



Trening siłowy w domu

30 ćwiczeń bez sprzętu i z hantlami

Spis treści

1. Zanim zaczniesz: trzy zasady, które decydują o wynikach .	4
Masz podłogę. To wystarczy — ale musisz wiedzieć jak . .	4
Rozgrzewka i cool-down: 8 minut, które chronią twoje stawy	6
Jak czytać każde ćwiczenie w tej książce	8
2. Nogi i pośladki: fundament siły	10
Dlaczego nogi są ważniejsze niż myślisz	10
1. Przysiad klasyczny	10
2. Przysiad z hantlami (goblet squat)	12
3. Wykrok w miejscu	13
4. Wykrok z hantlami	14
5. Hip thrust bez sprzętu	15
6. Hip thrust z hantlą	16
7. Martwy ciąg na jednej nodze bez obciążenia	17
8. Martwy ciąg z hantlami (Romanian deadlift)	18
3. Tułów i core: stabilność, która chroni kręgosłup	20
Core to nie tylko sześciopak	20
9. Deska (plank)	21
10. Plank boczny	22
11. Dead bug	23

12.	Hollow body hold	24
13.	Rosyjskie skręty z hantlą	25
14.	Wznos nóg w leżeniu	26
15.	Superman (unoszenie tułowia w leżeniu przodem)	27
4.	Klatka piersiowa i triceps: push od podłogi do sufitu	29
	Pompka jako centrum treningowe, nie rozgrzewka	29
16.	Pompka klasyczna	29
17.	Pompka z ugiętymi kolanami (regresja)	30
18.	Pompka szeroka	31
19.	Pompka wąska (tricepsowa)	32
20.	Wyciskanie hantli w leżeniu na podłodze (floor press)	33
21.	Rozpiętki z hantlami w leżeniu na podłodze	34
22.	Wyciskanie hantli nad głowę (shoulder press) . . .	35
23.	Francuz z hantlą (skull crusher)	35
5.	Plecy i biceps: pull bez drążka	38
24.	Odwrócona pompka (inverted row pod stołem) . .	38
25.	Wiosłowanie hantlą w oparciu (single-arm row) . .	39
26.	Wiosłowanie oburącz w opadzie tułowia	41
27.	Odwodzenie ramion z hantlami w opadzie (reverse fly)	42
28.	Wznosy ramion przodem z hantlami (front raise) .	43
29.	Uginanie ramion z hantlami (bicep curl)	43
30.	Uginanie naprzemienne z rotacją nadgarstka (hammer curl)	44
6.	Jak to złożyć: plany, progresja i co dalej	46
	Plan A: trzy sesje w tygodniu dla początkującego	46
	Plan B: podział góra/dół dla wracających po przerwie . .	48

SPIS TREŚCI

Progresja: kiedy i jak zwiększać opór	48
Odżywianie i regeneracja: co dzieje się między sesjami .	50
Co dalej	52

01

Zanim zaczniesz: trzy zasady, które decydują o wynikach

Masz podłogę. To wystarczy – ale musisz wiedzieć jak

Dwa treningi w tygodniu. Pół godziny każdy. To naprawdę tyle, żeby zacząć budować siłę i widzieć efekty. Nie piszę tego, żeby cię zachęcić – piszę to, bo badania przeprowadzone z udziałem 42 zdrowych dorosłych pokazały dokładnie taki wynik: osiem tygodni po dwa razy w tygodniu, 30 minut, i u wszystkich uczestników odnotowano wymierny wzrost masy i siły mięśniowej. Możesz zacząć mało i robić to dobrze. To lepsza strategia niż zacząć dużo i rzucić po dwóch tygodniach.

Są trzy rzeczy, które decydują o tym, czy trening w domu przyniesie wyniki: częstotliwość, struktura sesji i progresja. Żadna z nich nie jest skomplikowana.

Częstotliwość. Trenuj dwa do trzech razy w tygodniu, ale nie w kolejne dni. Mięśnie potrzebują czasu, żeby się odbudować – to wtedy właściwie rosną. Poniedziałek, środa i ewentualnie piątek to klasyczny układ, który działa. Dwa treningi tygodniowo dają podobne efekty co trzy, o ile łączna wykonana praca jest porównywalna. Innymi słowy: regularność ważniejsza jest od heroicznej liczby sesji.

Struktura sesji. Każdy trening składa się z trzech części: rozgrzewki, pracy właściwej i wyciszenia. Rozgrzewka to nie opcja – to warunek, żeby ćwiczenia właściwe w ogóle miały sens. Powinna zawierać kilka minut lekkiego ruchu aerobowego (marsz w miejscu, skoki, bieg w miejscu), ćwiczenia mobilizacyjne i jeden lub dwa ruchy naśladujące to, co zaraz będziesz robić, ale bez obciążenia. Część główna to ćwiczenia z tej książki, 3 serie po 8–12 powtórzeń, z przerwami 60–90 sekund między seriami. Wyciszenie to 3–5 minut spokojnego rozciągania mięśni, które pracowały.

Progresja. To jedyne pojęcie, które wymaga krótkiego wyjaśnienia.

Progressive overload

Zasada stopniowego zwiększania bodźca treningowego. Mięsień adaptuje się do obciążenia, z którym pracuje – żeby dalej rosnąć, musi dostawać coraz trudniejsze zadania. W praktyce: więcej powtórzeń, więcej serii, mniejsza przerwa albo większy ciężar. Bez tego trening staje w miejscu.

W praktyce wygląda to prosto: jeśli w tym tygodniu zrobiłeś 3 serie po 10 pompek, w przyszłym tygodniu spróbuj 3 serie po 12. Jak to pójdzie – dodaj wersję trudniejszą albo weź hantle. Nie musisz liczyć kilogramów co do grama. Musisz tylko upewnić się, że z sesji na sesję coś się zmienia na trudniejsze.

Zanim zaczniesz: trzy zasady, które decydują o wynikach

Jeden cel na jeden trening

Nie pytaj: „ile mogę dziś zrobić?”. Pytaj: „co chcę zrobić lepiej niż ostatnio?”. To drugie pytanie prowadzi do postępu. To pierwsze prowadzi do zmęczenia bez efektu.



Rysunek 1.1: Regularna progresja — nawet drobna zmiana w każdym treningu — jest kluczem do długoterminowych efektów ćwiczeń w domu.

Rozgrzewka i cool-down: 8 minut, które chronią twoje stawy

Większość kontuzji domowych treningów nie zdarza się podczas ćwiczenia — zdarza się w pierwszych dwóch minutach, gdy zimne mięśnie dostają pełne obciążenie. Dlatego każdą sesję zacznij od poniższego protokołu.

Rozgrzewka (5 minut): Wykonaj każde ćwiczenie przez 40 sekund, bez przerwy między nimi.

1. *Krążenia bioder* — stopy na szerokość bioder, ręce na biodrach, zataczaj duże koła.
2. *Inchworm* — z pozycji stojącej schyl się, przejdź dłońmi do deski, wróć — mobilizuje całą tylną taśmę.
3. *Leg swing* (wahadło nogi) — trzymaj się ściany, wymachuj nogą przód-tył, 20 sekund na stronę.
4. *Squat z zatrzymaniem* — opuść się do przysiadu, zatrzymaj 2 sekundy na dole, wróć — to rozgrzewka, nie trening siłowy, więc tempo spokojne.
5. *Rotacje klatki piersiowej w klęku* — klęk podparty, jedna ręka za głową, obracaj łokieć ku sufitowi.

Cool-down (3 minuty): Po treningu utrzymaj każdą pozycję przez 30–45 sekund.

1. *Pozycja dziecka* — rozciąga kręgosłup i biodra.
2. *Leżący skręt kręgosłupa* — na plecach, kolano do klatki, opuść je w bok.
3. *Rozciąganie czworogłowego w staniu* — stań przy ścianie, chwyć stopę za sobą.

Zasada 1:8

Jeśli masz tylko 30 minut na trening, nie skracaj rozgrzewki kosztem ćwiczeń głównych — skróć liczbę serii. Pięć minut przygotowania to inwestycja, która zwraca się brakiem kontuzji przez kolejne tygodnie.

Nie mylić rozgrzewki z rozciąganiem statycznym

Rozciąganie statyczne *przed* treningiem (np. trzymanie skłonu przez 60 sekund) może chwilowo osłabić siłę mięśni nawet o 8%. Zostaw je na cool-down — wtedy działa dokładnie tak, jak powinno.

Jak czytać każde ćwiczenie w tej książce

Każde z 30 ćwiczeń opisanych w kolejnych rozdziałach ma taką samą strukturę. Czytasz raz — i wiesz, jak czytać wszystkie pozostałe.

1. **Grupa mięśniowa** — co głównie pracuje, co wspomaga.
2. **Pozycja startowa** — gdzie stoisz, siedzisz albo leżysz zanim ruszysz.
3. **Wskazówka ruchowa** — jeden konkretny sygnał, na którym masz skupić uwagę podczas ruchu.
4. **Błąd** — najczęstszy problem, który psuje technikę lub naraża na kontuzję.
5. **Tip** — praktyczna wskazówka: jak ułatwić, jak utrudnić albo na co uważać.

Większość ćwiczeń ma dwa warianty: bez sprzętu i z hantlami. Poniższa tabela pokazuje, jak to wygląda w praktyce.

Tablica 1.1: Warianty ćwiczeń: bez sprzętu i z hantlami

Ćwiczenie	Bez sprzętu	Z hantlami
Przysiad	Przysiad z masą ciała	Goblet squat lub przysiad z hantlami
Wyciskanie	Pompka	Wyciskanie hantli w leżeniu
Wiosłowanie	Wiosłowanie na podłodze	Wiosłowanie z hantlem w opadzie
Wznosy	Unoszenie bioder (glute bridge)	Glute bridge z hantlem na biodrach

 Zacznij od wariantu bez sprzętu

Nawet jeśli masz hantle, pierwsze dwa tygodnie przeznacz na opamiętanie techniki w wersji z masą ciała. Łatwiej poprawić błąd bez dodatkowego obciążenia niż z kilogramami w rękach.

Tyle teorii. Ćwiczenia zaczynają się na następnej stronie.

02

Nogi i pośladki: fundament siły

Dlaczego nogi są ważniejsze niż myślisz

Mięśnie nóg i pośladków to największe grupy mięśniowe w ciele — praca z nimi przekłada się na siłę funkcjonalną, którą czujesz przy każdym wejściu po schodach, wstawaniu z krzesła i noszeniu zakupów. Poniższe osiem ćwiczeń ułożono od prostych wzorców dwunożnych po bardziej wymagające ruchy jednostronne, więc bez względu na poziom możesz zacząć od początku i progresować w tej samej kolejności.

ĆWICZENIE 1

Przysiad klasyczny

Grupa mięśniowa: czworogłowy ud (główna praca), pośladki, mięśnie kulszowo-goleniowe, stabilizatory tułowia.

Pozycja startowa: Stań ze stopami rozstawionymi mniej więcej na szerokość barków, palce skierowane lekko na zewnątrz pod kątem około 15–30 stopni. Ręce wyciągnięte przed siebie lub złożone na klatce piersiowej.

Wskazówka ruchowa: Opuszczaj biodra w dół i w tył, jakbyś siadał na niskim stołku. Schodź, aż uda będą równoległe do podłogi.

Przez cały ruch klatka piersiowa zostaje uniesiona, a pięty mocno dociskają podłogę.



Rysunek 2.1: Prawidłowa głębokość przysiadu klasycznego — uda równoległe do podłogi, klatka piersiowa uniesiona, pięty mocno osadzone na podłożu.

Błąd: Kolana opadające do środka przy wstawaniu. Gdy widzisz, że kolana zbiegają się ponad stopami, świadomie pchnij je na zewnątrz w kierunku małych palców stóp.

💡 Głębokość ma znaczenie

Zatrzymanie ruchu przed równoległością ud z podłogą skraca zakres pracy pośladków. Jeśli na razie nie schodzisz wystarczająco nisko, postaw pięty na złożonym ręczniku — to tymczasowo poprawi mobilność i pozwoli ci zejść głębiej bez zaokrąglania pleców.

ĆWICZENIE 2

Przysiad z hantlami (goblet squat)

Grupa mięśniowa: czworogłowy ud, pośladki, mięśnie kulszowo-goleniowe, prostowniki kręgosłupa.

Pozycja startowa: Chwyć jedną hantlę oburącz za główkę i trzymaj ją pionowo przy klatce piersiowej, łokcie skierowane w dół. Stopy ustawione nieco szerzej niż w przysiadzie klasycznym.

Wskazówka ruchowa: Schodź w dół, a kiedy znajdziesz się w najniższym punkcie, wciśnij łokcie od wewnątrz między kolana. Ten ruch otwiera biodra i prostuje tułów — goblet squat niemal automatycznie uczy prawidłowego wzorca, bo hantel przed klatką przesuwając środek ciężkości i wymusza pionową sylwetkę.

Błąd: Opuszczanie hantla w trakcie ruchu, bo ręce się męczą. Trzymaj ją przy klatce przez całe powtórzenie. Jeśli ciężar jest za duży, żeby utrzymać pozycję, wybierz lżejszą hantlę.

💡 Dobry test siły rąk i nóg jednocześnie

Goblet squat to ćwiczenie, przy którym najłatwiej ocenić, czy twój tułów faktycznie pracuje pionowo. Jeśli chyłisz się do przodu, hantel jest za ciężka albo twoja mobilność bioder wymaga pracy.

ĆWICZENIE 3

Wykrok w miejscu

Grupa mięśniowa: czworogłowy ud (noga wysunięta), pośladki, mięśnie kulszowo-goleniowe, stabilizatory stawu kolanowego.

Pozycja startowa: Stań prosto, stopy razem, ręce swobodnie wzdłuż ciała lub na biodrach.

Wskazówka ruchowa: Zrób krok do przodu, zginając oba kolana do kąta prostego. Przednie kolano pozostaje nad kostką, a tylne opuszcza się blisko podłogi. Wróć do pozycji startowej, odpychając się piętą przedniej stopy. Długość kroku powinna być taka, żeby piszczel przedniej nogi była pionowa w dolnej pozycji.

Błąd: Uderzanie tylnym kolanem o podłogę. Opuszczaj je wolno i zatrzymaj kilka centymetrów przed podłogą. Nagłe uderzenie przenosi siłę na staw zamiast na mięśnie.

Tułów musi zostać pionowy

Pochylenie się do przodu przy zejściu w dół przenosi obciążenie z czworogłowych na dolny odcinek pleców. Jeśli trudno ci zachować pion, zrób krótszy krok i zmniejsz głębokość, dopóki technika nie będzie stabilna.

ĆWICZENIE 4

Wykrok z hantlami

Grupa mięśniowa: czworogłowy ud, pośladki, mięśnie kulszowo-goleniowe, stabilizatory tułowia.

Pozycja startowa: Trzymaj po jednej hantli w każdej dłoni, ręce opuszczone wzdłuż ciała. Stopy razem, plecy neutralne.

Wskazówka ruchowa: Wykonaj wykrok identycznie jak wersję bez obciążenia, ale zwróć uwagę na dwie rzeczy: nadgarstki zostają neutralne przez cały czas (nie wyginaj ich do wewnątrz pod ciężarem hantli) i opuszczaj tylne kolano powoli, licząc do dwóch. Ten dłuższy czas zejścia zwiększa napięcie mięśniowe bardziej niż szybkie powtórzenia z mniejszym ciężarem.

Błąd: Wybieranie zbyt dużego ciężaru i skracanie zakresu ruchu, żeby go unieść. Jeśli nie możesz wykonać 8 czystych powtórzeń na każdą nogę, wróć do lżejszych hantli.

Sprawdź chwyt

Hantle trzymaj pewnie, ale bez ściskania z całej siły. Napięcie dłoni przenosi się na ramiona i klatkę, a wtedy trudniej utrzymać rozluźniony tułów przez cały ruch.

ĆWICZENIE 5

Hip thrust bez sprzętu

Grupa mięśniowa: pośladkowy wielki (główna praca), pośladkowy średni i mały, mięśnie kulszowo-goleniowe, stabilizatory tułowia.

Pozycja startowa: Usiądź na podłodze plecami do kanapy lub stabilnego krzesła. Oprzyj górną część pleców o krawędź siedziska, mniej więcej w okolicy dolnych łopatek. Stopy płasko na podłodze, ugięte kolana, piszczele w górnej pozycji bliskie pionu.

Wskazówka ruchowa: Napnij brzuch i wypchnij biodra w górę, aż tułów i uda tworzą jedną linię. W szczycie ruchu zatrzymaj się na sekundę i mocno dopnij pośladki. Miednica jest lekko podwinięta, a nie wypchnięta maksymalnie w górę.

Błąd: Wyginanie dolnych pleców zamiast aktywacji pośladków. Jeśli w szczycie ruchu czujesz ucisk w lędźwiach, a nie napięcie pośladków, miednica idzie za wysoko i ruch przejęły prostowniki kręgosłupa.

Zatrzymanie robi różnicę

Jedno– do dwusekundowe przytrzymanie w górze to najprostszy sposób, żeby sprawdzić, czy pośladki faktycznie pracują. Bez pauzy łatwo przejechać przez szczyt ruchu bez rzeczywistego napięcia.

ĆWICZENIE 6

Hip thrust z hantlą

Grupa mięśniowa: pośladkowy wielki, pośladkowy średni i mały, mięśnie kulszowo-goleniowe.

Pozycja startowa: Identyczna jak w wersji bez sprzętu. Ułóż hantlę poziomo na biodrach, tuż przy zgięciu biodra. Chwyć ją obiema dłońmi od góry, żeby nie zsuwała się podczas ruchu. Możesz podłożyć złożony ręcznik między hantlę a skórę, żeby zmniejszyć dyskomfort.

Wskazówka ruchowa: Wykonaj ruch identycznie jak w wersji z masą ciała. Hantel nie powinna się przesuwać, dlatego przez całe powtórzenie dłonie trzymają ją stabilnie przy biodrach.

Błąd: Przechodzenie na cięższy wariant „bo tak wypada”. Zmień hantlę na cięższą dopiero wtedy, kiedy możesz wykonać 15 czystych powtórzeń z pauzą w szczycie, a nie wtedy, kiedy masz wrażenie, że obecna jest za lekka.

Pośladki czuć, nie tylko ruszać

Hip thrust jest skuteczny tylko wtedy, gdy główna praca faktycznie trafia w pośladki. Zanim zwiększysz ciężar, naucz się czuć napięcie w górnej pozycji. Ciężar jest narzędziem, nie potwierdzeniem postępu.

ĆWICZENIE 7

Martwy ciąg na jednej nodze bez obciążenia

Grupa mięśniowa: mięśnie kulszowo-goleniowe, pośladkowy wielki, stabilizatory stawu skokowego i biodrowego, mięśnie głębokie tułowia.

Pozycja startowa: Stań na jednej nodze, ręce opuszczone wzdłuż ciała. Lekko ugnij kolano nogi podporowej.

Wskazówka ruchowa: Pochylaj tułów do przodu, jednocześnie unosząc prostą nogę do tyłu. Utrzymuj linię od głowy przez kręgosłup do pięty unoszonej nogi. Ruch pochodzi z bioder, a nie z zaokrąglenia pleców. Wróć do pionu, napinając pośladki nogi podporowej.

Błąd: Rotacja miednicy, czyli unoszenie się jednej strony bioder ku górze wraz z unoszoną nogą. Jeśli to widzisz, unos nogę niżej i skróć zakres ruchu do momentu, w którym miednica zostaje pozioma.

Wzrok pomaga

Patrz na punkt nieruchomy przed sobą przez cały ruch. Przeniesienie wzroku znacząco pogarsza równowagę i utrudnia kontrolę miednicy.

ĆWICZENIE 8

Martwy ciąg z hantlami (Romanian deadlift)

Grupa mięśniowa: mięśnie kulszowo-goleniowe, pośladkowy wielki, prostowniki kręgosłupa (stabilizacja).

Pozycja startowa: Stań ze stopami na szerokość bioder, trzymaj hantlę w każdej dłoni przed udami, dłonie skierowane ku sobie.

Wskazówka ruchowa: Pochylaj tułów do przodu przez zawiasowy ruch bioder, przesuując hantle blisko ud przez cały czas. Schodź, aż poczujesz wyraźne rozciąganie tylnej części ud, zachowując neutralne plecy. Wróć do pionu, napinając pośladki i tylną część ud. Hantle nie odchodzą od nóg ani o centymetr.



Rysunek 2.2: Romanian deadlift z hantlami — zawiasowy ruch bioder z hantlami prowadzonymi blisko ud i neutralnym kręgosłupem.

Błąd: Zginanie pleców w celu dotarcia niżej. Głębokość zejścia wyznacza mobilność tylnej części ud, a nie zaokrąglenie kręgosłupa. Zatrzymaj się tam, gdzie plecy jeszcze zostają płaskie.

💡 Prosty test zasięgu

Jeśli hantle schodzą mniej więcej do połowy piszczeli przy neutralnych plecach, zakres jest wystarczający. Zejście niżej za cenę zaokrąglenia lędźwi nic nie wnosi do treningu pośladków i ud, a dokłada niepotrzebne obciążenie kręgosłupa.

✅ Checklist: Nogi i pośladki

- ☐ Opanuj przysiad klasyczny z zejściem do równoległości ud przed dodaniem hantli.
- ☐ Przy goblet squacie sprawdź, czy łokcie wypychają kolana na zewnątrz w dolnej pozycji.
- ☐ Przy wykroku pilnuj, żeby piszczel przedniej nogi była pionowa, a tylne kolano schodziło wolno.
- ☐ Przy hip thrust zatrzymaj się sekundę w górze i sprawdź, czy czujesz napięcie w pośladkach, nie w lędźwiach.
- ☐ Przy romanian deadlift trzymaj hantle przy nogach przez cały ruch i zatrzymaj się, zanim plecy się zaokrąglą.
- ☐ Przy martwym ciągu na jednej nodze kontroluj poziomość miednicy ważniejszy niż głębokość pochylenia.

03

Tułów i core: stabilność, która chroni kręgosłup

Core to nie tylko sześciopak

Kiedy większość ludzi słyszy „trening brzucha”, myśli o brzuszku. Tymczasem core to cały układ mięśni otaczających kręgosłup jak cylinder: mięsień poprzeczny brzucha, mięśnie skośne, wielodzielny, mięśnie dna miednicy i przepona. Razem stabilizują kręgosłup ułamek sekundy przed każdym ruchem, jaki wykonujesz, włącznie z przysiadem i martwym ciągiem z poprzedniego rozdziału. Poniższe siedem ćwiczeń wzmacnia ten układ systematycznie, a nie wybiórczo.

■ Stabilizacja to fundament, nie osobna kategoria

Core nie pracuje tylko podczas „ćwiczeń na brzuch”. Aktywuje się przy każdym ćwiczeniu siłowym. Słabe stabilizatory tułowia oznaczają, że każde ćwiczenie z rozdziałów 2, 4 i 5 jest mniej efektywne i bardziej ryzykowne dla kręgosłupa.

ĆWICZENIE 9

Deska (plank)

Grupa mięśniowa: mięsień poprzeczny brzucha, prostowniki kręgosłupa, mięśnie skośne, pośladkowy wielki (stabilizacja).

Pozycja startowa: Oprzyj się na przedramionach, łokcie dokładnie pod barkami. Palce stóp odpychają się od podłogi, ciało tworzy jedną prostą linię od głowy do pięt.

Wskazówka ruchowa: Napnij pośladki i delikatnie wciągnij dolną część brzucha, wyobrażając sobie, że chcesz zbliżyć pępek do kręgosłupa. Utrzymaj pozycję. Biodra ani nie opadają, ani nie unoszą się powyżej linii tułowia. Oddychaj spokojnie przez cały czas.



Rysunek 3.1: Prawidłowa pozycja deski: ciało tworzy jedną prostą linię, biodra nie opadają, oddech pozostaje swobodny.

Błąd: Wstrzymywanie oddechu, by „ułatwić” utrzymanie napięcia. Paradoksalnie, bezdech zaburza pracę przepony, która jest częścią układu stabilizującego, i skraca czas, przez który możesz utrzymać pozycję. Jeśli nie możesz oddychać w desce, skróć serię.

 Zaczynij od 10 sekund

Jeśli 30 sekund w dobrej technice to za dużo, podziel na serie po 10 sekund z przerwami. Trzy serie po 10 sekund to lepszy trening niż 25 sekund z biodrami w górze i bezdechem.

ĆWICZENIE 10

Plank boczny

Grupa mięśniowa: mięśnie skośne (wewnętrzny i zewnętrzny), kwadratowy lędźwi, mięsień pośladkowy średni.

Pozycja startowa: Leż na boku, opierając się na przedramieniu, łokieć pod barkiem. Stopy ułożone jedna na drugiej. Dla łatwiejszej wersji dolna noga ugięta w kolanie, stopa za ciałem.

Wskazówka ruchowa: Unieś biodra do pozycji, w której tułów i nogi tworzą prostą linię. Górna ręka spoczywa na biodrze lub jest wyprostowana w górę. Patrz przed siebie, nie w dół.

Błąd: Opadanie bioder w bok po kilku sekundach. To nie jest zmęczenie, po którym „tak samo trenujemy” — opadnięcie biodra przenosi obciążenie z mięśni skośnych na stawy barkowy i lędźwiowy. Gdy biodra opadną, skróć serię.

 Symetria ważniejsza niż czas

Utrzymuj tę samą długość serii po lewej i prawej stronie. Różnica między stronami powyżej 20–30% to sygnał, że jedna strona jest wyraźnie słabsza i warto poświęcić jej więcej uwagi.

ĆWICZENIE 11

Dead bug

Grupa mięśniowa: mięsień poprzeczny brzucha, mięśnie skośne, prostowniki kręgosłupa (stabilizacja anty-rotacyjna).

Pozycja startowa: Leż na plecach. Ugnij nogi w biodrach i kolanach do kąta 90 stopni, unosząc je w górę. Wyciągnij ręce prosto ku sufitowi.

Wskazówka ruchowa: Wydłuż jednocześnie lewą nogę i prawą rękę w kierunku podłogi, nie dotykając jej. Dolna część pleców przez cały czas przylega do podłogi. Wróć do pozycji startowej i zmień stronę. Ruch powinien być powolny i kontrolowany.

Błąd: Wykonywanie ćwiczenia zbyt szybko. To ćwiczenie anty-rotacyjne, a nie aerobowe — jego wartość wynika z tego, że kręgosłup lędźwiowy pozostaje nieruchomy, gdy kończyny się poruszają. Tempo szybsze niż dwie sekundy w każdym kierunku zwykle oznacza, że plecy unoszą się od podłogi.

⚠ Dla osób z bólem pleców

Dead bug jest jednym z bezpieczniejszych ćwiczeń core dla osób z dolegliwościami lędźwiowymi właśnie dlatego, że kręgosłup pozostaje w pozycji neutralnej przez cały ruch. Zaczynaj od krótkich zakresów i nie forsuj pełnego wyprostu nogi, jeśli plecy natychmiast się odrywają.

ĆWICZENIE 12

Hollow body hold

Grupa mięśniowa: cały przedni łańcuch mięśniowy: prosty brzucha, mięśnie skośne, zginacze bioder.

Pozycja startowa: Leż na plecach, ręce wzdłuż ciała lub wyciągnięte za głowę. Nogi wyprostowane.

Wskazówka ruchowa: Unieś ramiona i nogi kilkanaście centymetrów nad podłogę. Dolna część pleców musi pozostać przyciśnięta do podłogi, tak samo jak w dead bug. Ciało przyjmuje kształt łódki. Utrzymaj bez ruchu i oddychaj.

Błąd: Zaczynanie od razu z wyprostowanymi nogami. Prostsze nogi tworzą dłuższą dźwignię i znacznie zwiększają trudność. Zaczynaj z nogami ugiętymi w kolanach do 90 stopni i stopami uniesionymi. Gdy potrafisz utrzymać tę wersję przez 20 sekund z plecami przy podłodze, wydłuż nogi.

 Progresja w czterech krokach

Nogi ugięte, ręce wzdłuż ciała. Nogi ugięte, ręce za głową. Nogi wyprostowane, ręce wzdłuż ciała. Nogi wyprostowane, ręce za głową. Każdy krok jest oddzielnym wyzwaniem.

ĆWICZENIE 13

Rosyjskie skręty z hantlą

Grupa mięśniowa: mięśnie skośne zewnętrzne i wewnętrzne, prosty brzucha (stabilizacja).

Pozycja startowa: Siądź na podłodze, kolana ugięte, stopy na podłodze lub uniesione kilka centymetrów. Tułów odchylony pod kątem około 45 stopni. Trzymaj hantlę oburącz przed klatką piersiową.

Wskazówka ruchowa: Obróć tułów w prawo, przenosząc hantlę w bok. Wróć do środka i obróć w lewo. Ruch wychodzi z tułowia, a hantle jedynie za nim podążają.

Błąd: Machanie hantlą z jednej strony na drugą przy nieruchomym tułowi. To jeden z najczęstszych błędów w tym ćwiczeniu. Jeśli twoje ramiona się kręcą, a biodra i klatka piersiowa stoją w miejscu, ćwiczysz nadgarstki, nie skośne.

 Lżejsza hantle, wolniejsze tempo

Przy rosyjskich skrętach ciężar nie jest priorytetem. Hantle 4–6 kg i dwie sekundy w każdą stronę dadzą ci znacznie więcej niż 12 kg wymachiwane z rozpędu.

ĆWICZENIE 14

Wznos nóg w leżeniu

Grupa mięśniowa: prosty brzucha (dolna część), zginacze bioder.

Pozycja startowa: Leż na plecach, nogi wyprostowane, ręce wzdłuż ciała lub pod pośladkami dla wsparcia dolnych pleców.

Wskazówka ruchowa: Unieś nogi do pionu, a następnie opuszczaj je kontrolowanie, zatrzymując tuż nad podłogą. Nie kładź nóg między powtórzeniami. Dolne plecy przez cały czas pozostają przy podłodze.

Błąd: Szarpnięcia przy wznoszeniu. Wartość tego ćwiczenia leży w fazie opuszczania, nie unoszenia. Powolne opuszczanie nóg przez trzy do czterech sekund to cięższy trening niż dziesięć szybkich powtórzeń.

Regresja dla początkujących

Ugnij kolana pod kątem 90 stopni. Skrócona dźwignia redukuje obciążenie i pozwala utrzymać plecy przy podłodze. Gdy opanujesz 12 powtórzeń z ugiętymi kolanami bez odrywania pleców, wyprostuj nogi.

ĆWICZENIE 15

Superman (unoszenie tułowia w leżeniu przodem)

Grupa mięśniowa: prostowniki grzbietu, mięsień wielodzielny, pośladkowy wielki, tylna część barków.

Pozycja startowa: Leż przodem na podłodze, ręce wyciągnięte przed głowę, nogi wyprostowane.

Wskazówka ruchowa: Unieś jednocześnie ramiona i nogi kilkanaście centymetrów nad podłogę. Zatrzymaj się na dwie sekundy w górze, napinając pośladki i prostowniki grzbietu. Opuść kontrolowanie. Wzrok skierowany w dół, by szyja pozostała w osi kręgosłupa.



Rysunek 3.2: Ćwiczenie Superman aktywuje prostowniki grzbietu i pośladki, wzmacniając tylny łańcuch mięśniowy zanim pojawią się problemy lędźwiowe.

Błąd: Unikanie tego ćwiczenia przez osoby siedzące długo przy biurku, bo „nie boją ich plecy”. Osłabione prostowniki grzbietu

to często cicha przyczyna problemów lędźwiowych, które pojawiają się dopiero przy cięższych ćwiczeniach. Superman wzmacnia ten obszar, zanim zdąży zacząć sprawiać problemy.

⚠ Nie wyginaj szyi

Unoszenie głowy wysoko do góry przeciąża odcinek szyjny. Wzrok kieruj w podłogę lub lekko przed siebie, czoło powinno pozostawać blisko poziomu ramion.

✓ Checklist: Tułów i core

- ☐ W planku sprawdź, czy oddychasz swobodnie, zanim zaczniesz liczyć sekundy.
- ☐ W planku bocznym porównaj czas po lewej i prawej stronie i wyrównaj słabszą stronę.
- ☐ W dead bug upewnij się, że dolne plecy nie odrywają się od podłogi przy wyproście nogi.
- ☐ W hollow body hold zacznij od wersji z ugiętymi kolanami i wydłużaj nogi dopiero po opanowaniu techniki.
- ☐ Przy rosyjskich skrętach kontroluj, czy obraca się tułów, a nie same ramiona.
- ☐ Przy wznosie nóg skup się na fazie opuszczania: powolne schodzenie w dół daje więcej niż szybkie unoszenie w górę.
- ☐ Supermana dodaj do każdego treningu, jeśli pracujesz siedząco.

Klatka piersiowa i triceps: push od podłogi do sufitu

Pompka jako centrum treningowe, nie rozgrzewka

Pompka jest jednym z najlepiej przebadanych ćwiczeń siłowych dla górnej części ciała. Angażuje klatkę piersiową, tricepsy i przednie części naramiennych dokładnie tak samo jak wyciskanie na ławce, ale pozwala łopatom poruszać się swobodnie. Osiem ćwiczeń w tym rozdziale tworzy kompletny blok „push” — od najprostszej regresji po izolację tricepsa z hantlą. Kolejność nie jest przypadkowa: idzie od ćwiczeń wielostawowych do izolacyjnych, co odpowiada kolejności, w jakiej powinieneś wykonywać je na treningu.

ĆWICZENIE 16

Pompka klasyczna

Grupa mięśniowa: klatka piersiowa (mięsień piersiowy większy), tricepsy, przednie części naramiennych, mięśnie stabilizujące core.

Pozycja startowa: Wejdź w pozycję deski — ciało tworzy jedną linię od głowy do pięt, dłonie ustawione na szerokość barków lub nieco szerzej, palce skierowane do przodu. Łopatki ściągnięte, brzuch napięty, pośladki nie sterczą w górę ani nie opadają.

Wskazówka ruchowa: Opuszczaj klatkę piersiową między dłonie, nie do dłoni. To subtelna różnica, ale kluczowa: klatka powinna

zejść nisko, niemal muskając podłogę, podczas gdy łokcie wyginają się pod kątem mniej więcej 45 stopni względem tułowia. Wypychaj się, prostując łokcie do pełnego wyprostu na górze.

Błąd: Biodra idą w górę jako pierwsze, zanim klatka zdąży wrócić do pozycji wyjściowej. Wygląda jak pompka, działa jak gorsza deska. Cały punkt to jedno ciało, jeden ruch.

💡 Jak sprawdzić, czy linia ciała jest prosta

Połóż kij lub laskę wzdłuż pleców. Powinien dotykać tyłu głowy, środkowych pleców i kości krzyżowej jednocześnie. Jeśli w środku jest przestrzeń — biodra opadają. Jeśli kij odpycha się od głowy — patrzysz za wysoko.

ĆWICZENIE 17

Pompka z ugiętymi kolanami (regresja)

Grupa mięśniowa: klatka piersiowa, tricepsy, przednie naramienne — te same mięśnie co w pompce klasycznej, ale z mniejszym udziałem masy ciała.

Pozycja startowa: Klęk podparty, kolana na podłodze, dłonie na szerokość barków. Uwaga: kolana nie cofają się do tyłu jak na czworakach — linia bioder powinna tworzyć przedłużenie linii tułowia, nie załamywać się w talii.

Wskazówka ruchowa: Mechanika jest identyczna jak w pompce klasycznej. Klatka schodzi między dłonie, łokcie pod kątem 45 stopni, pełen wyprost na górze. Jedyna różnica to punkt podparcia.

Błąd: Traktowanie tej wersji jako „ćwiczenia dla osób, które nie dają rady”. To błędne myślenie. To ćwiczenie dla osób, które dopiero budują siłę — a to zupełnie inny punkt wyjścia. Kiedy wykonasz 12 czystych powtórzeń bez uczucia, że zaraz padniesz, czas przejść na pompkę klasyczną.

 Kiedy wrócić do tej regresji

Nawet po opanowaniu pompki klasycznej warto wracać do wersji z kolanami przy dużej liczbie serii lub pod koniec treningu, gdy zmęczenie zaczyna psuć technikę. Lepsza pompka z kolanami niż krzywa pompka klasyczna.

ĆWICZENIE 18

Pompka szeroka

Grupa mięśniowa: klatka piersiowa z większym akcentem na włókna zewnętrzne, tricepsy, naramienne.

Pozycja startowa: Pozycja deski, dłonie ustawione wyraźnie szerzej niż barki — mniej więcej na szerokość rozpiętych łokci.

Wskazówka ruchowa: Zakres ruchu będzie nieco mniejszy niż w pompce klasycznej, bo barki mają mniej przestrzeni do zejścia. To norma, nie błąd techniczny. Skup się na tym, żeby klatka schodziła równo, a nie żeby „dać więcej głębokości” kosztem kontroli łopatek.

Błąd: Łokcie wychodzą powyżej 45 stopni względem tułowia, niemal prostopadle do ciała. Przy szerokim rozstawie dłoni jest to naturalna

pokusa, ale przeciąża staw barkowy. Utrzymuj łokcie pod kątem — nawet jeśli oznacza to nieco mniejszy rozstaw dłoni.

⚠ Ból barku przy szerokim rozstawie

Jeśli czujesz szczypanie lub ból w przedniej części barku przy pompce szerokiej, wróć do rozstawu klasycznego. Szerokie pompki nie są niezbędne — pompka klasyczna i wąska w zupełności wystarczą do pełnego rozwoju klatki.

ĆWICZENIE 19

Pompka wąska (tricepsowa)

Grupa mięśniowa: tricepsy (wszystkie trzy głowy) i środkowa część klatki piersiowej.

Pozycja startowa: Pozycja deski, dłonie bliżej siebie niż przy pompce klasycznej — kciuki i palce wskazujące mogą się niemal stykać, tworząc trójkąt. Nie jest to wymagane; wystarczy, że dłonie są wężiej niż barki.

Wskazówka ruchowa: Łokcie poruszają się wzdłuż tułowia przez cały ruch — opuszczając się tuż obok żeber, nie odchodząc na boki. Klatka schodzi między dłonie, a czujesz wyraźne napięcie z tyłu ramion.

Błąd: Rozchylanie łokci na boki w trakcie ruchu. Kiedy łokcie odchodzą od tułowia, ćwiczenie zmienia się w gorszą wersję pompki klasycznej. Tricepsy nie dostają wtedy wystarczającego bodźca, żeby rosnąć.

💡 Najprostszy test na izolację tricepsa

Po serii połóż dłoń na tylnej części ramienia i sprawdź, czy mięsień jest napompowany i ciepły. Jeśli czujesz zmęczenie głównie w klatce piersiowej — łokcie rozchodziły się za bardzo.

ĆWICZENIE 20

Wyciskanie hantli w leżeniu na podłodze (floor press)

Grupa mięśniowa: klatka piersiowa, tricepsy, przednie naramienne.

Pozycja startowa: Usiądź na podłodze z hantlami ustawionymi pionowo na udach. Połóż się na plecach, jednocześnie unosząc hantlę kolana pomagają wepchnąć je do pozycji nad klatką. Stopy na podłodze, kolana ugięte, łopatki delikatnie ściągnięte.

Wskazówka ruchowa: Opuszczaj hantlę do momentu, aż górna część ramienia (triceps) położy się płasko na podłodze. To naturalny ogranicznik zakresu ruchu. Wyciśnij w górę do pełnego wyprostu łokci.

Błąd: Odbijanie od podłogi. Kiedy ramię dotyka podłogi, niektóre osoby wykorzystują ten moment jako sprężynę. Zamiast tego zrób krótką pauzę i wyciśnij ze statycznego napięcia — mięśnie dostaną wtedy prawdziwy bodziec.

Podłoga ogranicza zakres ruchu w dolnej fazie — to zaleta, nie wada. Przy dużych hantlach zmniejszony zakres chroni staw barkowy przed przeciążeniem w najbardziej wrażliwym punkcie ruchu.

ĆWICZENIE 21

Rozpiętka z hantlami w leżeniu na podłodze

Grupa mięśniowa: klatka piersiowa (nacisk na rozciągnięcie i napięcie), przednie naramienne.

Pozycja startowa: Identyczna jak we floor press — plecy na podłodze, hantlę uniesione nad klatkę, dłonie skierowane do siebie, łokcie lekko ugięte.

Wskazówka ruchowa: Opuszczaj hantlę na boki w szerokim łuku, utrzymując stałe ugięcie w łokciach. Zatrzymaj ruch w momencie, gdy przedramię dotknie podłogi — to naturalna granica. Wróć po tym samym łuku, ściskając klatkę w górę.

Błąd: Prostowanie łokci podczas ruchu w dół. Kiedy łokieć się wyprostuje, rozpiętka zamienia się we wyciskanie. Łuki ramion powinny przypominać obejmowanie dużego drzewa przez cały czas.

Ciężar w rozpiętce

Wybieraj hantlę wyraźnie lżejszą niż we floor press — zazwyczaj o 30–40% mniej. Mięsień jest tu rozciągany, a nie pchany, co czyni go bardziej wrażliwym na przeciążenie przy zbyt dużym ciężarze.

ĆWICZENIE 22

Wyciskanie hantli nad głowę (shoulder press)

Grupa mięśniowa: naramienne (przede wszystkim część przednia i boczna), tricepsy, górna część mięśni piersiowych.

Pozycja startowa: Siedząc lub stojąc, hantlę ustawione na wysokości barków, łokcie ustawione pod hantlami, nie przed nimi. Dłonie skierowane do przodu.

Wskazówka ruchowa: Wyciśnij hantlę prosto w górę do pełnego wyprost, nie pochylając głowy do przodu. W górnym punkcie hantlę powinny być nad środkiem głowy, nie przed twarzą.

Błąd: Przeprost lędźwiowy przy wyciskaniu cięższych hantli. Kiedy ciężar rośnie, dolna część pleców wygina się jak łuk, żeby przenieść środek ciężkości. Napnij brzuch jak do planku zanim zaczniesz wyciskać. Jeśli kręgosłup i tak się wygina — hantle są za ciężkie.

ĆWICZENIE 23

Francuz z hantlą (skull crusher)

Grupa mięśniowa: tricepsy (wszystkie trzy głowy, ze szczególnym naciskiem na głowę długą).

Pozycja startowa: Leżąc na plecach, hantlę trzymana oburącz lub każda dłoń trzyma oddzielną hantlę, ramiona wyprostowane prostopadle do podłogi.

Wskazówka ruchowa: Zginaj wyłącznie w łokciach, opuszczając hantlę w kierunku czoła. Łokcie zostają nieruchome przez cały ruch



Rysunek 4.1: Pozycja wyjściowa do ćwiczenia Francuz z hantlami – ramiona prostopadle do podłogi, łokcie stabilne przez cały ruch.

— nie cofają się za głowę ani nie rozchylają na boki. Prostu ramiona z powrotem do pozycji wyjściowej.

Błąd: Cofanie łokci za głowę podczas opuszczania. Kiedy łokieć ucieka do tyłu, triceps nie wykonuje samodzielnej pracy — ruch staje się połączeniem wyprostowania łokcia i opuszczania ramienia. Mniej efektywne, bardziej obciążające staw łokciowy.

Francuz jest ćwiczeniem skutecznym, ale dla osób zaczynających trening pompka wąska daje porównywalny bodziec dla tricepsa przy znacznie mniejszym ryzyku dla stawu łokciowego. Francuza warto wprowadzić, kiedy masz już kilka tygodni pompek wąskich za sobą i szukasz nowego bodźca.

✓ **Checklist: Klatka piersiowa i triceps**

- ☐ W każdej pompce sprawdź, czy biodra i klatka poruszają się jednocześnie, a nie biodra jako pierwsze.
- ☐ W pompce wąskiej połóż dłoń na tricepsie po serii – mięsień powinien być ciepły i napompowany.
- ☐ We floor press zrób krótką pauzę w dolnym punkcie zamiast odbijać od podłogi.
- ☐ W rozpięcie wybierz hantlę wyraźnie lżejszą niż do wyciskania.
- ☐ W shoulder press napnij brzuch przed wyciśnięciem, żeby nie wyginać dolnych pleców.
- ☐ Francuza dodaj do planu dopiero po kilku tygodniach pompek wąskich.

Plecy i biceps: pull bez drążka

Plecy bez drążka – to możliwe, choć wymaga sprytu

Drażek daje przewagę. To uczciwe przyznanie. Podciąganie to król ćwiczeń pleców i bez sprzętu trudno je zastąpić jeden do jednego. Możesz jednak zbudować solidny blok „pull” bez jednej śruby wkręconej w futrynę – pod warunkiem że masz hantle i stół, przy którym jesz obiad. Poniższe siedem ćwiczeń atakuje plecy z kilku kierunków i dołącza biceps jako naturalne dopełnienie. Zaniedbanie tych mięśni widać w postawie: ramiona wędrują do przodu, górna część pleców się garbuje. To nie estetyka – to sygnał braku równowagi między pracą push i pull.

ĆWICZENIE 24

Odwrócona pompka (inverted row pod stołem)

Główne mięśnie: najszerszy grzbietu, środkowe i dolne trapezy, równoległoboczne, biceps jako wspomagający.

Pozycja startowa: Wsuń się pod stół tak, żeby blat znajdował się mniej więcej na wysokości bioder, gdy leżysz. Chwyć krawędź blatu nachwytem (kciuki skierowane do siebie), pięty oparte o podłogę, ciało tworzy prostą linię od głów do kostek. Biodra nie opadają.

Wskazówka ruchowa: Przyciągnij klatkę piersiową do blatu, cofając łokcie wzdłuż tułowia. Nie ciągnij się za pomocą rąk — wyobraź sobie, że łokcie są haczykami i to one wykonują całą robotę. W górnym punkcie klatka dotyka blatu lub jest od niego centymetr.

Błąd: Biodra opadają w dół podczas ruchu. Kiedy miednica się obniża, znika napięcie tułowia i zamiast pleców pracuje głównie bark.

💡 Jak utrudnić i ułatwić

Aby ułatwić ćwiczenie, ugnij kolana i oprzyj stopy całą podeszwą o podłogę — ramię dźwigni skraca się, ciężar maleje. Aby utrudnić: wyprostuj nogi i unieś stopy na krzesło.

Inverted row to ćwiczenie niedoceniane głównie dlatego, że wygląda zbyt prosto. W praktyce daje porównywalny bodziec dla mięśni środkowej części pleców co wiosłowanie na maszynie, a stół masz w każdym mieszkaniu.

ĆWICZENIE 25

Wiosłowanie hantlą w oparciu (single-arm row)

Główne mięśnie: najszerszy grzbietu, środkowy trapez, równoległoboczne, biceps.

Pozycja startowa: Jedno kolano i dłoń tej samej strony oparte o krzesło lub kanapę. Plecy równoległe do podłogi, kręgosłup w pozycji neutralnej. Hantla wisi swobodnie w drugiej dłoni, ramię wyprostowane.

Wskazówka ruchowa: Ciągnij łokciem do góry i do tyłu, wzdłuż tułowia, nie na zewnątrz. Pomyśl o tym tak: łokieć jedzie ku kieszeni spodni, a nie ku sufitowi. W górnym punkcie łopatka jest ściągnięta i lekko uniesiona — poczujesz napięcie między łopatką a kręgosłupem.

Błąd: Rotacja barku zamiast ruchu łopatki. Kiedy bark idzie do góry razem z hantlą, ruch staje się wychyleniem całego tułowia. Łopatka przestaje pracować — pracuje za to dolny grzbiet. Hantla wędruje za wysoko bez prawdziwego skurczu mięśnia.

⚠ Zbyt ciężka hantla w single-arm row

Kiedy ciężar jest za duży, ciało automatycznie kompensuje rotacją miednicy. Jeśli w górnym punkcie biodro tej samej strony wędruje ku sufitowi, zmniejsz ciężar o jeden poziom.

ĆWICZENIE 26

Wiosłowanie oburącz w opadzie tułowia

Główne mięśnie: środkowe i dolne trapezy, równoległoboczne, najszerszy grzbietu, tylny akton naramiennych.

Pozycja startowa: Stój z hantlami w opuszczonych rękach, stopy na szerokość bioder. Pochyl tułów do przodu pod kątem około 45 stopni, kolana lekko ugięte. Plecy proste, wzrok skierowany kilkadziesiąt centymetrów przed siebie na podłogę — szyja jest naturalnym przedłużeniem kręgosłupa.

Wskazówka ruchowa: Cofnij oba łokcie symetrycznie ku biodrom, ściskając łopatki razem w górnym punkcie. Hantle nie jadą pionowo w górę — cofają się wzdłuż ciała. Zrób krótką pauzę w górze, zanim opuścisz ciężar.

Błąd: Zbyt wyprostowana sylwetka. Kiedy tułów jest zbyt pionowy, ćwiczenie zmienia się w shrug, a środkowe trapezy przestają być głównym adresatem.

💡 Kąt tułowia a angażowane mięśnie

Im bardziej poziomy tułów, tym więcej pracuje środkowa część pleców. Przy kącie bliskim 90 stopni (niemal równolegle do podłogi) zaangażowanie górnej części pleców rośnie wyrażnie. Zaczynij od 45 stopni i eksperymentuj.

ĆWICZENIE 27

Odwodzenie ramion z hantlami w opadzie (reverse fly)

Główne mięśnie: tylny akton naramiennych, środkowe trapezy, równoległoboczne.

Pozycja startowa: Identyczna jak w wiosłowaniu oburącz — tułów pochylony około 45 stopni, kolana ugięte, hantle swobodnie zwisają. Tym razem łokcie są lekko ugięte i pozostają ugięte przez cały ruch.

Wskazówka ruchowa: Rozchyl ramiona na boki jak skrzydła, aż hantle znajdą się na wysokości tułowia. Wyobraź sobie, że próbujesz dotknąć łokciami sufitu. W górnym punkcie łopatki zbliżają się do siebie. Opuszczaj kontrolowanie — nie pozwól, żeby ciężar opadał siłą grawitacji.

Błąd: Za ciężkie hantle. To najczęstszy problem tego ćwiczenia. Gdy hantla waży za dużo, biceps przejmuje robotę tylnego naramiennego i ruch zamienia się w wiosłowanie. Reverse fly wykonuje się zazwyczaj z hantlami wyraźnie lżejszymi niż do wiosłowania.

Tylna część naramiennych – mięsień chroniony przed zaniedbaniem

W typowym programie push-pull tylny akton naramiennych często dostaje za mało pracy. Odpowiada za stabilizację stawu barkowego i cofanie ramienia. Reverse fly to jedno z niewielu ćwiczeń, które angażuje go bezpośrednio — warto go pilnować.

ĆWICZENIE 28

Wznosy ramion przodem z hantlami (front raise)

Główne mięśnie: przedni akton naramiennych, górna część klatki piersiowej jako wspomagający.

Pozycja startowa: Stój prosto, hantle przed udami, chwyt neutralny (dłonie skierowane ku ciału) lub pronacyjny (dłonie w dół).

Wskazówka ruchowa: Unieś oba ramiona przed siebie do wysokości barków — nie wyżej. Powyżej linii barku napięcie na przednim naramiennym maleje i zaczyna dołączać bark górny w sposób, który przy zmęczeniu sprzyja przeciążeniu. Łokcie pozostają lekko ugięte przez cały ruch.

Błąd: Kiwanie tułowiem do przodu przy unoszeniu i do tyłu przy opuszczaniu. To sygnał, że hantla jest za ciężka. Front raise to ćwiczenie, w którym mniejszy ciężar faktycznie oznacza więcej pracy mięśniowej — bo eliminuje inercję.

Wskazówka: Wykonaj ruch naprzemiennie, po jednym ramieniu, jeśli trudno utrzymać kontrolę przy oburącz. Obrót nadgarstka do góry w szczycie ruchu (kciuk wyżej niż mały palec) wzmacnia kontrakcję przedniego naramiennego.

ĆWICZENIE 29

Uginanie ramion z hantlami (bicep curl)

Główne mięśnie: biceps, mięsień ramienny.

Pozycja startowa: Stój z hantlami w opuszczonych rękach, chwyt podchwytem (dłonie ku górze), łokcie przy tułowiu.

Wskazówka ruchowa: Zginaj wyłącznie w łokciu, unosząc hantlę ku barkom. Łokieć zostaje przy ciele przez cały ruch. W górnym punkcie mocno ściśnij biceps przez sekundę, zanim zaczniesz opuszczać. Faza ekscentryczna — opuszczanie — powinna trwać tyle co unoszenie, nie krócej.

Błąd: Cofanie ramion lub kiwanie tułowiem przy ostatnich powtórzeniach. Jeśli plecy falują, a łokieć ucieka do tyłu, ciężar jest za duży. Biceps nie pracuje — pracuje cały tylny łańcuch mięśniowy jako dźwignia. Wybierz hantlę, przy której możesz wykonać wszystkie powtórzenia z nieruchomym tułowiem.

ĆWICZENIE 30

Uginanie naprzemiennie z rotacją nadgarstka (hammer curl)

Główne mięśnie: mięsień ramienny, ramiennie-promieniowy, biceps.

Pozycja startowa: Stój z hantlami w uchwycie neutralnym — kciuki skierowane ku górze, dłonie zwrócone do siebie. Łokcie przy tułowie.

Wskazówka ruchowa: Uginaj ramiona naprzemiennie, utrzymując przez cały czas neutralną pozycję nadgarstka. Nie supinujesz — kciuk pozostaje ku górze zarówno przy unoszeniu, jak i przy opuszczaniu. To właśnie odróżnia hammer curl od klasycznego curla i angażuje mięsień ramienny głębiej niż biceps powierzchniowy.

Błąd: Rotacja nadgarstka w górnym punkcie. Niektóre osoby nieświadomie kończą ruch supinacją, zamieniając hammer curl w klasyczny curl. Uchwyt neutralny musi być utrzymany przez cały ruch.

Hammer curl jest szczególnie przydatny dla osób, które czują dyskomfort w nadgarstku przy supinacji podczas klasycznego curla. Chwytem neutralnym odciążasz staw promieniowo-nadgarstkowy, nie tracąc przy tym efektywności.

☑ Checklist: Plecy i biceps

- ☐ W inverted row sprawdź, czy biodra tworzą jedną linię z tułowiem przez cały ruch.
- ☐ W single-arm row upewnij się, że bark nie idzie razem z hantłą ku górze.
- ☐ W wiosłowaniu oburącz zatrzymaj się na sekundę w górnym punkcie przed opuszczeniem.
- ☐ Do reverse fly wybierz hantłę wyraźnie lżejszą niż do wiosłowania.
- ☐ W bicep curl sprawdź, czy tułów jest nieruchomy przy ostatnim powtórzeniu serii.
- ☐ W hammer curl utrzymaj neutralny uchwyt przez cały ruch, bez supinacji na górze.

Jak to złożyć: plany, progresja i co dalej

MASZ teraz 30 ćwiczeń. Wiesz, jak je wykonać, czego nie robić i jak je utrudnić. Zostało jedno pytanie: w jakiej kolejności to wszystko złożyć, żeby działało.

Ten rozdział to dwa gotowe plany z konkretnymi numerami ćwiczeń, liczbami serii i przerwami. Wybierz ten, który odpowiada twojej sytuacji, i zacznij w poniedziałek.

Plan A: trzy sesje w tygodniu dla początkującego

Trzy sesje tygodniowo angażujące całe ciało to optymalna struktura na start. Każda partia mięśniowa dostaje bodziec co 48–72 godziny, co dokładnie odpowiada oknu, w którym synteza białek mięśniowych zaczyna opadać po poprzednim treningu. Układ jest prosty: poniedziałek, środa, piątek.

Każda sesja trwa 40–50 minut. Schemat: 3 serie, 10–12 powtórzeń, przerwa 60–90 sekund między seriami. Pierwsze dwa tygodnie wykonuj ćwiczenia bez hantli albo z minimalnym ciężarem – skup się na technice, nie na ciężarze.

Tablica 6.1: Plan A — full body 3 razy w tygodniu (numery ćwiczeń z poprzednich rozdziałów)

Sesja	Ćwiczenie	Serie	Powt.
Poniedziałek	Przysiad (Ch.2)	3	10–12
	Pompka (Ch.4)	3	10–12
	Wiosłowanie jedną ręką (Ch.5)	3	10–12
	Deska (Ch.3)	3	30 sek.
Środa	Wykrok (Ch.2)	3	10–12
	Pompka wąska (Ch.4)	3	10–12
	Odwrócona pompka (Ch.5)	3	10–12
	Dead bug (Ch.3)	3	10
Piątek	Hip thrust (Ch.2)	3	12–15
	Pompka z uniesieniem (Ch.4)	3	8–10
	Wiosłowanie oburącz (Ch.5)	3	10–12
	Plank boczny (Ch.3)	3	20 sek.

💡 **Zanim zaczniesz sesję**

5 minut rozgrzewki: marsz w miejscu, krążenia ramion, kilka przysiadów bez obciążenia. Po sesji 3–5 minut spokojnego rozciągania mięśni, które pracowały. Nie pomijaj tego na początku – ciało potrzebuje czasu na adaptację.

Plan B: podział góra/dół dla wracających po przerwie

Cztery sesje w tygodniu z podziałem na górę i dół ciała to kolejny krok, kiedy trzy sesje zaczynają być za mało. Ale nie jest to plan dla kogoś, kto zaczyna od zera – zakłada, że technika ćwiczeń z Planu A jest już opanowana.

Schemat: poniedziałek górna partia, wtorek dolna, czwartek górna, piątek dolna. Środa, sobota i niedziela to regeneracja. Każda partia dostaje dwa bodźce tygodniowo przy wyższej objętości niż w full body, co sprzyja hipertrofii bez ryzyka przetrenowania typowego dla codziennych sesji.

Zbyt szybkie przejście do Planu B

Jeśli po tygodniu Planu A czujesz silne zakwasy przez więcej niż trzy dni, wróć do trzech sesji. Cztery sesje tygodniowo to wyższe wymagania regeneracyjne – i ciało musi się do nich dostosować stopniowo.

Progresja: kiedy i jak zwiększać opór

Zasada jest jedna: jeśli wykonujesz górny limit powtórzeń w każdej serii przez dwa treningi z rzędu, zwiększ trudność. Przy ćwiczeniach bez sprzętu oznacza to przejście do trudniejszego wariantu. Przy hantlach – dołożenie 1–2,5 kg.

Bez tej reguły trening to powtarzanie tych samych ruchów z tą samą intensywnością. Ciało adaptuje się do bodźca i przestaje reagować. Progresja nie musi być duża – jedno dodatkowe powtórzenie, o pół

Tablica 6.2: Plan B — góra/dół, 4 sesje tygodniowo

Sesja	Ćwiczenie	Serie	Powt.
Górna (pn/czw)	Pompka (Ch.4)	4	8–12
	Wiosłowanie jedną ręką (Ch.5)	4	8–12
	Wyciskanie hantli (Ch.4)	3	10–12
	Reverse fly (Ch.5)	3	12–15
	Bicep curl (Ch.5)	3	10–12
Dolna (wt/pt)	Przysiad (Ch.2)	4	8–12
	Hip thrust (Ch.2)	4	10–12
	Wykrok bułgarski (Ch.2)	3	10
	Hollow body hold (Ch.3)	3	20 sek.
	Wznos nóg (Ch.3)	3	10–12

kilograma cięższy wariant – ale musi być systematyczna. Zapisuj wyniki każdej sesji: ćwiczenie, ciężar, liczba powtórzeń. To jedyne narzędzie, które pozwala śledzić postęp przy domowym treningu.

 Jedna zasada, która decyduje o wszystkim

Regularność bije intensywność. Dwa treningi tygodniowo przez sześć miesięcy dadzą więcej niż sześć treningów tygodniowo przez trzy tygodnie, po których rzucisz. Wybierz plan, który możesz powtarzać



Rysunek 6.1: Prowadzenie prostego dziennika treningowego pozwala śledzić postęp i podejmować świadome decyzje o progresji.

przez kolejne miesiące – nie ten, który wygląda najbardziej imponująco na papierze.

Odżywianie i regeneracja: co dzieje się między sesjami

Trening to bodziec. Mięśnie rosną nie podczas ćwiczeń, lecz _po nich_ — pod warunkiem, że dostarczysz organizmowi odpowiednich zasobów i czasu. Bez tych dwóch elementów nawet najlepiej ułożony plan przyniesie połowę możliwych efektów.

Białko — fundament odbudowy. Dąż do spożycia około 1,6–2,2 g białka na kilogram masy ciała **dziennie**. Dla osoby ważącej 75 kg oznacza to 120–165 g białka. Praktycznie: trzy pełne posiłki

z jajkami, kurczakiem, twarogiem lub roślinami strączkowymi plus ewentualny shake białkowy po treningu w zupełności wystarczą.

Sen — najsilniejszy suplement. Podczas snu wydzielany jest hormon wzrostu odpowiedzialny za naprawę tkanek. **7–9 godzin snu** na dobę to nie luksus, lecz warunek progresji. Badania opublikowane w *Journal of Strength and Conditioning Research* pokazują, że skrócenie snu do 5 godzin obniża siłę maksymalną nawet o 20% już po tygodniu.

Regeneracja między sesjami. Plany A i B zakładają co najmniej jeden dzień przerwy między treningami tej samej grupy mięśniowej — to nie przypadek. Mięśnie potrzebują **48–72 godzin** na pełną odbudowę po intensywnym bodźcu.

💡 Prosty rytuał regeneracyjny

Po każdej sesji: 5 minut lekkiego rozciągania, szklanka wody z odrobiną soli (elektrolity) i posiłek bogaty w białko w ciągu 2 godzin. Tyle wystarczy, by przyspieszyć powrót do formy.

⚠️ Uwaga na niedobór kalorii

Jeśli jednocześnie trenujesz i drastycznie ograniczasz jedzenie, organizm będzie spalał mięśnie zamiast je budować. Umiarkowany deficyt kaloryczny (200–300 kcal) jest bezpieczny — głódówka nie.

Co dalej

Masz wszystko, czego potrzebujesz. Rozdział 2 dał ci fundamenty siły w nogach i pośladkach. Rozdział 3 zbudował stabilność tułowia, bez której żadne inne ćwiczenie nie działa bezpiecznie. Rozdziały 4 i 5 uzupełniły obraz o pełny zakres ruchów push i pull, bez potrzeby chodzenia na siłownię.

Zacznij od Planu A. Po sześciu do ośmiu tygodniach oceń, czy jesteś gotowy na Plan B. Prowadź prosty dziennik – notatnik albo plik w telefonie z datą, ćwiczeniem i wynikiem. Kiedy dwa razy z rzędu trafisz w górny limit powtórzeń, zwiększ trudność.

Reszta to już tylko czas.

☒ Checklist: Jak to złożyć

- ☐ Wybierz Plan A lub Plan B i wpisz sesje do kalendarza na najbliższy tydzień.
- ☐ Przygotuj miejsce do treningu: metr kwadratowy wolnej podłogi i opcjonalnie hantle.
- ☐ Zapisuj wyniki każdej sesji: ćwiczenie, ciężar lub wariant, liczba powtórzeń.
- ☐ Po dwóch treningach z rzędu w górnym limicie powtórzeń – zwiększ ciężar lub wariant.
- ☐ Po sześciu tygodniach Planu A oceń postęp i zdecyduj, czy przejść do Planu B.
- ☐ Nie zmieniaj planu po dwóch tygodniach – daj ciału przynajmniej sześć tygodni na adaptację.