

Bezpłatny rozdział 3 kluczowe rzeczy dla budowania masy mięśniowej – napięcie mechaniczne

Właśnie to praktycznie wszyscy eksperci przedstawiają jako najważniejsze dla hipertrofii. Napięcie mięśniowe, a dokładniej siła skurczu pracujących mięśni. To ono decyduje o tym jak wiele jednostek motorycznych jest aktywowanych i zaangażowanych w pracę. Gdy jest większe, przetrenujemy więcej włókien mięśniowych, doprowadzimy do powstania w nich mikrouszkodzeń i w konsekwencji zainicjujemy wiele reakcji chemicznych (jak na przykład intensywna synteza białek mięśniowych), które doprowadzą do rozbudowy naszej masy mięśniowej.

Jaki ma wpływ napięcie mięśniowe na hipertrofię? Tu też mamy zainicjowany szereg reakcji chemicznych. Gdy mechanoreceptory w naszych mięśniach zostaną mocno zastymulowane przez silne napięcie mięśniowe, uruchamia się kaskada reakcji, które prowadzą do syntezy białek mięśniowych i

Jak uzyskać największe napięcie mięśniowe? W treningu wszystko w zasadzie sprowadza się do pokonywania oporu zewnętrznego z odpowiednią siłą. Zasadniczo sposoby są dwa. Musimy zastosować duży ciężar, wymuszający pracę jednostek motorycznych jak najwyższego rzędu albo zbliżyć się do upadku mięśniowego, czyli takiego poziomu wyeksploatowania naszych mięśni, że nie będziemy już mogli prawidłowo wykonać kolejnego powtórzenia.

Trening z dużymi obciążeniami

Pierwszy sposób jest znany od dziesięcioleci i naprawdę skuteczny. W największym uproszczeniu można powiedzieć, że jeśli chcemy mieć duże mięśnie to musimy podnosić dużo. To oczywiście nie jest takie proste. Ważnych jest wiele innych parametrów. Jeśli jednak ktoś chce być naprawdę dobrze zbudowany, a trenuje z minimalnymi obciążeniami, to może raczej zapomnieć o osiągnięciu swojego celu. Duże obciążenia przyczyniają się też mocno do zwiększenia naszej siły. To jest kluczowe w procesie progresji treningowej. Jeśli chcemy dalej robić postępy to musimy podnosić sobie poprzeczkę i ćwiczyć z coraz większymi ciężarami. Tematem progresji zajmę się dokładnie w rozdziale 6 tego ebooka.

Trening do upadku mięśniowego

Sposób drugi do treningu mniejszymi ciężarami ale robienie tak wielu powtórzeń by znaleźć się blisko upadku mięśniowego. Tu warto się zapoznać z pojęciem powtórzenia efektywnego.

Efektywne powtórzenie to takie, w którym nie możemy już utrzymać maksymalnego tempa ruchu. To się oczywiście odnosi do konkretnej serii konkretnego ćwiczenia. Jeśli na przykład robimy 10 powtórzeń

w serii wyciskania sztangi na ławce poziomej leżąc i w ostatnich 4 powtórzeniach już nie udaje się nam podnosić sztangi tak dynamicznie jak w pierwszych 6, to oznacza że właśnie te 4 ostatnie powtórzenia były tymi efektywnymi. To ma ogromne znaczenie dla budowania naszej masy mięśniowej. Tylko efektywne powtórzenia angażują do pracy tak wiele jednostek motorycznych wyższego rzędu, że mogą się skutecznie sprawdzić w budowaniu masy mięśniowej. W praktyce wygląda to tak, że ćwicząc z mniejszym ciężarem zrobimy bardzo wiele powtórzeń mało znaczących dla naszej hipertrofii i tylko kilka naprawdę wartościowych.

Były badania pokazujące, że praktycznie można uzyskać takie same efekty jeśli chodzi o hipertrofię trenując z ciężarem 70% CM jak i tylko z 30% CM, o ile ćwiczymy do upadku mięśniowego albo przynajmniej jesteśmy tego bardzo bliscy. W takiej sytuacji trenowanie mniejszymi ciężarami mogłoby być dość kuszące. W końcu nie zawsze mamy dostęp do odpowiednio dużych obciążeń, a i o kontuzję łatwiej gdy mocno przeciążamy nasz organizm. Niestety sprawa jest bardziej złożona i na dłuższą metę może być trudno uzyskiwać zadowalające efekty przy pomocy małych obciążeń.

Zasadniczo są dwa główne powody, dla których polecam jednak trenować z dużymi obciążeniami. Pierwszy z nich to wspomniana już progresja. Gdy trenujemy mniejszymi ciężarami do upadku mięśniowego, nasza siła rośnie wolno, a z czasem ten proces się zatrzyma. Nie będziemy mogli podnosić więcej na kolejnych treningach. Podstawową zasadą trenowania w ogóle jest adaptacja do bodźców. Jeśli korzystamy stale z tych samych bodźców (obciążenia) to organizm szybko się zaadaptuje i nie będzie powodu by wprowadzać zmiany takie jak zwiększanie masy mięśniowej. Oczywiście można dokładać powtórzeń i manipulować innymi parametrami treningowymi ale w praktyce sprawdzi się to o wiele słabiej niż po prostu trenowanie z coraz większymi ciężarami. Tego problemu oczywiście nie będzie gdy używamy dużych obciążeń (co najmniej 60% CM ale z czasem i dużo większych). Siła będzie rosła o wiele efektywniej, więc i progresja nie będzie problemem.

Drugi powód, przez który bardziej nam się opłaca na dłuższą metę wykorzystywać duże obciążenia, zamiast trenować z małymi do upadku mięśniowego, to nasza psychika. Wiem, że to brzmi trochę dziwnie, ale zaraz wyjaśnię o co chodzi. Nie jest żadną sztuką, trenując z ciężarami stanowiącymi 75% naszego ciężaru maksymalnego albo z większymi dojść w treningu do momentu, w którym nie możemy już zrobić kolejnego powtórzenia. Do upadku mięśniowego o wiele trudniej się zbliżyć gdy korzystamy z obciążeń równych 50% CM i jeszcze mniejszych. W takiej sytuacji może się okazać, że robiąc dwudzieste powtórzenie w serii jesteśmy już tak zmęczeni, że nie bardzo czujemy się na siłach wykonać kolejne. Prawda jest jednak taka, że dalibyśmy radę zrobić jeszcze 2 – 4 dodatkowe, prawidłowe technicznie powtórzenia. Po prostu trudniej nam się zbliżyć do naszych maksymalnych możliwości fizycznych. Dodatkowo, przy takiej dużej liczbie powtórzeń trudno zachować koncentrację i robić wszystkie prawidłowo technicznie, co w treningu hipertroficznym jest naprawdę kluczowe.