

**PERFEKCYJNY WYGLĄD**



# **Kulturystyka i fitness**

**Osiągnij wymarzoną sylwetkę  
w naturalny sposób w ciągu  
6 tygodni!**

  
**ZŁOTE  
MYŚLI**

**Tomasz Rychlik**

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment  
pełnej wersji pod tytułem:  
"Kulturystyka i fitness"

Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, [kliknij tutaj](#).

**Darmowa publikacja** dostarczona przez  
[ZloteMysli.pl](#)

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).**

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 27.11.2006

Tytuł: Kulturystyka i fitness (fragment utworu)

Autor: Tomasz Rychlik

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sjustyna Mroczkowska

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

# SPIS TREŚCI

<b>1. WSTĘP</b> .....	7
<b>2. TRENING</b> .....	7
2.1. Czym jest TRENING? .....	7
2.2. Rodzaje treningów.....	8
2.2.1. Trening na rozwój masy mięśniowej (masowy) .....	8
2.2.2. Trening na rzeźbę.....	9
2.2.3. Trening na rozwój siły.....	10
2.2.4. Trening domatora .....	10
2.3. Zasady dobrego treningu.....	13
2.3.1. Rozpisywanie cykli treningowych.....	13
2.3.2. Rozgrzewka.....	14
2.3.3. Przeciążanie mięśni i ciągły ich rozwój.....	15
<b>3. PLANY TRENINGOWE</b> .....	<b>16</b>
3.1. Słowniczek.....	16
3.2. Plany dla początkujących (lub dawno nie ćwiczących) .....	17
3.2.1. Plan treningowy dla początkujących (czas trwania - 6 tygodni) .....	17
3.3. Plany dla budujących masę mięśniową .....	18
3.3.1. Plan treningowy na rozwój masy mięśniowej na 3 dni w tygodniu (czas trwania - 4 tygodnie) .....	18
3.3.2. Plan treningowy na rozwój masy mięśniowej na 4 dni w tygodniu (czas trwania - 4 tygodnie) .....	19
3.4. Plany dla budujących siłę.....	21
3.4.1. Plan treningowy na rozwój siły na 3 dni w tygodniu (czas trwania - 4 tygodnie).....	21
3.5. Plany dla rzeźbiących i redukujących tkankę tłuszczową.....	23
3.5.1. Plan treningowy na rzeźbę i redukcję tłuszczu na 3 dni w tygodniu (czas trwania - 4 tygodnie).....	23
3.6. Opis ćwiczeń na wszystkie partie mięśniowe.....	25
3.6.1. Wstęp .....	25
3.6.2. Rozgrzewka.....	25
3.6.3. Ćwiczenia na klatkę piersiową.....	26
3.6.4. Ćwiczenia na mięśnie dwugłowe ramienia (bicepsy).....	32
3.6.5. Ćwiczenia na mięśnie trójgłowe ramienia (tricepsy).....	37
3.6.6. Ćwiczenia na mięśnie naramienne (barki).....	42
3.6.7. Ćwiczenia na mięśnie pleców (grzbiet).....	45
3.6.8. Ćwiczenia na mięśnie czworogłowe ud.....	50
<b>4. DIETA</b> .....	<b>55</b>
4.1. Podstawy.....	55
4.1.1. Białka.....	56
4.1.2. Węglowodany.....	57
4.1.3. Tłuszcze.....	58
4.1.4. Witaminy i minerały.....	58
4.1.5. Woda.....	59
4.2. Dieta na masę i siłę .....	59
4.2.1. Założenia .....	59
4.2.2. Przykładowy plan diety (dla budującego masę mięśniową, ważącego 75kg) .....	59
4.2.3. Inny przykładowy plan diety (dla budującego masę mięśniową, ważącego 75kg) .....	60

<u>4.3. Dieta na rzeźbę i redukcję tłuszczu.....</u>	<u>60</u>
<u>4.3.1. Założenia .....</u>	<u>60</u>
<u>4.4. Posiłek potreningowy .....</u>	<u>61</u>
<b><u>5. INNE WAŻNE CZYNNIKI (M.IN. REGENERACJA) .....</u></b>	<b><u>63</u></b>
<b><u>6. SUPLEMENTACJA.....</u></b>	<b><u>65</u></b>
<u>6.1. Suplementy uzupełniające dietę.....</u>	<u>65</u>
<u>6.2. Suplementy specjalne.....</u>	<u>67</u>

## 1. Wstęp

Z tego ebooka dowiedziecie się wszystkiego, co jest potrzebne, aby zacząć pracować nad swoją sylwetką. Wygląd w ogromnym stopniu decyduje o powodzeniu w naszym życiu. Osoby fizycznie atrakcyjne są lepiej postrzegane przez pracodawców i mają większe powodzenie u płci przeciwnej. Niestety praca nad sylwetką wydaje się dość skomplikowana, gdyż nie wystarczy tylko chodzić na siłownię czy basen i oczekiwać, że smukła linia wykształci się sama.

Należy przestrzegać specjalnej diety oraz systematycznie uczęszczać na treningi. Aby osiąść samodzielnie wiedzę, która umożliwi nam osiągnięcie wymarzonego celu, należałoby przeczytać dziesiątki książek oraz stracić miesiące na popełnianiu błędów na siłowni. Dlatego napisałem ten poradnik, aby streścić najważniejsze informacje oraz w prosty i skuteczny sposób przekazać wam wiedzę, która jest niezbędna dla wyćwiczenia idealnego ciała.

Każdy z nas ma inną budowę ciała, jednak możemy pogrupować sylwetki na trzy rodzaje: szczupłe, muskularne i otyłe. Wpływ na rodzaj sylwetki (oczywiście zakładając, że dana osoba jeszcze nie zaczęła ćwiczyć) ma przemiana materii. Im wolniejsza, tym łatwiej przybieramy na wadze (w dużej mierze tłuszczowej). Każdy z nas ma podobne wyobrażenie sylwetki idealnej.

Na początku przygody z siłownią powinniśmy określić, jaki rodzaj sylwetki posiadamy, dzięki czemu będziemy mogli ustalić, jaki tryb treningowy obierzemy.

Osoby szczupłe (z szybką przemianą materii) powinny się skupić na wysokokalorycznej diecie (gdyż im odkładanie się sporej tkanki tłuszczowej nie grozi) oraz treningowi na rozwój masy mięśniowej, osoby środka (czyli najlepsza możliwość przy kształtowaniu ciała dla mężczyzn – optymalna przemiana materii) mogą zdecydować, czy chcą już tylko rzeźbić uzyskaną genetycznie masę mięśniową, czy budować jeszcze większą muskulaturę. Otyli natomiast dążyć będą do całkowitej redukcji tłuszczu, stosując trening na rzeźbę i specjalną dietę.

Trening kulturystyczny możemy zaczynać w wieku 15-16 lat, gdy nasz organizm jest już podstawowo dobrze wykształcony. Rozpoczęcie ćwiczeń w młodszym wieku jest niewskazane, może doprowadzić do wielu schorzeń, które ujawniać się będą w przyszłości. Osoby, które nadal rosną, powinny unikać ćwiczeń w pozycji stojącej, gdyż narażają kręgi na przeciążenia, mogące powodować skrzywienia kręgosłupa oraz hamować wzrost.

## 2. Trening

### 2.1. Czym jest TRENING?

Trening kulturystyczny bądź fitness polega na doprowadzeniu mięśni do oczekiwanego przez nas stanu. Bardzo ważne jest, aby rozumieć biologiczny rozwój mięśni.

Osoby zainteresowane rozwojem masy mięśniowej muszą zdawać sobie sprawę, że proces ten polega na odbudowywaniu mikrouszkodzeń w tkance mięśniowej, które powstały w wyniku naderwania ich (poprzez duże ciężary) podczas treningu. Wiedząc o tym, iż nasze mięśnie muszą być przeciążane, musimy doprowadzić je w serii do takiego stanu, aby nie mogły wykonać już żadnej pracy. Dopiero kolejne powtórzenia umożliwi im przerwa (najczęściej wynosząca 60-120 sekund).

Nie możemy przeciążyć mięśni w pierwszej serii, gdyż w ostatniej nie mielibyśmy już sił wykonać poprawnie założonej wcześniej ilości powtórzeń. Dlatego całą swoją energię powinniśmy wykorzystać w ostatniej i przedostatniej serii.

Złotą zasadą w pracy nad przyrostami jest łamanie granicy bólu i wytrzymałości. Kiedy nie jesteśmy skupieni, wydawać nam się może, że to, co zrobiliśmy, jest już szczytem naszych możliwości. Jednak wystarczy trochę samozaparcia, aby wykonać jeszcze jedno do dwóch powtórzeń. Te ostatnie, wyciśnięte z ostatnią kroplą potu,

są kluczowe w rozwoju masy mięśniowej, wtedy mięsień jest wyczerpany maksymalnie.

Osoby rzeźbiące się nie mają tego problemu, ponieważ w ich treningu liczy się przede wszystkim technika (nie używa się tu dużych ciężarów) oraz dynamika. Ponieważ dla osoby otyłej liczy się redukcja tłuszczu, trening powinien być wyczerpujący i koniecznie zakończony 15-30 minutami ćwiczeń areobowych (jazda na rowerku, bieganie, skakanka etc.).

## Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Więcej praktycznych porad dotyczących rzeźbienia sylwetki znajdziesz w pełnej wersji ebooka. Zapoznaj się z opisem na stronie:

<http://kulturystyka.zlotemysli.pl>

### Osiągnij wymarzoną sylwetkę w 6 tygodni!



Poleć znajomemu e-booka  
i zarób 50% jego wartości



Kupuj e-booki za punkty,  
nie za złotówki