

Co jest potrzebne do rozwoju mięśni

Nikom nie udało się jeszcze uzyskać dobrej sylwetki bez włożenia w to ciężkiej pracy. Wytrwałość i zawziętość w stopniowym podwyższaniu obciążeń jest jedyną metodą. Ty wiesz o tym, ja wiem, każdy o tym wie.

Nikom nie udało się jeszcze uzyskać dobrej sylwetki bez włożenia w to ciężkiej pracy. Wytrwałość i zawziętość w stopniowym podwyższaniu obciążeń jest jedyną metodą. Ty wiesz o tym, ja wiem, każdy o tym wie. Tematem jaki chciałbym poruszyć w tym artykule jest pytanie, jaka intensywność jest potrzebna do uzyskania maksymalnego rozwoju mięśni?

Problem jest trudny. Korzyści z intensywności określone są przez wiele elementów, nie wyłączając z tego doświadczeń osoby trenującej. Sam zwrot "maksymalna intensywność" jest nie możliwy do zdefiniowania. Ile razy widzieliśmy nowicjuszy walczących z pewnym ciężarem starając się zrobić 8 do 10 powtórzeń i nagle, gdy się ich zachęci i udzieli wsparcia, zdolni są do zrobienia 15? To jest przykład osoby, która nie mobilizuje się w sposób do jakiego jest zdolna.

Chociaż powiedzenie "bez bólu nie ma przyrostów" stało się ostatnimi czasy niemodne, zawarta w nim myśl nadal pozostaje prawdziwa. Tak jak ze wszystkimi aspektami życia, czy przy rozwijaniu biznesu, uczeniu się gry na instrumencie muzycznym, poprawianiu wyników w sporcie czy też w rozwijaniu sylwetki, każdy musi przejść przez fazę, w której uparcie dąży się do osiągnięcia choć minimalnego efektu.

Gdzie jednak kończy się intensywność?

Kiedy osiąga się punkt zanikających wyników?

Powtórzę ponownie, to zależy od osoby. Jako przykład przyjrzyjmy się człowiekowi z inklinacjami do potwornego treningu, niesamowitemu Tomowi Platz. Nikt nigdy nie może zarzucić, że Tom obja się w klubie. Ten facet jest symbolem granicząca z manią intensywności treningu. Tom w wieku lat 40 wygląda tak samo dobrze, jak wyglądał mając 30 lat, i teraz powstaje problem. Po tysiącach godzin szaleńczego torturowania swojego ciała, Tom wygląda tak samo. Cała ta gadka o "robieniu wszystkiego co się tylko da w celu uzyskiwania przyrostu" i "szokowaniu ciała" jest śmiechu warta. O ile zwiększyły się rozmiary Toma w ciągu ostatnich dziesięciu lat? Nie chcę tutaj dyskredytować jego uporu. Nadal jednak, fakt jest faktem. Taką samą formę można by prawdopodobnie uzyskać bez tej szalonej intensywności.

Lekcją, jaką z tego przykładu można wyciągnąć, jest to, że gdy ktoś osiągnie granice swojego potencjału, nie potrzebuje już więcej upierać się przy takim samym treningu, który wcześniej przynosił efekty.

Jeżeli natomiast nie doszło się jeszcze do tej granicy, to czy maksymalna intensywność jest najbardziej skutecznym rozwiązaniem? Zwolennicy super ciężkiego treningu trwają w przekonaniu, że tak jest.

Tak naprawdę to intensywność osiągnięta w pojedynczej serii powoduje przyrosty mięśni. Podążmy przez chwilę za tym tokiem myślenia. Jeśli ktoś będzie uparcie uderzał końcem palca w gwóźdź starając się wbić go w deskę, nigdy tego nie osiągnie, choćby nie wiadomo jak długo stukał. Siła uderzenia nie posiada wystarczającej intensywności. Natomiast jeżeli uderzy z całej siły gwóźdź młotkiem, wejdzie on w drewno jak w masło. Intensywnością uderzenia, a nie ilością pukania osiąga się cel. Wspaniała analogia, nieprawda? Jest w niej jednak mały haczyk. Jest nieprawdziwa!

Taki sposób myślenia ma tylko pozory słuszności. Wszystko wygląda ładnie, ale te dwa przykłady kompletnie nie mają ze sobą nic wspólnego.

Rozwój mięśni jest procesem adaptacyjnym. Następuje etapami. Gdy się tak głębiej zastanowić, analogia z gwoździem jest zupełnie głupia. Lepszym porównaniem byłoby opalanie się. Ciemnienie skóry jest procesem stopniowym. Jeżeli ktoś eksponował by swoją skórę na promienie w sposób przekraczający tolerancję, nastąpi jej uszkodzenie. Ten przykład można porównać do sytuacji, gdy ktoś przychodzi do klubu po dłuższej przerwie i zaczyna trenować na każdej maszynie, jaka tylko znajdzie się w zasięgu wzroku. Co się wtedy dzieje?

Następnego dnia ten ktoś będzie skręcał się z bólu z przetrenowania przekraczającego jego zdolności do regeneracji. Jeżeli skórę będzie wystawiało się do słońca stopniowo, stawać się ona będzie coraz ciemniejsza. To samo dotyczy treningu. Mięśnie stają się trochę większe i trochę silniejsze w sposób adaptacyjny: stres, następnie odpoczynek, następny stres, ponownie odpoczynek, i tak dalej, aż mięśnie staną się tak duże jak tylko będzie to możliwe.

Istnieje wiele sposobów na uzyskiwanie wystarczającej intensywności. Głównym warunkiem jest zmuszanie mięśni do pracy przekraczającej oczekiwania albo ponad to do czego są zdolne. Nie trzeba jednak tego robić w jednej serii, co więcej, takie podejście jest nierozsądne i niebezpieczne.

Wielkość stresu potrzebna do tego by wystarczająco przepracować mięśnie nałożyłaby niepotrzebne obciążenia na stawy i więzadła, jak też obciążałaby system nadnerczy.

Nadmierne wytężenie może prowadzić do zwiększonego wytwarzania kortyzonu i co wszyscy wiemy-

może to kompletnie powstrzymać postępy. Dlaczego by nie robić więcej serii ? Kulturystyka to nie wyścigi. Nie dostaje się tu dodatkowych punktów za wcześniejsze finiszowanie.

Trzy serie na poziomie 90% intensywności są bardziej efektywne niż jedna na poziomie 100%. Ponownie jednak należy zadać pytanie, czy te procenty mają jakiegokolwiek znaczenie? Wierzę, że jest to po prostu kolejny przykład nadawania sprawom naukowego brzmienia.

Wypowiedź: "Prawidłowe rozłożenie w czasie spożycia białek stanowi o 64% robionych postępów" jest kompletnym nonsensem! Jest to pseudoinformacja, tak jak mitem jest 100% intensywność.

Sedno sprawy?

Zamierzanie się na 100% intensywności przez cały czas może jedynie spowodować kontuzje albo przynajmniej stan przetrenowania i wyczerpania. Podejście niektórych ludzi w stylu "Trenuj dopóki saię nie wyrzygasz" wynika z ich wiary, że jest to zasada stosowana przez większość zawodowców. Oczywiście każdy z kulturystów zawodowego kalibru unosi ciężary z impetem, jaki trudno sobie wyobrazić. Jednakże kiedy taki zawodnik zjawia się w maju na zawodach, ważąc 100kg a na następnych w październiku waży 125 kg, to taki przybór rozmiarów nie został osiągnięty ciężkim treningiem. Na wypadek gdybyś nie był tego świadomy, bardzo często kulturystyka polega NIESTETY na takim samym stopniu zjadanych przeogromnych ilości sterydów anabolicznych, głównie o najsilniejszym działaniu, jak na treningu i diecie.

To przywiodło mnie do kolejnej sprawy, jaką chciałbym poruszyć. Słyszałem stwierdzenia jakoby biorących sterydy można rozpoznać na podstawie tego, jak wyglądają.

Nie sądzę, aby ktoś kto bierze sterydy i którego waga podskoczy z 85 kg do 90 kg wyglądał szczególnie "sterydowo". Większość z nas, zwykłych śmiertelników, nie miałoby się z radości po przybraniu pięciu kilogramów mięśni. Przybranie pięciu kilogramów w ciągu roku nie jest złym wynikiem, ale dla zawodowca pięć kilogramów to niemal żart. To dlatego coraz częściej widać zawodowców poświęcających estetykę dla rozmiarów.

Silne, oparte na testosteronie sterydy zapewniają natychmiastowy wzrost rozmiarów. Te same, uzyskane dzięki endrogenom przyrosty będą pierwszymi, które zanikną. To są ludzie, którzy w oczywisty sposób wyglądają na "naćpanych". Wszystko to zmierza do punktu, kiedy sędziowie z równym powodzeniem mogliby po prostu ważyć zawodników, uzyskaną liczbę kilogramów podzielić przez wartość procentowej zawartości tłuszczu, uzyskaną drogą kalibracji i nagrodzić tego, u którego iloraz wyjdzie największy.

Opracowywanie planu treningu pod kątem brania sterydów jest całkiem nedorzeczne. Poza tym sterydy pozwalają na zwiększenie intensywności treningu. Nie tylko zwiększają siłę, ale również przyspieszają regenerację. Każdy, kto będzie chciał trenować w taki sam brutalny sposób jak ten praktykowany przez kulturystów biorących duże dawki kilku sterydów doprowadzi do dużo większych zniszczeń swego organizmu, niż jego ciało zdoła zregenerować.

Nawiasem mówiąc, nie wierzyłbym wszystkiemu temu, o czym czyta się w magazynach. Uczciwy wizerunek sportowca można spotkać w cyklu "Profil gwiazdy" w magazynie "Muscle". Kiedy natomiast czyta się artykuł napisany przez zawodowego sportowca, będącego na kontrakcie z jakąś organizacją, jego wartość stoi pod znakiem zapytania.

Jedyną właściwą drogą na określenie tego, jaka intensywność treningu dana osoba potrzebuje jest droga doświadczeń. Odkrycie tego co jest właściwe zajmuje czas.

Należy ponownie zadać pytanie: dokąd zmierzasz??

Ciesz się z drogi, którą podążasz. Ciało znajduje się w stanie ciągłych zmian. Nie można przewidzieć, jakiego natężenia stresu potrzebuje w danym momencie.

Należy kierować się instynktem i nauczyć się mu ufać. Na instynkcie można polegać bardziej, niż to się wydaje.

Postępy będą się pojawiać tak długo, jak długo będzie się ostro trenować. jednego dnia zakres treningu wydawać się może za ciężki, innego znowu za słaby.

Nie ma obaw, kulturystyka nie jest nauką ścisłą.

Czy sądzisz, że ktoś zna cudowny sekret? Perfekcyjną liczbę powtórzeń i serii, które jako jedyne stanowiąc będą o sukcesie? Zastanów się.

Najlepszą radą, jakiej mogę udzielić jeśli chodzi o odpowiednią intensywność, jest stara metoda oceny intensywności po bólu następnego dnia. nie chodzi tu o ból od tysiąca powtórzeń z nieadekwatnym obciążeniem, czy też od powtarzającego się rozciągania mięśni.

Nie chodzi też o ostry ból spowodowany kontuzją. Chodzi po prostu o przyjemne uczucie, które mówi o tym, jak przepracowało się swoje mięśnie. Polegaj na tym, a będziesz stale rosnać.

Ostatnią radą, jaką chciałbym udzielić jest to, aby nauczyć się tak dużo o technice wykonywania ćwiczeń i fizjologii, jak tylko jest to możliwe. Należy poznać zasady odżywiania. Należy zebrać informacje na temat dostępnych suplementów, po to by zainwestować w te, które autentycznie wspomogą w uzyskiwaniu przyrostów i by unikać wyrzucania pieniędzy w błoto. Poznaniu tego na co ciało reaguje najlepiej jest najlepszą metodą w zapewnieniu robienia postępów.