszenia na wiele sposobów. W życiu daje to dużo więcej niż jedno ćwiczenie. Dla większości osób klasyczny martwy ciąg nie musi być pierwszym wyborem.

U trójboisty jest odwrotnie.
Martwy ciąg to jego dyscyplina. Pracuje blisko swojego maksimum, z techniką pod jedno powtórzenie. Ćwiczenie wygląda podobnie. Powód, dobór i dawka już nie.

ROZDZIAŁ 10

Powrót po kontuzji. Przykład z sali.

Plany powrotu po urazie są ważne. Dla trenera to drogowskaz, nie sztywna instrukcja. Ćwiczenia mają jak najbardziej przypominać życie tej osoby. Liczy się siła. Liczy się też pewność w ruchu, odporność na obciążenie i różnorodność.

Klientka po rekonstrukcji ACL. Przyszła rok po operacji łąkotki i więzadła krzyżowego przedniego. Wcześniejsze treningi nie dały jej pewności na co dzień. Bała się, że kontuzja wróci. O nartach, rowerze i bieganiu nie było jeszcze mowy.

Oprócz wzmacniania musiałem jej pokazać, że ta noga daje radę na co dzień. Pchaliśmy i ciągnęliśmy sanki. Ruszaliśmy się w różnych kierunkach i zmienialiśmy pozycje. Zaczynaliśmy wysoko i bezpiecznie. Potem dokładaliśmy zadania coraz bliższe codzienności.

Kucanie

Kiedyś ćwiczyła jogę i głęboki przysiad nie był problemem. Teraz był. Najpierw trzymała przysiad bez ruchu, z rękami na słupkach. Potem chodziliśmy w kucki do przodu i w bok, jak „kaczy chód” z WF-u.

Wstawanie

Wstając z łóżka, szukała specjalnego ułożenia nogi i dzieliła ruch na etapy. Dziś wstaje z podłogi bez podpierania się rękami.

Co się zmieniło? Przez rok czuła, że noga ją hamuje. Bała się nawet schodów. Dziś mówi, że chodzi w swoim tempie, jak przed urazem. Napięcia i skurcze prawie nie dokuczają. Noga przestała przeszkadzać na co dzień.

To jeden przypadek, nie dowód naukowy. Dobrze jednak pokazuje, jak siła i ruchomość przenoszą się na życie, gdy trening wychodzi od codziennych zadań.

Lepiej ćwiczyć ruch, którego potrzebujesz, w łatwiejszej albo trudniejszej wersji, niż składać ciało z pojedynczych mięśni.

ROZDZIAŁ 11

8 błędów osób, które trenują same

1 Ćwiczenia bez celu

Widzisz w internecie ciekawe ćwiczenie, robisz je kilka razy i szukasz następnego. Nie wiesz, czy jest dla Ciebie i dokąd Cię prowadzi. Bez celu i progresji nawet dobre ćwiczenie niewiele zmienia.

Zamiast tego: zanim wybierzesz ćwiczenie, odpowiedz sobie, do czego trenujesz.

2 Kopiowanie cudzego planu

Plan zawodnika, influencera czy kolegi z siłowni powstał dla innego człowieka, z innym celem i innym życiem. Działa u niego? Nie znaczy, że zadziała u Ciebie.

Zamiast tego: bierz z cudzych planów pomysły, nie gotowe rozwiązania.

3 Mylenie funkcjonalności ze sprzętem

BOSU, gumy, kettlebell czy dziwne ćwiczenie nie robią treningu funkcjonalnym. Funkcjonalny jest dobór ćwiczenia, nie samo ćwiczenie.

Zamiast tego: sprawdź, czy ćwiczenie przygotowuje Cię do tego, czego naprawdę potrzebujesz.

4 Start od szczytu piramidy

Bez podstaw od razu duży ciężar, skoki albo zarzuty i rwania. Bywa też odwrotnie. Latami tylko ćwiczenia „na stabilizację” i strach przed ciężarem.

Zamiast tego: sprawdź, na którym poziomie piramidy jesteś. Stamtąd idź wyżej.

ROZDZIAŁ 11

8 błędów ciąg dalszy

5 Ten sam bodziec miesiącami

Te same 3 serie po 10 powtórzeń z tym samym ciężarem. Na początku działa. Potem ciało nie ma powodu się zmieniać. Odwrotny błąd to każdy trening do upadku.

Zamiast tego: zapisuj ciężar i powtórzenia, oceniaj RPE i stopniowo dokładaj.

6 Wąski repertuar

Kilka ćwiczeń latami, prawie tylko w przód i w tył, prawie zawsze obiema nogami albo rękami naraz. Ciało radzi sobie z tym, co zna. Z resztą gorzej.

Zamiast tego: zmieniaj kierunki ruchu, pozycje i wersje ćwiczeń. Dodaj ćwiczenia na jedną stronę.

7 Zła kolejność na treningu

Skoki, sprinty i technika na końcu, gdy jesteś już zmęczony. Biceps i brzuch zajmują więcej czasu niż główna praca.

Zamiast tego: najtrudniejsze rzeczy robisz na świeżo, dodatki na końcu.

8 Brak cierpliwości

Nowy plan co tydzień, bo „nie widać efektów". Siła rośnie dość szybko. Ścięgna potrzebują miesięcy regularnej pracy.

Zamiast tego: daj planowi co najmniej kilka tygodni. Oceniaj go po tym, czy rośnie to, co potrafisz.

Zanim zaczniesz kolejny trening, sprawdź

- [ ] Wiem, do czego trenuję.
- [ ] Plan jest ułożony pode mnie, nie pod kogoś innego.
- [ ] Wiem, na którym poziomie piramidy jestem.
- [ ] Zapisuję ciężar i wiem, co zmienić za tydzień.
- [ ] Ruszam się w różnych kierunkach i pozycjach.
- [ ] Najtrudniejsze rzeczy robię na początku treningu.

Kilka razy „nie"? Wiesz, od czego zacząć zmiany.

NA KONIEC

Źródła i co dalej

1. Verhagen E i wsp. The effect of a proprioceptive balance board training program for the prevention of ankle sprains: a prospective controlled trial. Am J Sports Med, 2004;32(6):1385–1393.
2. Fransen J i wsp. Differences in physical fitness and gross motor coordination in boys aged 6–12 years specializing in one versus sampling more than one sport. J Sports Sci, 2012;30(4):379–386.
3. Bohm S, Mersmann F, Arampatzis A. Human tendon adaptation in response to mechanical loading: a systematic review and meta-analysis of exercise intervention studies on healthy adults. Sports Med Open, 2015;1(1):7.
4. Lauersen JB, Bertelsen DM, Andersen LB. The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. Br J Sports Med, 2014;48(11):871–877.
5. Suchomel TJ, Nimphius S, Stone MH. The importance of muscular strength in athletic performance. Sports Med, 2016;46(10):1419–1449.
6. Güllich A, Macnamara BN, Hambrick DZ. What makes a champion? Early multidisciplinary practice, not early specialization, predicts world-class performance. Perspect Psychol Sci, 2022;17(1):6–29.
7. Jayanthi NA i wsp. Sports-specialized intensive training and the risk of injury in young athletes: a clinical case-control study. Am J Sports Med, 2015;43(4):794–801.

Wiesz już, jak myśleć o treningu. Teraz ułóż go pod siebie.

Z kodem **FUNKCJONALNY10** płacisz 10% mniej za każdy pakiet prowadzenia online: 4, 8 albo 12 tygodni.

Prowadzenie online

Indywidualny plan w aplikacji i moja opieka od 4 tygodni. Autorski system treningowy Siła w Ruchu. Aplikacja dopasowuje trudność do Twojej dyspozycji. Wpisujesz ciężary i powtórzenia, widzisz swoje wyniki w czasie.

od 450 zł · z kodem od 405 zł

silawruchu.pl/plan

Programy online

Gotowe programy w aplikacji, z filmem do każdego ćwiczenia. Biegasz? Sprawny Biegacz, 8 tygodni. Trenujesz sport walki? Przewaga, 6 tygodni.

od 69 zł

silawruchu.pl/online

Przemysław Michalak · Trener, szkoleniowiec trenerów. Siła w Ruchu.
Masz pytanie do e-booka? Napisz na Instagramie @sila_w_ruchu.