

MAM TĘ MOC!

Czyli trening siłowy nie tylko dla mężczyzn.
Wywiad z Anną Kołodziejczyk



źródło zdjęcia: Dominika Cuda Photography

Pierwsze skojarzenie z treningiem siłowym? Czuję, że gdyby przeprowadzić wśród pań ankietę z takim pytaniem, to padałyby odpowiedzi o zatłoczonej sali, gdzie wśród unoszącego się zapachu potu, umięśnieni mężczyźni prowadzą starcie z ciężarami. Gdzie tam miejsce dla kobiet?

Ruch jest zdrowy (a jaki modny!), zatem fitness, a jak siłownia, to bieżnia i orbitrek. Ale trening siłowy? Od tego rosną mięśnie, sylwetka staje się żylasta i mało kobieca... STOP! To tyle jeśli chodzi o stereotypy. Postanowiłam przestać wśród nich błędzić, zgłębić temat i uzyskać odpowiedzi na nurtujące mnie pytania.

Z pomocą przyszła mi Ania Kołodziejczyk – trener personalny, dietetyk, instruktor CrossFit, Kettlebell, TRX, GTX. Filigranowa kobieta, która zapewne niejednego mężczyznę mogłaby pokonać na rękę. Nie mogłam lepiej trafić!

Zacznijmy od podstaw. Co to właściwie jest trening siłowy?

Jest to trening, w którym ćwiczenia wykonywane są z różnego rodzaju obciążeniami. Mogą to być maszyny, wolne ciężary (hantle, sztangi, kettle), gumy oporowe, taśmy, piłki. Gama sprzętów jest ogromna, nie sposób wymienić wszystkich. Jest to również praca z ciężarem własnego ciała, co paradoksalnie sprawia najwięcej trudności. Zaliczamy go do treningu beztlenowego.

Jak taka forma aktywności działa na organizm?

Sprzyja spalaniu tkanki tłuszczowej, bo wiem każdy kilogram masy mięśniowej przyspiesza tempo metabolizmu o 15%. Poprawia ogólną kondycję fizyczną i samopoczucie (podczas treningu uwalniane są endorfiny - czyli tzw. hormony szczęścia). Zmniejsza ryzyko kontuzji, chorób serca. Wpływa także na wygląd sylwetki, co skutkuje zwiększoną pewnością siebie.

Jak każda dyscyplina sportowa trening siłowy ma też swoje wady. Niestety praca na mocnych obciążeniach nie sprzyja naszym stawom, dlatego należy pamiętać o odpowiedniej suplementacji i regeneracji po treningu.

Czy istnieją ćwiczenia, które dla Ciebie są niejako bazą tego treningu?

Tak, jest kilka ćwiczeń które można nazwać bazą treningu siłowego. Jest to martwy

ciąg, przysiad, wyciskanie. Ćwiczenia wielostawowe, które angażują dużo grup mięśniowych jednocześnie.

Jesteśmy nieświadomi tego, iż wymienione ćwiczenia wykonujemy kilkadziesiąt razy w ciągu naszego zwyczajnego dnia. Przykładowo, martwy ciąg to nic innego jak schylenie się, gdy chcemy coś podnieść. Zazwyczaj robimy to na tzw. „okrągłych plecach”. Dlatego tak istotne jest, aby nauczyć osobę początkującą podstaw, aby później już nie popełniała błędów zarówno na siłowni, jak i w życiu codziennym. Solidna technika daje dalsze możliwości treningowe.

Jak ćwiczyć będąc początkującym, aby nienabawić się kontuzji, Poleć proszę naszym czytelnikom, jak się odpowiednio rozgrzać przed każdym treningiem.

Przed treningiem należy podnieść temperaturę ciała, korzystając np. ze sprzętu do ćwiczeń aerobowych, skakanki - nie ma większego znaczenia co wybierzemy. 10 min truchtu na bieżni plus rozgrzanie mięśni poprzez różnego rodzaju krążenia rąk, bioder wystarczy. Dany miesiąc wstępnie rozgrzewam zaczynając od małych ciężarów (nigdy od wielkich!).

Pamiętajmy, przede wszystkim nie należy przesadzać z intensywnością treningu i wysokością obciążeń. Powoli, stopniowo, systematycznie z treningu na trening starajmy się zwiększać jego objętość. Nie próbujmy bić rekordów, gdyż mięśnie nie są na to przygotowane.

A jeśli już nabawimy się zakwasów, to może nam pomoc sauna (tylko nie bezpośrednio po treningu!), gorąca kąpiel, lekkie masaże.

Co jeśli chodzi o częstotliwość ćwiczeń. Jaka jest optymalna ilość treningów w tygodniu?

Musimy pamiętać, że każdy z nas jest inny, u jednej osoby okres regeneracji mięśni będzie przebiegał szybciej, u innej wolniej. Wszystko tak naprawdę jest kwestią indywidualną. Standardowo przyjmuje się 2 treningi dla osób, którym aktywność fizyczna jest zupełnie obca, do 5-6 treningów dla osób mocno zaawansowanych.

Czy tylko siłownia daje możliwość takiej formy aktywności? A co, jeśli chodzi o zajęcia zorganizowane?

Zajęcia zorganizowane to bardzo fajną, motywującą formą aktywności fizycznej. Sama takie prowadzę i mogę śmiało powiedzieć, że w grupie siła. Osobiście jednak nie polecam zajęć zorganizowanych osobom początkującym. Przede wszystkim dlatego, iż trener na zajęciach musi skupić uwagę na całej grupie, zatem osoba początkująca, która nie ma zbudowanej techniki, nie będzie w stanie poprawnie wykonywać ćwiczeń. Dlatego najpierw budujemy bazę, potem możemy wybrać się na zajęcia zorganizowane.

Pamiętajmy również, że na zajęciach nie skupimy się idealnie na każdej grupie mięśniowej. Dlatego według mnie, lepiej,

żeby były one dodatkiem do treningów właściwych.

Jesteś trenerem personalnym. Częściej zdarza się Ci pracować z kobietami, czy mężczyznami? Czy z czasem obserwujesz zwiększone zainteresowanie treningiem siłowym wśród pań?

Głównie z kobietami, choć zdarzają się również panowie. Panie często wstydzą się swojego ciała i przeraża je praca z pięknym wyrzeźbionym trenerem. Stąd dużo większe zainteresowanie z ich strony trenerką - kobietą.

Bardzo dużo pań nadal myśli stereotypowo: „jak zacznę machać ciężarkami to urosną mi mięśnie i będą miała za duże bicepsy.” Na szczęście z takimi przekonaniem spotykam się coraz rzadziej, a zainteresowanie kobiet treningiem siłowym z roku na rok jest coraz większe. My trenerzy, również staramy się przekonywać do niego, więc wszystko jest na dobrej drodze, aby takie poglądy odeszły do lamusa.

Jakie są najczęstsze pytania kobiet, które dopiero zaczynają swoją przygodę z treningiem?

Pierwsze, to jak mówiłam wcześniej, dopytywanie się o zbytni przyrost mięśni. Natomiast drugie z najczęściej zadawanych pytań dotyczy ćwiczeń, które pomagają

pozbyć się tłuszczu na brzuchu. Tylko, że niestety takie „cud” ćwiczenia nie istnieją, gdyż płaski brzuch zawdzięczamy przede wszystkim zdrowej diecie.

Jakie są różnice w treningu siłowym mężczyzn i kobiet? Na co należy zwrócić uwagę?

Panie z natury są słabsze od mężczyzn, więc przede wszystkim nie będą pracować na takich samych obciążeniach. Są też pewne ćwiczenia „typowo kobiece”, których mężczyźni nie wykonują. Głównie chodzi o ćwiczenia na pośladki (np. odwodzenie nogi z linką wyciągu dolnego, unoszenie bioder ze sztangą w oparciu o ławkę). Ostatnio na tę partię mięśniową jest ogromne „boom” wśród kobiet. Natomiast ćwiczenia na klatkę piersiową (np. wyciskanie sztangi), są „typowo męskimi ćwiczeniami”. Nie oznacza to, że kobiety stronią od tego typu ćwiczeń, jednak w przeciwieństwie do panów, nie muszą bić rekordów w „w wyciskaniu na klatę”.

Spotkałam się ze stwierdzeniem, iż trening siłowy jest lepszym sprzymierzeńcem kobiety w walce o piękną sylwetkę, niż tak popularne ćwiczenia aerobowe. Jakie jest Twoje zdanie?

Ćwiczenia aerobowe pomagają w zwalczaniu tkanki tłuszczowej, jednak tylko mocny trening siłowy pozwoli ładnie wymodelować sylwetkę. Skóra staje się

jędrna, jesteśmy silniejsi, wzrasta ogólna sprawność fizyczna. Dodatkowo im większa masa mięśniowa, tym większe BMR (zapotrzebowanie kaloryczne spoczynkowe), co sprzyja szybszej utracie tkanki tłuszczowej.

Czuję, że trening siłowy tworzy udaną parę z dietą. Albo może zamienię to straszne słowo DIETA na zdrowe, racjonalne odżywianie.

Dokładnie. Powtarzam to każdemu jak mantrę. Nie chodzi o to, żeby pobyć na diecie 2-3 miesiące, schudnąć parę kilogramów, a potem wrócić do starych nawyków żywieniowych. To błędne koło, z którego nigdy nie uda się wyjść. Złe nawyki należy wyeliminować raz na zawsze, a wtedy nigdy nie będziemy mówić, że jesteśmy na diecie.

ODPOWIEDNIO DOBRANA
DIETA + TRENING + SYSTEMATYCZNOŚĆ
= CEL JEST NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI.

Podsumujmy. Wiemy już – co ćwiczyć, jak ćwiczyć, jak często, a nawet jak przy tym się odżywiać. Kobiety są z natury niecierpliwe, dlatego nie może w tym miejscu zabraknąć pytania o pierwsze efekty. Kiedy można je dostrzec?

Trudne pytanie, bowiem wszystko zależy od genetyki - somatotypu. Nie ma już

REKLAMA

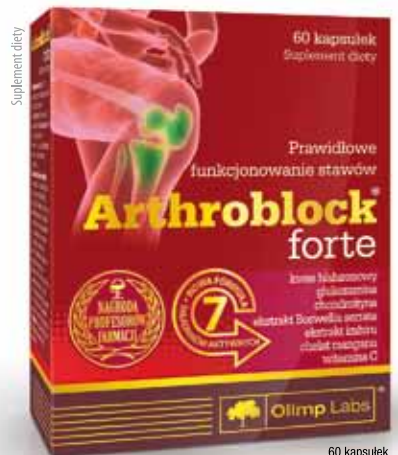


Arthroblock® forte RUCH TO NIE PROBLEM!

ARTHROBLOCK® forte

to jedyny suplement diety zawierający aż 7 składników aktywnych, mających korzystny wpływ na funkcjonowanie stawów. **Składniki:** siarczan glukozaminy 2KCl (ze skorupiaków) 500 mg, siarczan chondroityny 100 mg, ekstrakt Boswellia serrata 50 mg, ekstrakt imbiru (Zingiber officinale L.) 50 mg, kwas L-askorbinowy 30 mg (37,5%), hialuronian sodu 25 mg, diglicylian manganu (chelat aminokwasowy manganu Albion®) 1 mg (50%), substancja wypełniająca - celuloza mikrokrystaliczna, substancja przeciwzbrylająca - sole magnezowe kwasów tłuszczowych, kapsułka (żelatyna - składnik otoczki, barwnik: E171). **Preparat przeznaczony:** dla osób dążących do utrzymania prawidłowego funkcjonowania elementów narządu ruchu, takich jak chrząstka stawowa i kości, polecany w szczególności dla osób aktywnych fizycznie oraz obciążonych wysiłkiem fizycznym a także dla osób z nadwagą oraz w podeszłym wieku. **Zalecane dzienne porcje:** 1 kapsułka 1-2 razy dziennie lub inaczej po konsultacji z lekarzem. Preparat zaleca się stosować przez 2-3 miesiące i w razie potrzeby ponownie po 1-2 miesiącach przerwy. Nie należy przekraczać zalecanej dziennej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. **Uwaga:** W przypadku cukrzycy, w okresie ciąży i karmienia piersią, dzieci i młodzieży, osób z upośledzoną tolerancją glukozy, ryzykiem chorób układu sercowo-naczyniowego oraz w przypadku stosowania leków przeciwzakrzepowych, stosowanie preparatu należy skonsultować z lekarzem. Zawiera składniki pochodzące ze skorupiaków. Nie należy stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek ze składników produktu. Podmiot odpowiedzialny: Olimp Laboratories Sp. z o.o.

*Referencyjna Wartość Spożycia (RWS) oraz ilość każdego suplementu diety zalecanego do spożycia w ciągu dnia można znaleźć na opakowaniu preparatu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia należy stosować zróżnicowaną dietę i prowadzić zdrowy tryb życia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.



60 kapsulek



źródło zdjęcia: Dominika Cuda Photography

w tym miejscu znaczenia, czy chodzi o kobietę czy mężczyznę. U pani o budowie mezomorficznej (muskularny typ budowy) efekty będą widoczne już po miesiącu przykładowej diety i ćwiczeń, a u ektomorficznego pana, trzeba będzie poczekać dłużej, gdyż budowanie masy mięśniowej takiemu somatotypowi przychodzi bardzo opornie.

Ty też kiedyś stawiałeś pierwsze kroki w tym temacie. Co Cię przyciągnęło?

Tak szczerze to mój chłopak. Wyciągnął mnie któregoś pięknego dnia na siłownię i tak już zostało, aż do dziś. To była miłość od pierwszego treningu!

A miałaś chwile zwątpienia? Jakiej rady udzieliłabyś osobom, które szybko się zniechęcają?

Oczywiście że miałam, jak chyba każdy. Na efekty niestety trzeba cierpliwie poczekać. Kształtowanie sylwetki to lata ciężkiej pracy, wyrzeczeń, poznawanie własnego ciała. To odpowiedź na pytanie - czemu nie ma rezultatów, co robię źle, mimo, iż pilnuję diety i treningu. Trzeba nauczyć się słuchać własnego organizmu. Jak opanujemy tę trudną sztukę, to będzie dużo łatwiej. Trening powinien być dla nas przyjemnością, nie przymusem. Dlatego należy znaleźć taką formę aktywności, którą pokochamy, wtedy bez problemu wytrwamy w dążeniu do wymarzonej sylwetki, a trening stanie częścią naszego życia.

**ROZMAWIAŁA:
ANNA BEDNARCZYK**

Kilka słów o Ani Kołodziejczyk

Ania uwielbia sport i aktywny tryb życia. Od 6 lat swoją pasją chce zarażać innych. Posiada tytuł Instruktora Rekreacji Ruchowej ze specjalnością Kulturystyka. Swoją wiedzę cały czas pogłębia poprzez liczne kursy i szkolenia. Ukończyła również wszystkie etapy Dietetyki i Suplementacji Mauricz.com. W życiu kieruje się mottem "be better than you were yesterday." Obecnie trener personalny w Platinum Fitness Na Stoku 53.

Więcej o Ani - na stronie: facebook Anna Kołodziejczyk - Trener Personalny.