

BEZPIECZNE FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ WSPÓŁCZESNYCH KOBIET

SAFE FORMS OF PHYSICAL ACTIVITY FOR
CONTEMPORARY WOMEN

DAWID KISIEL

Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

ABSTRACT

Nowadays physical activity is an important part of proper human development. We see more and more people who are engaged in some form of physical activity. Fitness clubs gather crowds who want to spend their free time after work in an active way. The model of modern man's life has changed, both man and woman are active. Strength training is on the rise in modern; modified and safe – it has become a fashion and a lifestyle for a wide number of active and entrepreneurial women. Modern strength training changed its old face, under the watchful eye of a professional personal trainer.

As a personal trainer, I will point out the strengths of modern forms of light movement and safe strength training for women such as CrossFit, Tabata, High Intensity Training, Kettlebells, Power Combo, Body Pump, High Intensity Circuit Training, Body Shape and Boot Camp.

Improved appearance, firmness of the body, slim silhouette, loss of a few pounds and fat reduction without muscle gain are the expectations and goals of a modern woman.

KEY WORDS:

strength training, personal trainer, modern forms of activity, modern forms of activity for women

ABSTRAKT

W dzisiejszym świecie aktywność fizyczna jest ważnym elementem prawidłowego rozwoju człowieka. Widzimy coraz więcej ludzi zajmujących się jakąś formą aktywności fizycznej. Kluby fitness gromadzą tłumy chcących aktywnie spędzać wolny czas po pracy. Zmienił się model życia współczesnego człowieka, aktywny jest zarówno mężczyzna jak i kobieta. Trening siłowy we współczesnych czasach stał się bardzo modny; zmodyfikowany i bezpieczny – stał się modą i stylem bycia dla dość szerokiej grupy aktywnych i przedsiębiorczych kobiet. Współczesny trening siłowy zmienił swoje dawne oblicze, pod baczny okiem świetnie wykształconego trenera personalnego.

Jako trener personalny wskażę walory nowoczesnych form ruchu lekkiego i bezpiecznego treningu siłowego dla kobiet typu: CrossFit, Tabata, High Intensity Training, Kettlebells, Power Combo, Body Pump, High Intensity Circuit Trening, Body Shape i Boot Camp.

Poprawa wyglądu zewnętrznego, jędrność ciała, smukła sylwetka, utrata paru kilogramów i redukcja tkanki tłuszczowej bez wzrostu masy mięśniowej to oczekiwania i cele współczesnej kobiety.

KLUCZOWE SŁOWA:

trening siłowy, trener personalny, nowoczesne formy aktywności fizycznej, nowoczesne formy aktywności fizycznej dla kobiet

WSTĘP

W obecnym mocno z informatyzowanym i skomercjalizowanym świecie aktywność fizyczna, celowa i przemyślana odgrywa bardzo istotne znaczenie i jest ważnym elementem prawidłowego rozwoju człowieka. Obecnie aktywne spędzanie wolnego czasu nie należy już do rzadkości. Widzimy nie tylko młodych, którzy uprawiają jakąś aktywność fizyczną ale i osoby w średnim oraz starszym wieku. Wraz ze wzrostem konsumpcji zapanowała przysłowiowa „moda na ruch” we wszelkich odmianach i postaciach. Kluby fitness, media i literatura tematu bogata jest we wszelkiego rodzaju opracowania, metody i środki dla różnych grup chcących aktywnie spędzać czas. Zmienił się model życia współczesnego człowieka z siedzącego trybu na aktywny sposób wypoczynku zarówno po pracy jak i w czasie przysłowiowego weekendowego czasu wolnego. Dawniej, ponad pół wieku temu to przeważnie mężczyzna uprawiał jakieś formy ruchowe, z których siłownia pełniła istot-

ną rolę. W dzisiejszych czasach nie ma większego znaczenia czy aktywny jest mężczyzna, czy kobieta. Można powiedzieć, że obecnie kobiety są jeszcze bardziej aktywne fizycznie niż mężczyźni co można zaobserwować patrząc na dużą frekwencję w nowoczesnych klubach fitness.

Spśród wielu form i odmian aktywności ruchowych trening siłowy we współczesnych czasach stanowi pokaźny procent uzupełnienia i modyfikacji nowoczesnego treningu właściwego.

Typowa siłownia i duże ciężary to domena przede wszystkim męskiej grupy klienteli natomiast lekki, zmodyfikowany i bezpieczny trening siłowy w różnych odmianach i formach to konieczność i wręcz moda i styl życia dla dość szerokiej grupy kobiet.

Gdy od kilku lat wraz ze wzrostem konsumpcji i poprawy jakości życia zapanowała przysłowiowa moda na zdrowy i aktywny styl życia oraz powszechny udział młodego i świadomego społeczeństwa w rekreacji ruchowej, zaczęły powstawać różne formy aktywności fizycznej dopasowane do różnych grup społecznych. Sam trening siłowy zdecydowanie zmienił swoje dawne oblicze. Autorzy różnych metod treningowych prześcigają się w „wymyślaniu” coraz to nowszych, alternatyw form ruchu bazujących na podstawowych i powszechnie znanych ćwiczeniach siłowych.

Modyfikacje treningu siłowego są tak duże, że każdy człowiek niezależnie od płci, wieku zasobu kondycji może pod bacznym okiem dobrego trenera personalnego coś dla siebie wybrać z dużą korzyścią dla zdrowia i urody.

Jako wieloletni i doświadczony trener personalny, pracujący z różnymi osobami postaram się przedstawić walory nowoczesnych form ruchu lekkiego i w miarę bezpiecznego treningu siłowego dla płci pięknej:

CROSSFIT

CrossFit to alternatywna i bezpieczna forma treningu siłowego ciesząca się dużym zainteresowaniem aktywnych kobiet. W metodzie tej, główny nacisk kładziony jest przede wszystkim na rozwój wytrzymałości ogólnej oraz siłowej a poza tym poprawiają się cechy szybkościowe i koordynacja ruchowa. Ideą CrossFit'u jako treningu siłowego jest maksymalne dociążenie organizmu poprzez stosowanie bez przerw wypoczynkowych specjalnie dobranego do klienta zestawu ćwiczeń z *lekkim obciążeniem*.

Charakterystyczną cechą tego treningu jest wysoka intensywność i różnorodność ćwiczeń, gdzie występują zarówno ćwiczenia siłowe, wytrzymałościowe jak i szybkościowe poszerzone o różnorodne zesta-

wy ćwiczeń gimnastycznych. W całej gamie różnorodnych ćwiczeń siłowych, można wyróżnić takie jak: martwy ciąg, rwanie, podrzut, podciąganie na drążku, bez stosowania ćwiczeń na maszynach oraz z grupy tzw. ćwiczeń izolowanych.

Tę metodę treningową stosuje się w cyklu tygodniowym od trzech do pięciu razy, przy czym jednostka treningowa trwa maksymalnie do 30 minut. Ten rodzaj treningu uprawia się samodzielnie, jak i w grupie pod okiem wykwalifikowanego trenera personalnego.

Jednostka treningowa CrossFit'u w głównej mierze zawiera^{1, 2, 3, 4}:

- rozgrzewkę, z naciskiem na te grupy mięśniowe, które będą najbardziej aktywne w części głównej treningu;
- zapoznanie petenta z nowymi ćwiczeniami, które będą wykonywane w części głównej;
- strening właściwy;
- stretching, jako forma ćwiczeń rozciągających.

CrossFit może być stosowany przez każdego pod warunkiem braku przeciwwskazań zdrowotnych oraz opanowania przez ćwiczącego techniki wykonywania poszczególnych, zróżnicowanych ćwiczeń. Początkujący, o niezbyt wysokim poziomie sprawności fizycznej, zaczynają swoją „przygodę” z tą metodą tylko pod baczny okiem trenera.

Idealnie nadaje się dla osób pragnących uzyskać dobrą rzeźbę dla swojej sylwetki, celem poprawienia definicji mięśniowej, a także dla tych, którzy nastawieni są na szybką utratę tkanki tłuszczowej.

Metoda ta kompletnie nie nadaje się w przypadku osób, które chcą przede wszystkim zwiększyć swoją masę mięśniową, ze względu na dużą i oczywistą intensywność samych ćwiczeń.

¹ Por. D., Jefremienko, *CrossFit – dobry sposób na schudnięcie?*, 11.10.2014, <http://vitalia.pl>, (27.02.2015).

² Por. J., Waszkiewicz, *CrossFit – co, jak, dlaczego*, 25.02.2015, <http://fitnesowiec.pl>, (27.02.2015).

³ Por. M., Kasperski, *Czym jest CrossFit?*, 06.06.2013, <http://crossfitmjollnir.com>, (27.02.2015).

⁴ Por. B., Jasina-Wojtalak, *CrossFit – jak wygląda trening CrossFit?*, 14.03.2014, <http://aktywnosc-fizyczna.wieszjak.polki.pl>, (27.02.2015).

Wg Banacha, Sobczaka i Haycocka CrossFit obrazują pewne, ściśle określone reguły, które umożliwiają^{5, 6, 7}:

- dynamiczny i wszechstronny rozwój całego ciała trenującego;
- szybkie efekty dzięki maksymalnemu wysiłkowi treningowemu;
- duże zaangażowane treningowe ćwiczącego;
- wzmocnienie psychiki trenującego;
- perfekcja wykonywanych ćwiczeń;
- duża efektywność treningu grupowego;
- rozwój układu nerwowego.

Każda metoda treningowa jak również i CrossFit posiada swoje plusy i minusy. Największym atutem tej metody jest harmonijny i bezpieczny rozwój całego ciała oraz poprawa wszystkich cech motorycznych a także szybkość uzyskiwania efektów przy systematycznym stosowaniu treningu. Dodatkowe atuty tej metody to: różnorodność treningu i brak monotonii, krótki czas trwania jednostki treningowej oraz to, że nie jest wymagane stosowanie specjalistycznego sprzętu sportowego (przeważnie używane są małe sztangi, sztangielki, piłki lekarskie, kettlebells i inne drobne przybory treningowe). Trening w tej metodzie można przeprowadzić bezpiecznie w domu, na świeżym powietrzu, w parku.

Minusem metody CrossFit-u jest: wysokie ryzyko kontuzji przy złej technice wykonywanych ćwiczeń, niewłaściwy dobór obciążenia, zbyt duża intensywność i szybkość wykonywanych ruchów w ćwiczeniach oraz zbyt wysokie tempo wykonywanych ćwiczeń, co w efekcie końcowym może powodować przeciążenie stawów, urazy kręgosłupa oraz liczne kontuzje.

⁵ Por. J., Banach, *Wady CrossFit – o których się nie mówi*, 08.01.2014, <http://potreningu.pl>, (27.02.2015).

⁶ Por. Z., Sobczak, *Czym jest i czym nie jest CrossFit?*, 05.11.2012, <http://safe-sport.pl>, (27.02.2015).

⁷ Por. B., Haycock, *Czy CrossFit jest optymalny do wzrostu mięśni*, „Perfect Body” 2012, nr. 16, str. 10-12.

Metody tej nie zaleca się: osobom w podeszłym wieku, po przebytych kontuzjach, po zabiegach operacyjnych, z nadciśnieniem i niewydolnością układu krążenia^{8, 9, 10, 11}.

Wg Staszewskiego i Waszkiewicza CrossFit ze względu na swoją wszechstronność i różnorodność staje się coraz bardziej popularny tak wśród kobiet jak i mężczyzn. Kobiety stosując tę metodę, szybciej tracą tkankę tłuszczową, odpowiednio modelują sylwetkę, wzmacniają siłę, wydolność oraz poprawiają cechy motoryczne bez nadmiernego przyrostu masy mięśniowej^{12, 13, 14}.

CrossFit dla kobiet w porównaniu z klasyczną metodą treningu siłowego jest dobrą i bezpieczną alternatywą treningową.

TABATA

Drugą alternatywą i również w miarę bezpieczną formą treningu siłowego jest interwałowy trening metaboliczny, zwany Tabatą, który trwa bardzo krótko (cztery minuty) przy zaangażowaniu możliwie jak największej ilości mięśni. W treningu tym nie używa się typowego sprzętu treningowego lecz bazuje się na ciężarze własnego ciała, przy zastosowaniu małych sztang i sztangielek.

Tabata to metoda ukierunkowana przede wszystkim na wydolność aerobową i anaerobową, gdzie trening jest prowadzony na wysokiej intensywności, skutecznie redukując tkankę tłuszczową.

W przedziale czterech minut przez 20 sekund wykonywane są określone ćwiczenia, a następnie 10 sekundowy odpoczynek, po tym czasie

⁸ Por. I., Tysza, *CrossFit – katorżniczy trening dający maksimum satysfakcji*, 03.11.2014, <http://potrafiszschudnac.pl>, (27.02.2015).

⁹ Por. D., Jefremienko, *CrossFit – uniwersalny trening?*, 19.08.2014, <http://www.trener.pl>, (27.02.2015).

¹⁰ Por. J., Banach, *CrossFit a kulturystyka? Czyli sylwetka ponad wszystko*, 02.05.2012, <http://potreningu.pl>, (27.02.2015).

¹¹ Por. J., Banach, *CrossFit gwarancją sukcesu sylwetkowego?*, 23.04.2012, <http://potreningu.pl>, (27.02.2015).

¹² Por. W., Staszewski, *CrossFit, czyli o co chodzi w najmodniejszym ostatnio sporcie?*, 14.01.2014, <http://stylzycia.newsweek.pl>, (27.02.2015).

¹³ Por. S., Staszewski, *Czym jest CrossFit? W Warszawie zapanowała moda na katorżniczy trening*, 02.04.2011, <http://natemat.pl>, (27.02.2015).

¹⁴ Por. op. cit., J., Waszkiewicz, *CrossFit...*

ponownie 20 sekundowe ćwiczenia i znowu przerwa i tak przez osiem cykli^{15, 16, 17}.

Dobry trening wg tej metody to: prawidłowo dobrane ćwiczenia, które będą angażowały jak największą ilość mięśni (ćwiczenia izolowane nie są w Tabacie wykonywane), szybkie zmiany pozwalające na odłożenie obciążenia, błyskawiczne podnoszenie ciężaru po przerwie. W treningu tym występują: krótkie biegi, szybkie pompki, ćwiczenia na skakance, dynamiczne brzuszki, przysiady z odpowiednio dobranym obciążeniem, wyskoki w górę z przysiadu lub bez i inne, dopasowane do tej metody.

Chcąc bezpiecznie stosować tę metodę powinno się: ćwiczyć trzy razy w tygodniu, w dni wolne od innych form aktywności fizycznej, zawsze po odpowiednio wcześniej spożytym posiłku i przy dobrej wydolności fizycznej (mało wytrenowani ćwiczą Tabatę na początku raz w tygodniu)^{18, 19}.

Wg Tyszki i Różniatowskiego metodę tę mogą stosować wszyscy, którzy chcą zmiany sylwetki, poprawy swojej wydolności i utraty paru niepotrzebnych kilogramów. Przeciwwskazania dotyczą osób: z problemami układu krążenia, wieku podeszłego, dużą otyłością oraz osób z dietą niskotłuszczową, chorymi stawami, cukrzycą, wadą wzroku (dla tych osób zaleca się przed treningową konsultację lekarską)^{20, 21}.

Wśród kobiet Tabata, zdobyła dużą popularność i uznanie dzięki niezbyt długiemu treningowi, szybkim i widocznym efektom w postaci utraty tkanki tłuszczowej nadając sylwetce ładny i wysportowany wygląd, bez nadmiernego rozrostu masy mięśniowej²².

¹⁵ Por. M., Majewska, *Tabata, czyli interwałowy trening metaboliczny. Ćwiczenia Tabata nie dla początkujących*, 27.08.2012, <http://wformie24.poradnikzdrowie.pl>, (27.02.2015).

¹⁶ Por. P., Makowski, *Atuty Tabaty*, „Men's Health” 2012, nr. 4, s. 37-39.

¹⁷ Por. J., Ignaszewska-Kuhbauch, *Trening Tabata – 4 minuty ekstremalnych ćwiczeń*, 09.05.2012, <http://www.fit.pl>, (27.02.2015).

¹⁸ Por. M., Piestrzyńska, *Bezcenny czas – Tabata*, 08.07.2014, <http://magdapiestrzynska.natemat.pl>, (27.02.2015).

¹⁹ Por. A., Bernaciak, *Hit! Trening Tabata w 4 minuty*, 05.06.2013, <http://polki.pl>, (27.02.2015).

²⁰ Por. I., Tyszka, *Tabata – krótki, intensywny trening interwałowy*, 20.12.2014, <http://potrafiszschudnac.pl>, (27.02.2015).

²¹ Por. P., Różniatowski, *Trening Tabata – sposób na szybkie spalanie tłuszczu*, 08.11.2013, <http://musculator.pl>, (27.02.2015).

²² Por. op. cit., M. Piestrzyńska, *Bezcenny...*

Metoda ta może być bezpiecznym i dobrym uzupełnieniem innych form ruchowych treningu właściwego.

HIGH INTENSITY TRAINING

High Intensity Training to kolejna i bezpieczna dla kobiet metoda treningowa o wysokiej intensywności i alternatywy dla typowego treningu siłowego. Metoda zakładała wykonanie kilku ćwiczeń (do czterech, na jedną grupę mięśniową) w każdej jednostce treningowej angażujące całe ciało²³.

Wg Zająca i Piotrowskiego metoda HIT, charakteryzuje się bardzo dużą intensywnością i krótkim czasem trwania (około 45 minut) z dokładnym i technicznym powtarzaniem ćwiczeń. Powtórzenia w seriach są realizowane bardzo starannie bez pomocy partnera i tzw. „oszukiwaniem” przy pomocy innych grup mięśniowych. Faza ekscentryczna w tej metodzie jest wydłuża nawet trzykrotnie w porównaniu do metod standardowych. Każda seria trwa, aż do tzw. niewydolności mięśniowej^{24, 25}.

Trening tego typu można wykonywać bezpiecznie dla dobrej regeneracji włókien mięśniowych maksymalnie 3 razy w tygodniu. Metoda jest bardzo bezpieczna, gdyż ćwiczenia są wykonywane dokładnie i poprawnie technicznie, co eliminuje możliwość wystąpienia kontuzji²⁶.

Piotrowski zaleca metodę każdemu, kto nie ma przeciwwskazań do treningu siłowego a początkującym radzi dążenie do tzw. perfekcji ruchowej w wykonaniu techniki ćwiczenia celem wyrobienia tzw. „czucia mięśniowego”²⁷.

ĆWICZENIA Z KETTLEBELLS

Bezpieczną alternatywą jest również wykorzystanie w treningu siłowo-wytrzymałościowym odważników pochodzących z Rosji zwanych kettlebells. Trening z wykorzystaniem kettlebells polepsza siłę, wytrzymałość,

²³ Por. P., Piotrowski, *Trening kulturystyczny o wysokiej intensywności – metoda HIT. Część 3 – podstawy metody*, 05.05.2014, <http://special-ops.pl>, (27.02.2015).

²⁴ Por. A., Zajac, M., Wilk, S., Poprzęcki, B., Bacik, *Współczesny trening...*, *op. cit.*, s. 260-261.

²⁵ Por. P., Piotrowski, *Metoda Treningowa HIT – część 1 (teoria)*, „FiF Sport” 2014, nr. 1, str. 34-36.

²⁶ Por. M., Kołkowski, *Trening HIT – wszystko na ten temat*, 16.11.2013, <http://musculator.pl>, (27.02.2015).

²⁷ Por. P., Piotrowski, *Trening kulturystyczny o wysokiej intensywności – metoda HIT. Część 7 – zalety i wady metody*, 28.06.2014, <http://www.special-ops.pl>, (27.02.2015).

wydolność, koordynację ruchową, gibkość oraz przyspiesza metabolizm; stosowany jest również w rehabilitacji^{28, 29}.

Trening kettlebells jest skuteczniejszy od innych ze względu osobiwy kształt, przypominający kształtem kulę armatnią z uchwytem, sprawia to, że środek ciężkości przesunięty jest tak, aby dodatkowo wymusić u trenującego pracę wszystkich mięśni celem równomiernie rozwiniętej i harmonijnej sylwetki³⁰.

Atutem tego systemu jest to, że możliwy jest trening tlenowy, jak i bez-tlenowy, a w czasie treningu z tymi odważnikami uruchamiane są mięśnie głębokie; zwiększa się czucie mięśniowe i zmniejsza się ryzyko wystąpienia kontuzji^{31, 32}.

Zasób ćwiczeń w kettlebells jest stosunkowo prosty i przystępny dla każdego trenującego i można go wykonywać w klubie, domu i na świeżym powietrzu. Aby przetrenować całe ciało jeden odważnik sprostą temu zadaniu, a systematyka trzech treningów w tygodniu, da szybkie i widoczne efekty³³.

Trening z użyciem kettlebells jest polecany wszystkim. Przeciwwskazań jest niewiele, ostrożność przy ćwiczeniach jest zalecana osobom, które mieli poważne kontuzje, mają zwyrodnienia, czy choroby stawów i oczywiście z treningu są całkowicie wyłączone osoby mające problemy z układem sercowo-naczyniowym. Natomiast wiek, czy poziom kondycji fizycznej nie stanowi przeszkody do rozpoczęcia tego rodzaju treningu³⁴.

Metoda ta obecnie występuje dość powszechnie w klubach fitness i na różnych siłowniach. Kobiety również bardzo chętnie realizują trening

²⁸ Por. A., Urbaniak, *Kettlebell: efekty treningu. Sprawdź dlaczego warto ćwiczyć z odważnikami*, 15.09.2014, <http://wformie24.poradnikzdrowie.pl>, (01.03.2015).

²⁹ Por. F., Gaska, *Ćwiczenia z kettlebells: to nie moda!*, 04.05.2014, <http://jatomifitness.pl>, (01.03.2015).

³⁰ Por. M., Derewecka, *Ćwiczenia z kettlebells – harmonijne kształtowanie sylwetki*, 19.12.2014, <http://fitness.sport.pl>, (01.03.2015).

³¹ Por. A., Urbaniak, *Kettlebell – co to jest? Na czym polega trening z odważnikami*, 10.02.2015, <http://wformie24.poradnikzdrowie.pl>, (01.03.2015).

³² Por. J., Banach, *Kettlebells czy tradycyjny trening?*, 16.03.2013, <http://potreningu.pl>, (01.03.2015).

³³ Por. K., Dołęgowski, *Trening z kettlebells – amerykańsko-rosyjski swing*, 30.05.2014, <http://www.magazynbieganie.pl>, (01.03.2015).

³⁴ Por. M., Riverside, *Top 10 benefits of kettlebell training – and 41 extra reasons that can help you*, 08.09.2014, <http://riversidekettlebells.com>, (01.03.2015).

przy użyciu kettlebells ze względu na harmonijny rozwój ciała oraz spalanie tkanki tłuszczowej przy minimalnym wzroście masy mięśniowej^{35, 36}.

PROGRAM POWER COMBO

Jeszcze innym rodzajem lekkiego i zalecanego kobietom treningu siłowego jest metoda zwana Power Combo. Oparta jest na kalistenice, wykorzystującej wyłącznie własny ciężar ciała a trening trwa tylko 60 min z dwudziestosekundowymi przerwami³⁷.

Metoda zaliczana jest do treningów ogólnorozwojowych, aerobowych, gdzie wysoka intensywność wynika z połączenia ćwiczeń siłowych z elementami stretchingu. Trening poprawia kondycję, ruchomość stawów, elastyczność mięśni, spala tkankę tłuszczową i poprawia na korzyść wygląd całego ciała³⁸.

Wysokie tempo treningu, skutecznie podkręca metabolizm, redukuje niepotrzebne kilogramy, zwiększa wydolność i poprawia samopoczucie. W przypadku kobiet poprawia umięśnienie brzucha oraz wysmukła i ujędrnia uda.³⁹.

BODY PUMP

Metoda wytrzymałościowo-siłowa rozwijająca całe ciało z wykorzystaniem typowej sztangi. Trening trwa 60 min, przy muzyce i choreografii w grupie z odpowiednio dobranym obciążeniem^{40, 41}.

Body Pump to: przysiady, wyciskanie, wykroki, martwy ciąg, wiosłowanie, brzuszki itp., angażujące wszystkie grupy mięśniowe. Trening

³⁵ Por. S., Fizia, *Doskonały wycisk dla całego ciała, czyli zalety treningu z kettlebells*, 29.09.2014, <http://ofeminin.pl>, (01.03.2015).

³⁶ Por. M., Mahler, *The benefits of kettlebell training for fat loss, strenght training, explosive power and muscle building*, 05.03.2010, <http://mikemahler.com>, (01.03.2015).

³⁷ Por. A., Jakimiuk, *Power Combo – na czym polega? Przykładowy zestaw ćwiczeń Power Combo*, 03.11.2014, <http://wformie24.poradnikzdrowie.pl>, (01.03.2015).

³⁸ Por. P., Bajkowski, *Zmiany – Power Combo!*, 27.10.2013, <http://www.wymowek.pl>, (01.03.2015).

³⁹ Por. M., Paley, *Power Combo: burn fat and build muscle with this must do workout*, 28.06.2012, <http://blog.shareitfitness.com>, (01.03.2015).

⁴⁰ Por. A., Szczypczyńska, *Bodypump, czyli w grupie ćwiczy się różnie*, 13.05.2014, <http://fitness.sport.pl>, (04.03.2015).

⁴¹ Por. S., Stwora, *Body Pump – trening ze sztangami dla każdego*, 07.07.2014, <http://www.doz.pl>, (04.03.2015).

składa się z wielu powtórzeń przy odpowiednio dobranym obciążeniu, a serie są dopasowane do muzyki, dzięki czemu na każdą partię mięśniową wykonuje się około 100 powtórzeń. Choreografia zmienia się, co trzy miesiące, co umożliwia przez ten czas opanowanie i udoskonalenie wykonywania ćwiczeń oraz sukcesywne zwiększanie obciążenia. Body Pump skutecznie modeluje sylwetkę, zwiększa siłę mięśniową, poprawia definicję mięśniową bez hipertrofii oraz skutecznie i bezpiecznie redukuje tkankę tłuszczową.

Trening programem Body Pump jest dedykowany każdemu, kto akceptuje ćwiczenia grupowe przy muzyce, bez różnicy na staż treningowy oraz poziom zaawansowania. Zaletą tego programu jest stała obecność trenera podczas ćwiczeń, mogą go stosować mężczyźni, jak i kobiety, osoby starsze i młodzież. Kobiety wybierają tę formę ruchu kierując się szybkimi i widocznymi efektami bez konieczności zwiększania masy mięśniowej.

Body Pump jest dobrą alternatywą dla aktywnych i chcących szybko i bezpiecznie poprawić swoją sylwetkę, zwiększyć sprawność fizyczną oraz urozmaicić typowy trening na siłowni.

INNE MNIEJ ZNANE, ALE BEZPIECZNE DLA KOBIET, FORMY TRENINGU SIŁOWEGO

Spośród wielu mniej znanych form treningu siłowego trzeba jeszcze wspomnieć o innych, mniej znanych formach akceptowanych przez kobiety:

- High Intensity Circuit Trening,
- program Body Shape,
- Boot Camp.

High Intensity Circuit Trening, w skrócie HICT, jest specyficznym treningiem siłowym o wysokiej intensywności, gdzie jednostka treningowa trwa tylko 7 minut a ćwiczenie ma formę interwałową z obciążeniem ciała ćwiczącego. Ćwiczenia wykonywane są na wszystkie grupy mięśniowe przy ich łącznej ilości od 10 do 12; każde po 30 sekund, przy 10 sekundowych przerwach⁴².

Główny cel treningu HICT, to maksimum efektu przy minimalnej jednostce treningowej. Następuje szybki wzrost wytrzymałości oraz dobra

⁴² Por. S., Sobieralski, Ćwiczenia dla opornych, 05.06.2013, <http://zdrowyman.pl>, (04.03.2015).

redukcja tkanki tłuszczowej. Nie wymaga specjalnych warunków lokalowych czy konieczności uczęszczania na sale fitness⁴³.

Wysoka intensywność treningu sprawia, iż nie jest on przeznaczony dla wszystkich chętnych, potrzebna jest wstępna konsultacja lekarska odnośnie funkcjonowania układu krążenia. Niewskazany jest dla osób ze zbyt dużą otyłością, po przebytych przewlekłych kontuzjach, zwyrodnieniach stawów oraz przy niskiej sprawności fizycznej.

HICT ostatnio stał się popularny wśród kobiet aktywnych i sprawnych ruchowo, dzięki szybkim efektom przy krótkiej jednostce treningowej^{44, 45}.

Body Shape to program dedykowany dla początkujących, wzmacniający mięśnie, modelujący sylwetkę oraz sprawność. Jednostka treningowa trwa przeważnie 60 minut, w jej skład wchodzi: rozgrzewka, stretching, stepy, gumy, różnego rodzaju ciężary (hantle, kettlebells) oraz ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne ćwiczące, itp.

Trening tą metodą cechuje umiarkowana intensywność, dzięki czemu mogą wykonywać go bezpiecznie wszyscy chętni, którzy pragną pozbyć się zbędnych kilogramów, wzmocnić mięśnie posturalne po przebytych kontuzjach, zwiększyć elastyczność, siłę i wytrzymałość⁴⁶.

Body Shape posiada dużą popularność wśród kobiet dzięki ćwiczeniom w grupie, nie za wysokim tempie ćwiczeń i poziomie wykonywanych ćwiczeń w stosunku do treningu HICT⁴⁷.

Boot Camp to jeszcze jedna holistyczna alternatywa dla typowego treningu siłowego. Łączy on w sobie zarówno ćwiczenia z ciężarem własnego ciała, jak i z obciążeniem, elementy jogi, treningu aerobowego, interwały z użyciem sprzętu treningowego typu worki z piaskiem, opony, odważniki itp.⁴⁸.

W tych ćwiczeniach angażuje się całe ciało przy wysokiej intensywności na świeżym powietrzu w niewielkich grupach ćwiczeniowych pod

⁴³ Por. K., Wieczorek, *Chcesz zrzucić wagę i wyrzeźbić ciało, ale masz mało czasu na sport? Ten trening jest dla Ciebie!*, 26.09.2013, <http://www.mamazone.pl>, (04.03.2015).

⁴⁴ Por. Polki.pl, *7 minutowy trening siłowy HICT*, 26.09.2013, <http://aktywność-fizyczna.wieszjak.polki.pl>, (04.03.2015).

⁴⁵ Por. LifeFitness, *Trening HICT*, 23.10.2013, <http://lifefitness.pl>, (04.03.2015).

⁴⁶ Por. B., Kłoczko, *Body Shape*, 05.09.2013, <https://portal.abczdrowie.pl>, (04.03.2015).

⁴⁷ Por. A., Krasoń, *Body Shape – trening wzmacniający*, 02.03.2009, <http://zdrowie.wp.pl>, (04.03.2015).

⁴⁸ Por. K., Majak, *Boot Camp, czyli ćwiczenia rodem z amerykańskiej armii*, 29.08.2013, <http://natemat.pl>, (04.03.2015).

okiem instruktora lub indywidualnie od trzech do czterech razy w tygodniu. Rozwija on wszystkie cechy motoryczne (szybkość, siłę, wytrzymałość i koordynację), skutecznie redukując tkankę tłuszczową, poprawiając przy tym bezpiecznie sprawność fizyczną^{49,50}.

Wysiłek dostosowywany jest do poziomu danej grupy o przeciętnej i niskiej sprawności fizycznej przy braku przeciwwskazań lekarskich⁵¹.

Dla kobiet o zamiłowaniu tego typu formę aktywności poza klubem fitness w otoczeniu przyrody to doskonały sposób na harmonijny rozwój sylwetki oraz poprawę sprawności fizycznej⁵².

PODSUMOWANIE

Wszystkie wyżej ukazane formy ruchu o mniej lub bardziej typowym zabarwieniu treningu siłowego dla współczesnych i aktywnych kobiet są tak dobrane aby zrealizować kilka ważnych celów dla tej dość szerokiej i wybrednej grupy społecznej. Poprawa wyglądu zewnętrznego, jędrność ciała, wysmuklenie sylwetki, utrata paru kilogramów i redukcja tkanki tłuszczowej bez nadmiernego wzrostu masy mięśniowej. Wszystkie wyżej opisane nowoczesne formy ruchu i programy treningowe doskonale wpisują w powyższe oczekiwania i cele płci pięknej.

Dawid Kisiel – Doktorant Krakowskiej Akademii Wychowania Fizycznego; dyplomowany trener personalny oraz trener kulturystyki, Kick-boxingu i All style karate. Od dzieciństwa zamiłowany w sztukach i sportach walki. System Ju-jitsu karate uprawia ponad 20 lat (4 dan w Ju-jitsu i 1 dan w karate); 8-krotny złoty medalista MŚ i kilkukrotny ME w 6 federacjach w karate sportowym (w walkach Semi, Light i kata z bronią).

Od kilku lat profesjonalnie zajmuje się treningiem siłowym – modelowanie własnej sylwetki; trzykrotny medalista UMP.

⁴⁹ Por. A., Walichnowska *Boot Camp Fitness – co to jest i na czym polega?*, 18.08.2014, <http://wformie24.poradnikzdrowie.pl>, (04.03.2015).

⁵⁰ Por. A. Walichnowska, *Boot Camp – efekty wojskowego treningu*, 15.09.2014, <http://wformie24.poradnikzdrowie.pl>, (04.03.2015).

⁵¹ Por. A., Bernaciak, *Boot Camp Fitness*, 10.03.2013, <http://polki.pl>, (04.03.2015).

⁵² Por. K., Kilich, *Boot Camp Workout – nowy trend fitness*, 30.08.2011, <http://www.moja kontuzja.pl>, (04.03.2015).

Prowadzi działalność gospodarczą o nazwie Akademia Zdrowego i Aktywnego Stylu Życia; jako trener oraz doradca w sprawach żywieniowych. Obecnie w trakcie realizacji eksperymentalnego programu naukowego nad metamorfozą sylwetki.

Specjalista od dietytyki i treningu personalnego; modelowania sylwetki.

BIBLIOGRAFIA

1. Bajkowski P., *Zmiany – Power Combo!*, 27.10.2013, <http://www.wymowe.pl>, (01.03.2015).
2. Banach J., *CrossFit a kulturystyka? Czyli sylwetka ponad wszystko*, 02.05.2012, <http://potreningu.pl>, (27.02.2015).
3. Banach J., *CrossFit gwarancją sukcesu sylwetkowego?*, 23.04.2012, <http://potreningu.pl>, (27.02.2015).
4. Banach J., *Kettlebells czy tradycyjny trening?*, 16.03.2013, <http://potreningu.pl>, (01.03.2015).
5. Banach J., *Wady CrossFit – o których się nie mówi*, 08.01.2014, <http://potreningu.pl>, (27.02.2015).
6. Bernaciak A., *Boot Camp Fitness*, 10.03.2013, <http://polki.pl>, (04.03.2015).
7. Bernaciak A., *Hit! Trening Tabata w 4 minuty*, 05.06.2013, <http://polki.pl>, (27.02.2015).
8. Derewecka M., *Ćwiczenia z kettlebells – harmonijne kształtowanie sylwetki*, 19.12.2014, <http://fitness.sport.pl>, (01.03.2015).
9. Dołęgowski K., *Trening z kettlebells – amerykańsko-rosyjski swing*, 30.05.2014, <http://www.magazynbieganie.pl>, (01.03.2015).
10. Fizia S., *Doskonały wycisk dla całego ciała, czyli zalety treningu z kettlebells*, 29.09.2014, <http://ofeminin.pl>, (01.03.2015).
11. Gaska F., *Ćwiczenia z kettlebells: to nie moda!*, 04.05.2014, <http://jato.mifitness.pl>, (01.03.2015).
12. Haycock B., *Czy CrossFit jest optymalny do wzrostu mięśni*, „Perfect Body” 2012, nr. 16, str. 10-12.
13. Ignaszewska-Kuhbauch J., *Trening Tabata – 4 minuty ekstremalnych ćwiczeń*, 09.05.2012, <http://www.fit.pl>, (27.02.2015).
14. Jakimiuk A., *Power Combo – na czym polega? Przykładowy zestaw ćwiczeń Power Combo*, 03.11.2014, <http://wformie24.poradnikzdrowie.pl>, (01.03.2015).

15. Jasina-Wojtalak B., *CrossFit – jak wygląda trening CrossFit?*, 14.03.2014, <http://aktywnosc-fizyczna.wieszjak.polki.pl>, (27.02.2015).
16. Jefremienko D., *CrossFit – dobry sposób na schudnięcie?*, 11.10.2014, <http://vitalia.pl>, (27.02.2015).
17. Jefremienko D., *CrossFit – uniwersalny trening?*, 19.08.2014, <http://www.trener.pl>, (27.02.2015).
18. Kasperski M., *Czym jest CrossFit?*, 06.06.2013, <http://crossfitmjollnir.com>, (27.02.2015).
19. Kilich K., *Boot Camp Workout – nowy trend fitness*, 30.08.2011, <http://www.mojakontuzja.pl>, (04.03.2015).
20. Kłoczko B., *Body Shape*, 05.09.2013, <https://portal.abczdrowie.pl>, (04.03.2015).
21. Kołkowski M., *Trening HIT – wszystko na ten temat*, 16.11.2013, <http://musculator.pl>, (27.02.2015).
22. Krasoń A., *Body Shape – trening wzmacniający*, 02.03.2009, <http://zdrowie.wp.pl>, (04.03.2015).
23. LifeFitness, *Trening HICT*, 23.10.2013, <http://lifefitness.pl>, (04.03.2015).
24. Mahler M., *The benefits of kettlebell training for fat loss, strenght training, explosive power and muscle building*, 05.03.2010, <http://mikemahler.com>, (01.03.2015).
25. Majak K., *Boot Camp, czyli ćwiczenia rodem z amerykańskiej armii*, 29.08.2013, <http://natemat.pl>, (04.03.2015).
26. Majewska M., *Tabata, czyli interwałowy trening metaboliczny. Ćwiczenia Tabata nie dla początkujących*, 27.08.2012, <http://wformie24.poradnikzdrowie.pl>, (27.02.2015).
27. Makowski P., *Atuty Tabaty*, „Men's Health” 2012, nr. 4, s. 37-39.
28. Paley M., *Power Combo: burn fat and build muscle with this must do workout*, 28.06.2012, <http://blog.shareitfitness.com>, (01.03.2015).
29. Piestrzyńska M., *Bezcenny czas – Tabata*, 08.07.2014, <http://magdapiestrzynska.natemat.pl>, (27.02.2015).
30. Piotrowski P., *Metoda Treningowa HIT – część 1 (teoria)*, „FiF Sport” 2014, nr. 1, str. 34-36.
31. Piotrowski P., *Trening kulturystyczny o wysokiej intensywności – metoda HIT. Część 3 – podstawy metody*, 05.05.2014, <http://special-ops.pl>, (27.02.2015).

32. Piotrowski P., *Trening kulturystyczny o wysokiej intensywności – metoda HIT. Część 7 – zalety i wady metody*, 28.06.2014, <http://www.special-ops.pl>, (27.02.2015).
33. Polki.pl, *7 minutowy trening siłowy HICT*, 26.09.2013, <http://aktywnosc-fizyczna.wieszjak.polki.pl>, (04.03.2015).
34. Riverside M., *Top 10 benefits of kettlebell training – and 41 extra reasons that can help you*, 08.09.2014, <http://riversidekettlebells.com>, (01.03.2015).
35. Roźniatowski P., *Trening Tabata – sposób na szybkie spalanie tłuszczu*, 08.11.2013, <http://musculator.pl>, (27.02.2015).
36. Sobczak Z., *Czym jest i czym nie jest CrossFit?*, 05.11.2012, <http://safe-sport.pl>, (27.02.2015).
37. Sobieralski S., *Ćwiczenia dla opornych*, 05.06.2013, <http://zdrowyman.pl>, (04.03.2015).
38. Staszewski S., *Czym jest CrossFit? W Warszawie zapanowała moda na katorżniczy trening*, 02.04.2011, <http://natemat.pl>, (27.02.2015).
39. Staszewski W., *CrossFit, czyli o co chodzi w najmodniejszym ostatnio sporcie?*, 14.01.2014, <http://stylzycia.newsweek.pl>, (27.02.2015).
40. Stwora S., *Body Pump – trening ze sztangami dla każdego*, 07.07.2014, <http://www.doz.pl>, (04.03.2015).
41. Szczypczyńska A., *Bodypump, czyli w grupie ćwiczysz się różnie*, 13.05.2014, <http://fitness.sport.pl>, (04.03.2015).
42. Tyszka I., *CrossFit – katorżniczy trening dający maksimum satysfakcji*, 03.11.2014, <http://potrafiszschudnac.pl>, (27.02.2015).
43. Tyszka I., *Tabata – krótki, intensywny trening interwałowy*, 20.12.2014, <http://potrafiszschudnac.pl>, (27.02.2015).
44. Urbaniak A., *Kettlebell – co to jest? Na czym polega trening z odważnikami*, 10.02.2015, <http://wformie24.poradnikzdrowie.pl>, (01.03.2015).
45. Urbaniak A., *Kettlebell: efekty treningu. Sprawdź dlaczego warto ćwiczyć z odważnikami*, 15.09.2014, <http://wformie24.poradnikzdrowie.pl>, (01.03.2015).
46. Walichnowska A., *Boot Camp Fitness – co to jest i na czym polega?*, 18.08.2014, <http://wformie24.poradnikzdrowie.pl>, (04.03.2015).
47. Walichnowska, *Boot Camp – efekty wojskowego treningu*, 15.09.2014, <http://wformie24.poradnikzdrowie.pl>, (04.03.2015).
48. Waszkiewicz J., *CrossFit – co, jak, dlaczego*, 25.02.2015, <http://fitnessowiec.pl>, (27.02.2015).

49. Wieczorek K., *Chcesz zrzucić wagę i wyrzeźbić ciało, ale masz mało czasu na sport? Ten trening jest dla ciebie!*, 26.09.2013, <http://www.mamazone.pl>, (04.03.2015).
50. Zając A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B., *Współczesny trening...*, *op. cit.*, s. 260-261.