

Temat: Trening piramidalny: operowanie obciążeniem i ilością powtórzeń.

Dziewczynki dzisiaj zapoznajcie się z treningiem piramidalnym. Chciałabym, żebyście wiedziały na czym on polega. A na koniec wykonajcie trening z obciążeniem (hantle, butelki z wodą itp.). Filmik znajdziecie na samym końcu.

## Trening piramidalny—podstawowe zasady

Trening piramidalny jest polecany osobom (najczęściej stosują go kulturyści), których celem jest rozbudowanie tkanki mięśniowej i wzmocnienie siły mięśni. **Jego istotą jest stopniowe i równomierne zwiększanie obciążenia, gdy wykonujemy ćwiczenia siłowe na górne i dolne partie ciała. Następuje to wraz z każdą kolejną serią ćwiczeń. Jednocześnie liczba powtórzeń maleje.**

Co ciekawe, istnieje również zasada odwróconej piramidy, której — jak sama nazwa wskazuje — zasady stanowią przeciwieństwo reguł treningu piramidalnego. Zatem: zmniejszamy obciążenie treningowe wraz ze wzrostem liczby powtórzeń w poszczególnych seriach. Efektem tej metody treningowej jest w mniejszym stopniu wzrost mięśni i w większym — poprawa ich siły.

**Zasady treningu piramidalnego zostały opracowane przez Joe Weidera (kulturystę amerykańskiego i trenera), który uchodzi za guru w świecie sportu.** Mogą się do nich stosować również amatorzy, gdyż nie są one skomplikowane. Trening ten to wynik obserwacji rozwoju włókien mięśniowych na skutek ćwiczeń z dużym obciążeniem. Jednak aby nie rozpoczynać ich od zbyt dużych ciężarów, które mogą skutkować kontuzją, zacząć należy od tych niewielkich.

### Trening piramidalny — przykładowy plan treningu

Jak trening piramidalny wygląda w praktyce? Jeżeli na przykład trenujemy górne partie ciała (biceps, triceps, mięśnie pleców czy mięśnie klatki piersiowej), rozpoczynamy ćwiczenia z obciążeniem wynoszącym niewielki odsetek ciężaru maksymalnego i wykonujemy kilkanaście powtórzeń w ramach pierwszej serii. Z każdą kolejną serią

zmniejszamy liczbę powtórzeń, ale zwiększamy obciążenie.

Zdaniem Joe Weidera, powinniśmy rozpoczynać podnosić ciężary o wadze równej 60% CM. Wówczas wykonujemy serię z 15 powtórzeniami. W kolejnej zmniejszamy obciążenie tak, aby móc wykonać 10–12 powtórzeń. Przedostatnia seria (5–6 powtórzeń) powinna zostać wykonana z obciążeniem równym 80% CM. Na końcu znów należy zwiększyć liczbę powtórzeń, a jednocześnie zmniejszyć obciążenie.



## Ciężar maksymalny - jak go obliczyć?

1. podejmujemy próbę podniesienia dużego ciężaru
2. liczymy liczbę powtórzeń, które udało nam się wykonać
3. mnożymy wartość ciężaru przez wartość odpowiadającą liczbie powtórzeń:

dla 2 powtórzeń jest to 1,09  
dla 3 powtórzeń jest to 1,12  
dla 4 powtórzeń jest to 1,15  
dla 5 powtórzeń jest to 1,18

**Co ważne, wartość ciężaru, jak również liczbę powtórzeń i serii, należy dopasować do własnych możliwości fizycznych** - w tym celu warto obliczyć indywidualny ciężar maksymalny, czyli obciążenie, którym jesteśmy w stanie wykonać jedno pełne powtórzenie.

## Trening piramidalny — zalety

Dlaczego warto wykonywać trening piramidalny?



Metoda treningowa opracowana przez Joe Weidera ma wiele zalet. Przygotowuje mięśnie do podjęcia wysiłku, który nastąpi w trakcie ćwiczeń zasadniczych. Niektórzy trenerzy uważają, że stanowi ona lepszą formę rozgrzewki niż typowe ćwiczenia rozgrzewające.

I krótki filmik na ten temat:

<https://www.youtube.com/watch?v=S0deFoP8Jvs>

Trening na dziś: <https://www.youtube.com/watch?v=mPT86VijYtk>

Powodzenia!