



DARMOWY PLAN TRENINGOWY · EDYCJA 2026

PATOPLAN

Jeżeli już tu dotarłeś, to znaczy, że wykonałeś pierwszy krok, żeby **ruszyć kurwa dupę**. W tym pliku znajdziesz pigułkę wiedzy o treningu siłowym. Postaram się jak najbardziej **ŁOPATOLOGICZNIE** podzielić się z Tobą swoim doświadczeniem i pokazać Ci, że sport **nie musi oznaczać życia o ryżu, kurczaku i brokułach**.

PORADY NA START

Fundamenty treningu

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY · WSZYSTKO, CO
MUSISZ WIEDZIEĆ PRZED PIERWSZYM
TRENINGIEM

MOTYWACJA

Filozofia Patotrenaera

ZAJAWKA · SPORT + NORMALNE ŻYCIE

PLAN TRENINGOWY

Gotowe plany treningowe

BIBLIOTEKA ĆWICZEŃ · TECHNIKA KROK
PO KROKU

— NAWIGACJA

SPIS TREŚCI.

01	Wstęp — zanim zaczniesz	03
02	Żelazne zasady Patotrenera	05
03	Zajawka — najważniejszy suplement	06
04	Dlaczego warto trenować	07
05	Który program dla Ciebie	08
06	Starter Pack — wszystko, czego potrzebujesz	09
07	Program FBW — Full Body Workout	10
08	Program SPLIT — partie mięśniowe	13
09	Program PPL — Push · Pull · Legs	17
10	Trening brzucha	21
11	Biblioteka ćwiczeń — technika krok po kroku	22
12	FAQ — pytania, które i tak byś zadał	49
13	Usprawiedliwienie — bonus do wydruku	51
14	Rusz kurwa dupę — co dalej	52

— ROZDZIAŁ 01 · WSTĘP

ZANIM ZACZNIESZ.

Ten plik to **nie jest jedynie zbiór podstawowych ćwiczeń siłowych**. To zbiór podstawowej wiedzy, dzięki której zrozumiesz, że sportowy styl życia wcale nie musi wykluczać **częstego melanżowania i jedzenia tego, co chcesz**.

SZCZERZE Strasznie wkurwia mnie ta cała jebana „SEKTA FIT”, która wmawia Ci, że żeby być w dobrej formie, musisz być święty. **NIE KURWA. Najważniejsze, żebyś trzymał się pewnych zasad.**

FUNDAMENT

PODSTAWĄ JEST BYCIE SYSTEMATYCZNYM.

- **Przeczytanie tego pliku nic nie zmieni**

Tak samo jak pójście raz czy dwa razy na trening. Jeżeli chcesz progresować albo schudnąć, to musisz **konsekwentnie kurwa realizować ten plan**. Nawet jak Ci się kurwa nie chce **(mi też się wchuj często nie chce)**.

Wiadomo — niech pierwszy rzuci kamień ten, kto nigdy nie poleciał w chuja i nie odpuścił treningu. To normalna sprawa. Tylko pamiętaj: **to regularne trenowanie sprawi, że osiągniesz swój cel.**

ZAPAMIĘTAJ Nie musisz być idealny. Musisz być **systematyczny**. Idealni ludzie nie istnieją, a systematyczni **robią formę**.

— ROZDZIAŁ 01 · ONBOARDING

INSTRUKCJA OBSŁUGI TEGO PLANU.

Pięć kroków. Zero filozofii. Traktuj to jak instrukcję uruchomienia nowego sprzętu — tyle że sprzętem **jesteś Ty**.

01 Wizualizacja

Zamknij oczy i wyobraź sobie siebie na plaży, w formie swoich marzeń. **Marzenia się spełniają!!!**

02 Pigułka wiedzy

Zapoznaj się z pigułką wiedzy, która pomoże Ci rozpocząć proces. Wszystko, czego potrzebujesz, jest w tym pliku.

03 Wybór planu

Wybierz plan, który Ci się podoba, i **RUSZ KURWA DUPE, bo nikt za Ciebie nie robi treningu.**

04 Zapisuj wyniki

Pobierz aplikację do zapisywania ciężarów i powtórzeń (**polecam apkę Gravitus**).

05 Cierpliwość

Bądź cierpliwy. **Nie od razu kurwa Rzym zbudowano** — więc rób swoje, a z czasem zobaczysz efekt.

— ROZDZIAŁ 02 • FUNDAMENT

ŻELAZNE ZASADY.

01 Systematyczność

Większość ludzi nie przegrywa dlatego, że źle trenuje. Przegrywa dlatego, że po kilku tygodniach odpuszcza. Pamiętaj, że **nawet najgorszy trening jest lepszy od jego braku.**

02 Technika

Naprawdę **mam w chuju to, ile podnosisz.** Lepiej zrobić ćwiczenie poprawnie ze śmiesznym ciężarem, niż przez miesiąc leczyć kontuzję i opowiadać wszystkim, ile kiedyś wyciskałeś.

03 Białko i jedzenie

Nie musisz codziennie jeść ryżu z kurczakiem. Pamiętaj jednak, że **mięśnie buduje się również w kuchni.** Pilnuj białka i nie wpierdalaj codziennie jak pojebany.

04 Progresja to podstawa

Zapisuj ciężary i powtórzenia. Jeżeli z tygodnia na tydzień jesteś odrobinę silniejszy, to znaczy, że idziesz w dobrą stronę. **Organizm uwielbia dostawać sygnał, że musi się rozwijać.**

05 Regeneracja

Sen, odpoczynek i odpowiednie nawodnienie są równie ważne jak sam trening. Mięśnie nie rosną wtedy, gdy machasz hantlami. **Rosną wtedy, gdy odpoczywasz.**

06 Frajda

Trening ma być dla Ciebie przyjemny. Możesz spotkać się na siłce z ziomalem, posłuchać muzyki albo po prostu pobyć sam ze swoimi myślami. Najważniejsze, żebyś wszedł tam **uśmiechnięty.** A uwierz mi — **wyjdziesz jeszcze bardziej.**

— ROZDZIAŁ 03 · ZAJAWKA

NAJWAŻNIEJSZY SUPLEMENT.

Na jednej z moich rolek powiedziałem, że najważniejszym suplementem jest **ZAJAWKA**. I podtrzymuję to. Możesz kupić najlepszą kreatynę, najlepszą przedtreningówkę i wydać tysiące złotych na suplementy. Ale jeżeli nie masz zajawki, to **prędzej czy później odpuścisz**.

● Nie traktuj treningu jako kary

Staraj się znaleźć jak najwięcej plusów związanych z pójściem na siłownię. Możesz:

Rozładować złe emocje — zostają pod sztangą, nie w Tobie.

Posłuchać ulubionej muzyki — godzina tylko dla Ciebie.

Spotkać się z ziomalem — trening we dwóch to już melanz.

Obczać sobie jakieś zajebiste dupeczki — motywacja bywa różna.

Zrobić lepszy trening niż tydzień temu — progres uzależnia.

Wyznaczyć sobie cel siłowy — i patrzeć, jak pada.

● Dla przykładu: Mini Majk na ławce WK

Mnie kiedyś zmotywował Mini Majk na ławce WK. **Wypierdolił 82,5 kg**, a moim maxem było wtedy 60 kg. Pomyślałem sobie: **„KURWA. Jak on może tyle wyjechać na płaskiej, to ja też.”** Dzisiaj mój rekord to **120 kg**.

ZAPAMIĘTAJ Zajawka rodzi motywację. Motywacja rodzi systematyczność. **Systematyczność daje efekty.**

Dlatego nie szukaj najlepszego suplementu. **Znajdź powód, dla którego chcesz wrócić na siłownię jutro**. Bo prawda jest taka, że ludzie, którzy trenują od 10 lat, nie są codziennie zmotywowani. Oni po prostu **dalej mają zajawkę**.

NAJWAŻNIEJSZY SUPLEMENT?

ZAJAWKA.

— ROZDZIAŁ 04 · MOTYWACJA

DLACZEGO WARTO TRENOWAĆ.

Wyobraź sobie, że siedzimy przy piwie i pytasz mnie, po co Ci to całe dźwiganie. Nie wyciągnę wykresów z badań. Powiem Ci, co **realnie dostajesz** — bo sam to przerobiłem. Prawda jest taka, że sport zmienia dużo więcej niż tylko Twoją sylwetkę.

SYLWETKA

Ciuchy zaczynają leżeć, jak trzeba. Koniec wybierania koszulki, która „maskuje”.

PEWNOŚĆ SIEBIE

Wchodzisz wszędzie odrobinę bardziej wyprostowany. Głowa i mięśnie robią to razem.

ENERGIA

Paradoks siłowni: im więcej z siebie dajesz, tym więcej masz na resztę dnia.

GŁOWA I STRES

Trening to legalna dopamina. Zły dzień w robocie zostawiasz pod sztangą.

SEN

Zmęczony treningiem organizm śpi jak zabity. A dobry sen naprawia wszystko.

SIŁA

Zakupy na trzecie piętro przestają być cardio. Stają się serią rozgrzewkową.

LUDZIE

Siłownia to jedno z ostatnich miejsc, gdzie ludzie naprawdę gadają ze sobą na żywo.

ATRAKCYJNOŚĆ

Nie oszukujmy się: forma robi wrażenie. Na innych i na Tobie.

SATYSFAKCJA

Każdy dołożony kilogram na sztandze to twardy dowód, że idziesz do przodu.

● Z czasem zauważysz, że...

...lepiej śpisz, masz więcej energii, mniej przejmujesz się pierdołami, częściej się uśmiechasz i **dużo bardziej podobasz się sam sobie**. A uwierz mi. **To ostatnie jest zajebiście ważne.**

A PEWNEGO DNIA SPOJRZYSZ W LUSTRO I POMYŚLISZ:

„KURWA, CHYBA ZACZYNA TO WYGLĄDAĆ.”

”

Większość ludzi nie żałuje, że zaczęła trenować. Żałuje tylko, że nie zrobiła tego wcześniej.

— ROZDZIAŁ 05 • WYBÓR

KTÓRY PROGRAM DLA CIEBIE?

Nie ma najlepszego planu treningowego. **Jest tylko plan, którego będziesz się trzymał.** Wybierz szczerze — pod swój styl życia, ilość wolnego czasu i poziom zaawansowania. Nie wybieraj planu swoich marzeń. **Wybierz plan, który jesteś w stanie wykonywać przez najbliższe kilka miesięcy.**

FBW. FULL BODY • 3× / TYDZIEŃ

Trenujesz całe ciało podczas każdej sesji. Idealny wybór, jeżeli **dopiero zaczynasz, wracasz po przerwie**, masz mało czasu albo chcesz nauczyć się podstaw. Jeżeli nie wiesz, który plan wybrać — wybierz FBW.

DLA KOGO: **POCZĄTKUJĄCY • WRACAJĄCY • ZABIEGANI**

SPLIT. PARTIE MIĘŚNIOWE • 3× / TYDZIEŃ

Dzielisz ciało na partie mięśniowe. Więcej objętości na każdą partię. Więcej ćwiczeń. Więcej skupienia. Idealny wybór dla osób, które **mają już za sobą pierwsze miesiące treningów** i chcą mocniej dopieścić konkretne partie.

DLA KOGO: **ŚREDNIOZAAWANSOWANI**

PPL. PUSH • PULL • LEGS • 5-6× / TYDZIEŃ (OPTYMALNIE)

Największa objętość i największa częstotliwość. Ten plan jest dla ludzi, którzy **naprawdę złapali zajawkę**. Pamiętaj jednak, że nic nie stoi na przeszkodzie, aby wykonywać go 3-4 razy w tygodniu, jeśli nie masz więcej czasu.

DLA KOGO: **ZAAWANSOWANI • REGULARNI • ZAJAWKOWICZE**

„ *Najlepszy plan treningowy to ten, którego nie porzucisz po dwóch tygodniach.*

— ROZDZIAŁ 06 · STARTER PACK

WSZYSTKO, CZEGO POTRZEBUJESZ, ŻEBY ZACZAĆ.

01 Rozgrzewka

Przed każdym treningiem poświęć **5–10 minut** na rozgrzewkę: 2–3 minuty ruchu (rowerek, bieżnia, orbitrek), a następnie 1–2 serie rozgrzewkowe pierwszego ćwiczenia. Zimne mięśnie = większe ryzyko kontuzji i słabszy trening. Rozgrzewka nie jest stratą czasu. **Jest inwestycją.**

02 Progresja

Jeżeli od pół roku podnosisz dokładnie taki sam ciężar, to mam dla Ciebie złą wiadomość: **Twój organizm nie ma powodu, żeby się rozwijać.** Staraj się regularnie dokładać ciężar, dokładać powtórzenia i poprawiać technikę. Nie musisz być dużo lepszy niż miesiąc temu. **Wystarczy, że będziesz trochę lepszy.**

03 Gravitus

Polecam pobrać aplikację **Gravitus**. Zapisuj ilość powtórzeń, ciężar, jaki jest wypierdalany, i swoje rekordy. Po kilku miesiącach otworzysz aplikację i zobaczysz, że kiedyś 60 kg było dla Ciebie ciężkie. **Uwierz mi, to zajebiste uczucie.**

04 Suplementacja

Suplementy to dodatek, a nie fundament. Nie zaczynaj przygody z siłownią od koszyka w sklepie z supłami — o tym, co faktycznie ma sens, przeczytasz w **PATODIECIE**. I pamiętaj: najważniejszym suplementem nadal pozostaje **ZAJAWKA**.

05 Sen i woda

Śpij **7–8 godzin**. Pij **2–3 litry wody**. Brzmi banalnie? A teraz odpowiedz sobie szczerze: kiedy ostatni raz przespałeś cały tydzień po 8 godzin i piłeś odpowiednią ilość wody?

STARTER PACK **Zajawka. Rozgrzewka. Gravitus. Woda. Systematyczność. Reszta przyjdzie z czasem.**

— ROZDZIAŁ 07 • PROGRAM 1

FBW — FULL BODY WORKOUT.

Klasyczny trening Full Body Workout. Znajdziesz tutaj wszystkie najważniejsze partie mięśniowe. **Jeżeli dopiero zaczynasz swoją przygodę z siłownią, to właśnie od tego planu polecam zacząć.**

3×

W TYGODNIU

J + P

DWA PLANY

CAŁE CIAŁO

KAŻDA SESJA

~60 MIN

JEDEN TRENING

● Jak to ogarnąć

Trenujesz **3x w tygodniu** (np. poniedziałek / środa / piątek) i wykonujesz **PLAN J** oraz **PLAN P** naprzemiennie. Rotacja jest prosta: **J → P → J**, w kolejnym tygodniu **P → J → P**. I tak w kółko.

Między treningami zawsze masz przynajmniej jeden dzień przerwy — całe ciało dostaje bodziec, a potem czas, żeby się odbudować. **To najprostszy i najskuteczniejszy schemat na start.**

● Brzuch

Brzuch został opisany w **osobnym rozdziale** (str. 21). Jeżeli masz siłę po treningu, możesz dorzucić 1–2 ćwiczenia na mięśnie brzucha.

”

Nie istnieje idealny plan treningowy. Istnieje tylko plan, który wykonujesz regularnie.

PROGRAM 1 • FBW

PLAN J.

6

ĆWICZEŃ

21

SERII ŁĄCZNIE

~60

MINUT

#	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA
01	Ściąganie drążka wyciągu górnego	4	8-12
02	Wyciskanie sztangi na ławce płaskiej	4	6-10
03	Wyciskanie żołnierskie	3	8-12
04	Przysiady na maszynie Smitha	4	8-12
05	Uginanie ramion z hantlami	3	10-15
06	Ściąganie sznurka na wyciągu (triceps)	3	10-15

● Notatki do planu J

Zaczynasz od pleców i klatki, bo duże partie idą na świeżości. Potem barki, nogi i na koniec ramiona. **Technikę każdego ćwiczenia znajdziesz w Bibliotece ćwiczeń** — zaglądaj tam, aż wejdzie Ci w krew.

Odpoczywaj **60-120 sekund** między seriami. Cięższe ćwiczenia (wyciskanie, przysiady) — bliżej dwóch minut. Mniejsze (ramiona) — bliżej minuty.

ROTACJA J → P → J → P... Całe ciało w jednej sesji, minimum jeden dzień przerwy między treningami.

PROGRAM 1 • FBW

PLAN P.

7

ĆWICZEŃ

24

SERIE ŁĄCZNIE

~60

MINUT

#	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA
01	Wiosłowanie siedząc na wyciągu	4	8-12
02	Wyciskanie hantli na ławce skośnej dodatniej	4	8-12
03	Unoszenie hantli bokiem	3	12-15
04	Suwnica	4	10-12
05	Uginanie nóg na maszynie	3	12-15
06	Uginanie ramion na modlitewniku	3	10-15
07	Francuskie wyciskanie hantli	3	10-15

● Notatki do planu P

Plan P ma za zadanie dostarczyć **nieco innego bodźca treningowego**. Nie przywiązuj się do pojedynczych ćwiczeń. Najważniejsze jest to, abyś **regularnie pojawiał się na siłowni i progresował**.

Uginanie nóg na maszynie pilnuje, żeby tylna strona ud nie została z tyłu — dosłownie i w przenośni. **Dwójka pracuje tu tam, gdzie suwnica nie sięga**.

ROTACJA **P → J → P → J...** Te same partie, inny dobór ćwiczeń. Utrzymuje bodziec świeżym.

— ROZDZIAŁ 08 • PROGRAM 2

SPLIT — PARTIE MIĘŚNIOWE.

Klasyczny podział partii mięśniowych. Idealny dla osób, które **mają już za sobą pierwsze miesiące treningów** i chcą poświęcić więcej czasu na rozwój konkretnych partii mięśniowych.

3×

W TYGODNIU

3

RÓŻNE TRENINGI

PARTIE

PODZIAŁ CIAŁA

~60 MIN

JEDEN TRENING

DZIEŃ	TRENING	PARTIE
PONIEDZIAŁEK	TRENING 1	Klatka + Triceps
ŚRODA	TRENING 2	Plecy + Biceps
PIĄTEK	TRENING 3	Nogi + Barki

● Zasady gry

Odpoczywaj **60–120 sekund** pomiędzy seriami. Przed każdym treningiem wykonaj rozgrzewkę. Staraj się regularnie zwiększać ciężar lub liczbę powtórzeń. **Notuj swoje wyniki w aplikacji Gravitus.**

”

Nie ma nic bardziej motywującego niż wejście w koszulkę, która rok temu była na Ciebie za mała.

PROGRAM 2 · SPLIT · PONIEDZIAŁEK

TRENING 1: KLATKA + TRICEPS.

5

ĆWICZEŃ

17

SERII ŁĄCZNIE

~60

MINUT

#	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA
01	Wyciskanie sztangi na ławce płaskiej	4	6-10
02	Wyciskanie hantli na ławce skośnej dodatniej	4	8-12
03	Rozpiętki na bramie	3	12-15
04	Ściąganie sznurka na wyciągu (triceps)	3	10-15
05	Dipy (pompki na poręczach)	3	MAX

● Międzynarodowy Dzień Klaty

Jeżeli istnieje Międzynarodowy Dzień Klaty, to jest nim **poniedziałek**. Skup się na poprawnej technice i regularnym progresowaniu ciężaru.

Pamiętaj, że **triceps stanowi około 2/3 objętości ramienia**, dlatego nie traktuj go po macoszemu.

DIPY „MAX” znaczy: **tyle poprawnych powtórzeń, ile dasz radę**. Nie umiesz jeszcze ani jednego? Maszyna ze wspomaganie albo guma — i po sprawie.

PROGRAM 2 · SPLIT · ŚRODA

TRENING 2: PLECY + BICEPS.

5

ĆWICZEŃ

17

SERII ŁĄCZNIE

~60

MINUT

#	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA
01	Ściąganie drążka wyciągu górnego	4	8-12
02	Wiosłowanie siedząc na wyciągu	4	8-12
03	Odwodzenie ramion w opadzie tułowia (rear delt)	3	12-15
04	Uginanie ramion młotkowe siedząc	3	10-15
05	Uginanie ramion ze sztangą łamaną	3	10-15

● Szerokość robi wrażenie

Plecy są jedną z najważniejszych partii mięśniowych. **Szerokie plecy sprawiają, że sylwetka wygląda bardziej atletycznie**, a dobrze rozwinięty biceps jest wisienką na torcie.

Na ćwiczeniach na plecy nie ciągnij rękami — **ciągnij łokciami**. Szczegóły znajdziesz w Bibliotece ćwiczeń.

REAR DELT Tylne aktony barków wjeżdżają w dzień pleców, bo pracują przy każdymciągnięciu. **Dwa w cenie jednego.**

PROGRAM 2 · SPLIT · PIĄTEK

TRENING 3: NOGI + BARKI.

7

ĆWICZEŃ

23

SERIE ŁĄCZNIE

~65

MINUT

#	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA
01	Suwnica	4	10-12
02	Prostowanie nóg na maszynie	3	12-15
03	Uginanie nóg na maszynie	3	12-15
04	Wykroki chodzone z hantlami	3	10-12 / noga
05	Wyciskanie żołnierskie	4	8-12
06	Unoszenie hantli bokiem	3	12-15
07	Face Pull	3	12-15

● Tak, wiem

Większość ludzi nie lubi trenować nóg. Ale pamiętaj, że nie ma nic gorszego niż sylwetka przypominająca **odwrócony trójkąt lodów**. Nie pomijaj nóg. **Nigdy**.

”

Dzień nóg nie jest karą. Karą jest chodzenie w spodniach, które wiszą tam, gdzie powinny być uda.

— ROZDZIAŁ 09 · PROGRAM 3

PPL — PUSH · PULL · LEGS.

PPL jest przeznaczony dla osób, które **złapały zajawkę na siłownię** i chcą trenować częściej. Jeżeli nie masz czasu, możesz wykonywać ten plan również **3-4 razy w tygodniu** — sesje robisz wtedy po kolei, tak jak leca.

5-6*

W TYGODNIU (OPTYMALNIE)

3

TYPY SESJI

MAX

OBJĘTOŚĆ

~60 MIN

JEDEN TRENING

DZIEŃ	SESJA	PARTIE
PONIEDZIAŁEK	PUSH	Klatka · Barki · Triceps
WTOREK	PULL	Plecy · Biceps
ŚRODA	LEGS	Nogi
CZWARTEK	PUSH	Klatka · Barki · Triceps
PIĄTEK	PULL	Plecy · Biceps
SOBOTA	LEGS	Nogi
NIEDZIELA	ODPOCZYNEK	Regeneracja (zasłużona)

● Zasady gry

Odpoczywaj **60-120 sekund** pomiędzy seriami. Rozgrzewaj się przed każdym treningiem. Zapisuj wyniki. Progresuj. I pamiętaj, że najważniejszym suplementem nadal pozostaje **ZAJAWKA**.



PPL nie jest trudny. Trudne jest pojawianie się na siłowni 6 razy w tygodniu przez kilka lat.

PROGRAM 3 · PPL

PUSH: KLATKA · BARKI · TRICEPS.

6

ĆWICZEŃ

19

SERII ŁĄCZNIE

~60

MINUT

#	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA
01	Wyciskanie sztangi na ławce płaskiej	4	6-10
02	Wyciskanie hantli na ławce skośnej dodatniej	3	8-12
03	Rozpiętki na bramie	3	12-15
04	Wyciskanie żołnierskie	3	8-12
05	Unoszenie hantli bokiem	3	12-15
06	Ściąganie sznurka na wyciągu (triceps)	3	10-15

● Dzień pompy

PUSH to dzień, w którym pompujesz wszystko, co pchasz. **Klatka. Barki. Triceps.**

Jeżeli lubisz uczucie pompy i wychodzenie z siłowni z rękawami o rozmiar za małymi, **to jest to dzień dla Ciebie.**

KOLEJNOŚĆ Najpierw ciężkie wyciskania na świeżości, potem izolacje. **Nie odwracaj tej kolejności** — rozpiętki przed wyciskaniem to przepis na słaby trening.

PROGRAM 3 • PPL

PULL: PLECY • BICEPS.

6

ĆWICZEŃ

20

SERII ŁĄCZNIE

~60

MINUT

#	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA
01	Martwy ciąg	3	5-8
02	Ściąganie drążka wyciągu górnego	4	8-12
03	Wiosłowanie siedząc na wyciągu	4	8-12
04	Face Pull	3	12-15
05	Uginanie ramion młotkowe	3	10-15
06	Uginanie ramion ze sztangą łamaną	3	10-15

● Szeroko albo wcale

Jeżeli chcesz wyglądać szeroko, **musisz trenować plecy**. PULL jest jednym z najbardziej satysfakcjonujących dni w tygodniu. Nic nie daje takiego poczucia progresu jak dokładanie kolejnych kilogramów w ćwiczeniach na plecy.

MARTWY CIĄG

To najbardziej techniczne ćwiczenie w całym planie: **proste plecy, sztanga blisko ciała, ruch z bioder**. Zanim dołożysz ciężar, poświęć pierwsze tygodnie na naukę ruchu z małym obciążeniem — a najlepiej **poproś kogoś doświadczonego, żeby rzucił okiem na Twoją technikę**.

PROGRAM 3 • PPL

LEGS: NOGI.

6

ĆWICZEŃ

21

SERII ŁĄCZNIE

~60

MINUT

#	ĆWICZENIE	SERIE	POWTÓRZENIA
01	Suwnica	4	10-12
02	Przysiady na maszynie Smitha	4	8-12
03	Prostowanie nóg na maszynie	3	12-15
04	Uginanie nóg na maszynie	3	12-15
05	Wykroki chodzone z hantlami	3	10-12 / noga
06	Wspięcia na łydki	4	15-20

- Tak. Znowu nogi.

Wiem, że większość ludzi najchętniej usunęłaby ten dzień z kalendarza. Ale uwierz mi. **Nic nie wygląda gorzej niż potężna góra ciała stojąca na dwóch wykałaczkach.**

” *Nogi trenują charakter. Wszystko inne trenuje mięśnie.*

— ROZDZIAŁ 10 · BONUS

TRENING BRZUCHA.

Jeżeli liczysz, że zrobisz tysiąc brzuszków i obudzisz się jutro z sześciopakiem, to mam dla Ciebie złą wiadomość.

Tak to niestety nie działa. Brzuch robi się przede wszystkim w kuchni. **Trening brzucha jest jedynie dodatkiem.**

● Jak to naprawdę działa

Robienie 500 brzuszków dziennie **nie spali tłuszczu z brzucha**, bo nie da się spalać tłuszczu punktowo. Tłuszcz schodzi z całego ciała, kiedy jesteś w deficycie kalorycznym — jak to ogarnąć, przeczytasz w **PATODIECIE**.

Mięśnie brzucha ma każdy — u większości po prostu **są schowane pod warstwą tłuszczu**. Ale to nadal mięśnie jak każde inne: trenuj je, żeby były mocne (stabilizacja, zdrowsze plecy) i żeby było co pokazać, jak tłuszcz zejdzie.

#	ĆWICZENIE	SERIE	POWT. / CZAS
01	Plank — deska na przedramionach, napięty brzuch i pośladki	3	30-60 s
02	Spięcia brzucha na wyciągu (tzw. allahy) — zwijanie tułowia w kłęk	3	12-15
03	Wznosy nóg — w zwisie na drążku albo leżąc	3	10-15
04	Russian Twist — skręty tułowia w siadzie	3	20 (10 / stronę)
05	Mountain Climbers — dynamiczne kolana do klatki w podporze	3	30-40 s

● Jak często

2-3 razy w tygodniu, po treningu albo w dni wolne. Technikę każdego z tych ćwiczeń znajdziesz w Bibliotece ćwiczeń na końcu rozdziału 11.

” *Sześciopak buduje się podczas treningu. Ale pokazuje się dopiero wtedy, gdy zapierdolisz mocną redukcję auuu.*

— ROZDZIAŁ 11 · TECHNIKA

BIBLIOTEKA ĆWICZEŃ.

26 ćwiczeń. Każde rozłożone na czynniki pierwsze: jakie mięśnie pracują, jak się ustawić, jak wykonać ruch krok po kroku i jakich błędów unikać. Napisane tak, jakbyś nigdy wcześniej nie był na siłowni — bo może właśnie nie byłeś. Przeczytaj, a potem wejdź na salę i zrób swoje. **Nikt tam nie gryzie. Serio.**

KLATKA PIERSIOWA

STR. 23-25

Wyciskanie sztangi na ławce płaskiej · Wyciskanie hantli na ławce skośnej · Rozpiętki na bramie

PLECY

STR. 26-27

Ściąganie drążka wyciągu górnego · Wiosłowanie siedząc na wyciągu

BARKI

STR. 28-31

Wyciskanie żołnierskie · Unoszenie hantli bokiem · Face Pull · Odwodzenie ramion w opadzie tułowia

NOGI

STR. 32-37

Przysiady na Smithie · Suwnica · Prostowanie nóg · Uginanie nóg · Wykroki chodzone · Wspięcia na tydki

BICEPS

STR. 38-40

Uginanie ramion z hantlami · Uginanie młotkowe · Uginanie ze sztangą łamaną

TRICEPS

STR. 41-43

Ściąganie sznurka na wyciągu · Francuskie wyciskanie · Dipy

BRZUCH

STR. 44-48

Plank · Spięcia na wyciągu (allahy) · Wznosy nóg · Russian Twist · Mountain Climbers

JAK KORZYSTAĆ

PROTIP

Przed pierwszym treningiem przeczytaj strony ćwiczeń ze swojego planu. Na siłowni wracaj do nich w telefonie, aż technika wejdzie w krew.

ZAPAMIĘTAJ

Każdy na tej sali kiedyś był pierwszy raz. Nikt nie patrzy na Ciebie tak uważnie, jak Ci się wydaje — wszyscy patrzą w lustro na siebie.

— KLATKA PIERSIOWA · ĆWICZENIE 1/26

WYCISKANIE SZTANGI NA ŁAWCE PŁASKIEJ.

01

KLATKA PIERSIOWA

TRICEPS

PRZEDNIE BARKI

SZTANGA + ŁAWKA

To prawdopodobnie najbardziej kultowe ćwiczenie na siłowni. Prędzej czy później ktoś zapyta Cię: „ile bierzesz na klatę?”. Dzięki temu ćwiczeniu będziesz miał coś do odpowiedzi.

● Ustawienie

- ☐ Połóż się tak, żeby **oczy były pod sztangą**. Stopy całe na podłodze, mocno wparte.
- ☐ **Ściągnij łopatki w dół i do tyłu** („schowaj je do tylnych kieszeni”) — klatka lekko wypchnięta, naturalny łuk w lędźwiach.
- ☐ Chwyt nieco szerszy niż barki. **Nadgarstki proste**, sztanga leży na podstawie dłoni, nie na palcach.

01 Zdejmij sztangę i ustaw ją **nad klatką** na wyprostowanych rękach. Weź wdech.

02 Opuszczaj **kontrolowanie** do dolnej części klatki. Łokcie pod kątem ok. **45–70°** od tułowia — nie rozkładaj ich na boki w literę T.

03 **Lekko dotknij klatki** i wypchnij sztangę w górę z wydechem, do pełnego wyprostu. Sztanga wraca nad klatkę, nie nad szyję.

● Najczęstsze błędy

- ✗ **Odbijanie sztangi od klatki** — to nie trampolina, kontroluj ruch w obie strony.
- ✗ **Odrywanie bioder od ławki** — tyłek przyklejony przez całą serię.
- ✗ **Łokcie rozłożone pod 90°** — prosta droga do bólu barków.
- ✗ **Brak asekuracji przy ciężarze granicznym** — poproś kogoś. Każdy kiedyś prosił.

WSKAZÓWKA PATOTRENERA

Zanim pomyślisz o setce, opanuj **pustą sztangę w pełnym zakresie**. Gryf waży 20 kg i niejedno ego już złamał — a i tak każdy zaczynał właśnie od niego.

W PLANACH:

FBW · PLAN J

SPLIT · T1

PPL · PUSH

— KLATKA PIERSIOWA · ĆWICZENIE 2/26

WYCISKANIE HANTLI NA ŁAWCE SKOŚNEJ
DODATNIEJ.

02

GÓRNA KLATKA

PRZEDNIE BARKI

TRICEPS

HANTLE + ŁAWKA SKOŚNA

Górna część klatki to ta, która wystaje z koszulki. Jak chcesz, żeby klatka wyglądała na pełną, a nie tylko „napompowaną od dołu” — **to ćwiczenie robi różnicę.**

● Ustawienie

- ☐ Ustaw oparcie ławki na **30–45°**. Więcej = coraz więcej roboty przejmują barki.
- ☐ Hantle postaw na udach, kładąc się **wnieś je kolanami** do pozycji startowej. Wygląda pro i oszczędza barki.
- ☐ **Łopatki ściągnięte**, stopy mocno na podłodze, plecy przylegają do oparcia.

01 Wyciśnij hantle nad **górną część klatki** — to Twoja pozycja startowa.

02 Opuszczaj kontrolowanie, **łokcie pod hantlami**, aż poczujesz rozciąganie klatki na wysokości jej górnej części.

03 Wyciśnij hantle w górę z wydechem. U góry **zbliżają się do siebie**, ale bez stukania.

● Najczęstsze błędy

- ✗ **Za duży kąt ławki** — z treningu klatki robi się trening barków.
- ✗ **Stukanie hantlami u góry** — zdejmuje napięcie z mięśnia i wkurwia pól siłowni.
- ✗ **Za szybkie opuszczanie** — faza w dół to połowa roboty.
- ✗ **Wyginanie mostka i zsuwanie się z oparcia** — trzymaj kontakt z ławką.

WSKAZÓWKA PATOTRENERA

Hantle karzą ego szybciej niż sztanga — **weź o 20% mniej, niż myślisz, że uniesiesz**. Górna klatka rośnie od pełnego zakresu, nie od szarpania.

W PLANACH:

FBW · PLAN P

SPLIT · T1

PPL · PUSH

— KLATKA PIERSIOWA · ĆWICZENIE 3/26

ROZPIĘTKI NA BRAMIE.

03

KLATKA PIERSIOWA (IZOLACJA)

PRZEDNIE BARKI

BRAMA / WYCIĄGI

Wyciskania budują masę, rozpiętki uczą klatkę **pracować w pełnym zakresie**. To ćwiczenie kończy dzień klaty pompą, po której koszulka siedzi inaczej.

● Ustawienie

- ☐ Uchwyty ustaw **na wysokości klatki** lub minimalnie wyżej.
- ☐ Zrób **krok w przód** (lekki wykrok), tułów odrobinę pochylony, brzuch napięty.
- ☐ Łokcie **lekko ugięte i zablokowane w tym kącie** — ten kąt nie zmienia się przez całą serię.

01 Zaczynj z rękami szeroko — poczuj **rozciąganie klatki**, ale bez bólu w barkach.

02 Prowadź uchwyty **łukiem do przodu**, aż dłonie spotkają się przed klatką. Wyobraź sobie, że przytulasz beczkę.

03 **Ściśnij klatkę na sekundę** i wróć tym samym łukiem, kontrolując ciężar.

● Najczęstsze błędy

- ✗ **Uginanie i prostowanie łokci** — wtedy robisz wyciskanie, nie rozpiętki.
- ✗ **Za duży ciężar** — ruch przejmują barki i plecy, klatka śpi.
- ✗ **Garbienie się** — klatka ma być wypchnięta przez cały ruch.
- ✗ **Szarpanie tułowiem** — pracują ręce po łuku, nie całe ciało.

WSKAZÓWKA PATOTRENERA

Rozpiętki to **jedyne ćwiczenie, gdzie masz wyglądać, jakbyś się przytulał**. Rób je na końcu treningu klatki — na zmęczonym mięśniu lekki ciężar robi ciężką robotę.

W PLANACH:

SPLIT · T1

PPL · PUSH

— PLECY · ĆWICZENIE 4/26

ŚCIĄGANIE DRAŻKA WYCIĄGU GÓRNEGO.

04

NAJSZERSZY GRZBIETU

MIĘŚNIE OBŁE

BICEPS

WYCIĄG GÓRNY + DRAŻEK

Marzy Ci się sylwetka w kształcie litery V? **To jest ćwiczenie, które ją buduje.** Młodszy brat podciągania — robi tę samą robotę, tylko pozwala dobrać ciężar do Twoich sił.

● Ustawienie

- ☐ Usiądź i **zablokuj uda pod poduszką** — to Twoja kotwica.
- ☐ Chwyt **szerszy niż barki**, nachwyt (palce od siebie).
- ☐ **Klatka wypchnięta**, tułów odchylony lekko do tyłu (5–10°) i taki zostaje.

01 Zaczynij ruch od **ściągnięcia łopatek w dół** — zanim ruszą ręce, pracują plecy.

02 Prowadź drążek do **górnej części klatki**. Łokcie idą w dół i lekko do tyłu, jakbyś chciał schować je do kieszeni.

03 Wróć **kontrolowanie** do pełnego wyciągnięcia ramion — pełny zakres to pełne plecy.

● Najczęstsze błędy

- ✗ **Bujanie tułowiem** — jak się kołyszysz, ciężar jest za duży.
- ✗ **Ściąganie drążka za kark** — ryzykowne dla barków, zero dodatkowych korzyści.
- ✗ **Ciągnięcie samymi rękami** — biceps przejmuję robotę, plecy śpią.
- ✗ **Skracanie ruchu** — pół zakresu = pół efektu.

WSKAZÓWKĄ PATOTRENERA

Wyobraź sobie, że **dłonie to haki**, a robotę robią łokcie. Chcesz poczuć plecy? **Ciągnij łokciami, nie rękami.** To jedno zdanie naprawia 90% techniki.

W PLANACH:

FBW · PLAN J

SPLIT · T2

PPL · PULL

— PLECY · ĆWICZENIE 5/26

WIOSŁOWANIE SIEDZĄC NA WYCIĄGU.

05

ŚRODEK PLECÓW

NAJSZERSZY GRZBIETU

BICEPS

WYCIĄG DOLNY

Ściąganie drążka robi szerokość, wiosłowanie robi **grubość pleców**. To ten mięsień, który widać, jak stoisz bokiem. I ten, który dziękuje Ci za każdą godzinę przy biurku.

● Ustawienie

- ☐ Stopy na podporach, **kolana lekko ugięte** — nie zablokowane na sztywno.
- ☐ **Plecy proste, klatka wypchnięta** — siedzisz jak żołnierz, nie jak worek.
- ☐ Złap uchwyt i wyprostuj ręce — **tułów pionowo**, to pozycja startowa.

01 Przyciągnij uchwyt **do brzucha** (okolice pępka), łokcie suną blisko tułowia.

02 Na końcu ruchu **ściśnij łopatki maksymalnie** — jakbyś chciał złapać nimi długopis.

03 Wróć **kontrolowanie**, pozwalając łopatkom odejść do przodu — ale bez garbienia lędźwi.

● Najczęstsze błędy

- × **Bujanie tułowiem przód-tył** — to wiosłowanie, nie taniec. Tułów stoi.
- × **Garbienie pleców** — szczególnie w fazie powrotu.
- × **Ciągnięcie do klatki z łokciami do góry** — cel to brzuch, łokcie nisko.
- × **Szarpanie ciężaru** — płynny ruch w obie strony.

WSKAZÓWKA PATOTRENERA

Jak musisz się bujać, żeby dociągnąć — **ciężar jest za duży**. Zdejmij 5 kg, ściśnij łopatki na sekundę w każdej serii i patrz, jak plecy zaczynają rosnąć.

W PLANACH:

FBW · PLAN P

SPLIT · T2

PPL · PULL

— BARKI · ĆWICZENIE 6/26

WYCISKANIE ŻOŁNIERSKIE.

06

BARKI (PRZÓD + BOK)

TRICEPS

CORE

SZTANGA LUB HANTLE

Król ćwiczeń na barki. Wyciskasz ciężar nad głowę, a przy okazji **uczysz całe ciało pracować razem** — od stóp po nadgarstki.

● Ustawienie

- ☐ Stopy na **szerokość bioder**, pośladki i brzuch napięte jak przed ciosem.
- ☐ Sztanga na wysokości **obojczyków**, łokcie lekko przed sztangą, nie rozstawione na boki.
- ☐ **Nadgarstki proste** — sztanga leży na podstawie dłoni.

01 Wyciśnij sztangę **pionowo nad głowę**. Głowę cofnij minimalnie, żeby zrobić jej miejsce — sztanga idzie prosto, nie łukiem dookoła twarzy.

02 Na górze **pełny wyprost** — sztanga nad środkiem stopy, głowa wraca do neutralnej pozycji.

03 Opuść **kontrolowanie do obojczyków** i dopiero wtedy zaczynaj kolejne powtórzenie.

● Najczęstsze błędy

- ✗ **Wyginięcie łędźwi do tyłu** — „mostek stojący” to znak, że ciężar jest za duży.
- ✗ **Wyciskanie przed głowę** zamiast nad głowę — ciężar ucieka z barków.
- ✗ **Brak napięcia brzucha** — całe ciało pracuje, nie tylko ręce.
- ✗ **Odbijanie sztangi od klatki** — każde powtórzenie startuje z kontroli.

WSKAZÓWKA PATOTRENERA

Jak musisz robić mostek, żeby wycisnąć — **to już nie jest trening barków, tylko łędźwi**. Zmniejsz ciężar. Barki rosną od czystych powtórzeń, a kręgosłup nie wybacz.

W PLANACH:

FBW · PLAN J

SPLIT · T3

PPL · PUSH

— BARKI · ĆWICZENIE 7/26

07

UNOSZENIE HANTLI BOKIEM.

BOCZNE AKTORY BARKÓW

HANTLE

Szerokie barki nie biorą się z wyciskania. Biorą się **z tego ćwiczenia** — boczny akton to on odpowiada za to, że sylwetka wygląda na szeroką nawet w bluzie.

● Ustawienie

- ☐ Stój prosto, hantle wzdłuż tułowia, **łokcie minimalnie ugięte**.
- ☐ Tułów **lekko** pochylony do przodu — naprawdę lekko, kilka stopni.
- ☐ Barki **z dala od uszu** — kaptur ma nie przejmować roboty.

01 Unoś hantle **bokiem** do wysokości barków. **Łokcie prowadzą ruch** — dłonie tylko trzymają ciężar.

02 **Zatrzymaj na moment** na wysokości barków. Ramiona lekko przed linią ciała, nie za nią.

03 Opuszczaj **wolniej, niż podnosisz** — faza w dół buduje najwięcej.

● Najczęstsze błędy

- ✗ **Podrzucanie ciężaru biodrami** — to ma być unoszenie, nie zamach.
- ✗ **Unoszenie powyżej barków** — od tego momentu pracuje kaptur, nie bark.
- ✗ **Wzruszanie barkami** — spięty kark kradnie całą robotę.
- ✗ **Za duży ciężar** — to ćwiczenie robi się lekkim ciężarem albo wcale.

WSKAZÓWKA PATOTRENERA

Na tym ćwiczeniu **6 kg potrafi boleć bardziej niż 20 na klatę**. To normalne. Boczny akton nie zna pojęcia ego — zna tylko czyste powtórzenia.

W PLANACH:

FBW · PLAN P

SPLIT · T3

PPL · PUSH

— BARKI · ĆWICZENIE 8/26

08

FACE PULL.

TYLNE AKTORY BARKÓW

ROTATORY

ŚRODEK KAPTURE

WYCIĄG + LINA

Jeżeli siedzisz 8 godzin przed komputerem, to Face Pull powinien zostać **Twoim najlepszym przyjacielem**. Prostuje to, co biurko zgarbiło.

● Ustawienie

- ☐ Lina na wysokości **twarzy lub odrobinę wyżej**.
- ☐ Złap końce liny **kciukami do siebie**, zrób krok w tył, lekki rozkrok.
- ☐ Ramiona wyprostowane przed sobą, **tułów stabilny** — to start.

01 Ciągnij linę **w stronę twarzy**, rozciągając jej końce na boki.

02 **Łokcie wysoko i szeroko**. Na końcu ruchu dłonie są przy uszach — jakbyś robił pozę „podwójny biceps”.

03 Wróć **kontrolowanie** do pełnego wyprostu ramion. Bez luzowania w połowie.

● Najczęstsze błędy

- ✗ **Ciągnięcie do klatki** zamiast do twarzy — to wtedy zwykłe wiosłowanie.
- ✗ **Łokcie nisko** — cała robota ucieka z tylnych aktonów.
- ✗ **Za duży ciężar i bujanie** — tu chodzi o precyzję, nie o rekord.
- ✗ **Brak rotacji na końcu** — dłonie mają dojść przy uszy, nie do brody.

WSKAZÓWKA PATOTRENERA To ćwiczenie wygląda niepozornie i **nikt się nim nie chwali na Instagramie**. A potem mija rok i nagle okazuje się, że barki Cię nie boją. Przypadek? Nie sądzę.

W PLANACH:

SPLIT · T3

PPL · PULL

— BARKI · ĆWICZENIE 9/26

09

ODWODZENIE RAMION W OPADZIE
TUŁOWIA.

TYLNE AKTONY BARKÓW

ŚRODEK KAPTURE

HANTLE

Tylny akton to najbardziej zaniedbany mięsień na siłowni — bo **nie widać go w lustrze**. Trenuj go, a barki będą wyglądać jak kule 3D, a nie jak naleśniki od frontu.

● Ustawienie

- ☐ Pochyl tułów do **ok. 45° lub prawie równolegle** do podłogi — plecy cały czas proste.
- ☐ **Kolana ugięte**, ciężar ciała na piętach, brzuch napięty.
- ☐ Hantle zwisają pod klatką, **łokcie lekko ugięte** — ten kąt się nie zmienia.

01 Unoś hantle **bokiem w górę**, prowadząc ruch łokciami — nie dłońmi.

02 Zatrzymaj, gdy ramiona są **na linii tułowia**. Poczuj spięcie z tyłu barków.

03 Opuszczaj **kontrolowanie**, bez bujania i bez odpoczynku na dole.

● Najczęstsze błędy

- ✗ **Prostowanie tułowia w trakcie ruchu** — klasyczne oszukiwanie zamachem.
- ✗ **Garbienie pleców** — kręgosłup prosty od głowy do bioder.
- ✗ **Za mocne ściągnięcie łopatek** — wtedy kaptur przejmuje robotę.
- ✗ **Za duży ciężar** — tylny akton to mały mięsień, szanuj go małymi hantlami.

WSKAZÓWKI PATOTRENERA

Nie widzisz tylnych aktonów w lustrze, ale **wszyscy inni widzą je z każdej strony**. To różnica między barkami „od frontu” a barkami naprawdę.

— NOGI • ĆWICZENIE 10/26

PRZYSIADY NA MASZYNIE SMITHA.

10

CZWOROGŁOWE UD

POŚLADKI

DWUGŁOWE UD

MASZYNA SMITHA

Nie. Smith nie gryzie. **I tak, nogi też trzeba trenować.** Prowadzona sztanga robi za trenera od równowagi — Ty skupiasz się tylko na czystym ruchu.

● Ustawienie

- ☐ Sztanga leży na **górze kaptura** (mięśnie czworoboczne), nigdy na karku.
- ☐ Stopy **lekko przed linią sztangi**, na szerokość barków, palce minimalnie na zewnątrz.
- ☐ **Brzuch napięty**, klatka wypchnięta, wzrok przed siebie.

01 Odblokuj sztangę i schodź **kontrolowanie w dół** — biodra idą do tyłu i w dół, jakbyś siadał na niewidzialne krzesło.

02 Zejdź do momentu, gdy **uda są przynajmniej równoległe do podłogi** — na tyle, na ile pozwala Ci mobilność.

03 Wstań, **pchając całą stopą** (pięta + śródstopie). Kolana przez cały ruch idą w linii palców stóp.

● Najczęstsze błędy

- ✗ **Kolana uciekające do środka** — pchaj je na zewnątrz, w linii stóp.
- ✗ **Odrywanie pięt** — cała stopa przyklejona do podłogi.
- ✗ **Ćwierćprzysiady z wielkim ciężarem** — głębokość robi mięśnie, nie talerze.
- ✗ **Garbienie pleców** — klatka wypchnięta od startu do końca serii.

WSKAZÓWKA PATOTRENERA

Smith prowadzi sztangę za Ciebie — **wykorzystaj to**: ustaw stopy odrobinę z przodu i jedź w pełnym zakresie. **Głębokość > ciężar.** Zawsze.

W PLANACH:

FBW • PLAN J

PPL • LEGS

— NOGI • ĆWICZENIE 11/26

SUWNICA.

11

CZWOROGŁOWE UD

POŚLADKI

DWUGŁOWE UD

SUWNICA (LEG PRESS)

Najprostszy sposób, żeby **mocno załadować nogi bez sztangi na plecach**. Siadasz, pchasz, rośniesz. Ale nawet tu technika robi różnicę.

● Ustawienie

- ☐ Stopy **na środku platformy**, na szerokość barków.
- ☐ **Plecy i biodra przyklejone** do oparcia — to Twoja podstawa bezpieczeństwa.
- ☐ Kolana w linii stóp — **nie zapadają się do środka**.

01 Wypchnij platformę i **odblokuj zabezpieczenia**. Nogi prawie proste, ale kolana nie zablokowane.

02 Opuszczaj **kontrolowanie**, aż kolana zbliżą się do klatki — ale tylko do momentu, w którym **biodra nie odrywają się od oparcia**.

03 Wypchnij **całą stopą** do prawie pełnego wyprostu — bez trzaskania kolanami na sztywno.

● Najczęstsze błędy

- ✗ **Odrywanie bioder przy głębokim zejściu** — lędźwie tego nie lubią. Zakres kończy się tam, gdzie biodra zaczynają wstawać.
- ✗ **Blokowanie kolan z trzaskiem** na wyproście — zostaw minimalne ugięcie.
- ✗ **Pół centymetra ruchu z kompletem talerzy** — to pokaz, nie trening.
- ✗ **Pięty w powietrzu** — pchasz całą stopą, nie palcami.

WSKAZÓWKA PATOTRENERA

Suwnica to nie zawody, kto ułoży więcej talerzy. **Pełny zakres ze 100 kg robi więcej niż pół centymetra z 300**. Twoje kolana podziękują Ci za to za 10 lat.

W PLANACH:

FBW • PLAN P

SPLIT • T3

PPL • LEGS

— NOGI · ĆWICZENIE 12/26

PROSTOWANIE NÓG NA MASZYNIE.

12

CZWOROGŁOWE UD (IZOLACJA)

MASZYNA

Izolacja w czystej postaci: **pracuje tylko czworogłowy**, czyli przód uda. To ćwiczenie, na którym pierwszy raz w życiu zobaczysz, że masz mięśnie nad kolanem.

● Ustawienie

- ☐ Ustaw oparcie tak, żeby **kolano było w osi obrotu maszyny** — to najważniejsza regulacja.
- ☐ Wałek na dole puszczeli, **tuż nad stopą**.
- ☐ **Płecy przyklejone** do oparcia, dłonie na uchwytach.

01 Wyprostuj nogi do pełna — płynnie, bez kopnięcia.**02** Zatrzymaj na sekundę na górze i świadomie napnij czworogłowe. Ta sekunda to całe ćwiczenie.**03** Opuszczaj **kontrolowanie** — nie pozwól, żeby ciężar po prostu opadł.

● Najczęstsze błędy

- ✗ **Podrzucanie ciężaru biodrami** — tyłek przyklejony do siedziska.
- ✗ **Opuszczanie „na luz”** — połowa efektu ucieka z brzękiem stosu.
- ✗ **Źle ustawiona oś obrotu** — kolano cierpi zamiast pracować.
- ✗ **Skracanie zakresu** — pełny wyprost albo szkoda czasu.

WSKAZÓWKA PATOTRENERA **Sekunda zatrzymania na górze boli bardziej niż dołożenie 10 kg.** I o to chodzi. Mięsień nie wie, ile jest na stosie — wie tylko, jak mocno pracuje.

W PLANACH:

SPLIT · T3

PPL · LEGS

— NOGI • ĆWICZENIE 13/26

UGINANIE NÓG NA MASZYNIE.

13

DWUGŁOWE UD (IZOLACJA)

ŁYDKI

MASZYNA (LEŻĄC / SIEDZĄC)

Dwójka to mięsień, którego **nie widzisz w lustrze** — dlatego 90% ludzi go olewa. Nie bądź jak 90% ludzi. Tył uda to połowa wyglądu nogi i ubezpieczenie dla kolan.

● Ustawienie

- ☐ **Kolano w osi obrotu maszyny** — tak samo ważne jak przy prostowaniu.
- ☐ Wałek **tuż nad piętami**, na ścięgnię Achillesa kończy się zabawa.
- ☐ **Biodra dociśnięte** do ławki / oparcia przez całą serię.

01 Uginaj nogi, **przyciągając pięty do pośladków** — płynnie, siłą tylnej strony uda.

02 **Zatrzymaj na szczycie** ruchu i poczuć napięcie z tyłu uda.

03 Wracaj **kontrolowanie do prawie pełnego wyprost** — bez rzucania stosem.

● Najczęstsze błędy

- ✗ **Odrywanie bioder** — oszukujesz zakres i wyłączasz dwójkę z pracy.
- ✗ **Szarpanie ciężaru** — dwójka lubi płynny, kontrolowany ruch.
- ✗ **Opadanie ciężaru bez kontroli** — faza w dół to połowa ćwiczenia.
- ✗ **Za krótki zakres** — od prawie prostych nóg do pełnego zgięcia.

WSKAZÓWKI PATOTRENERA

Silna dwójka to **mniej urazów i lepsze przysiady**. Nikt jej nie widzi na siłowni, ale wszyscy widzą, jak wygląda noga z boku na plaży.

W PLANACH:

FBW • PLAN P

SPLIT • T3

PPL • LEGS

— NOGI • ĆWICZENIE 14/26

WYKROKI CHODZONE Z HANTLAMI.

14

CZWOROGŁOWE UD

POŚLADKI

CORE

HANTLE

Najbardziej znienawidzone ćwiczenie na nogi — i jedno z najskuteczniejszych. **Każda noga pracuje osobno**, więc żadna nie może się schować za drugą.

● Ustawienie

- ☐ Hantle w dłoniach, **zwisają luźno wzdłuż tułowia**.
- ☐ **Tułów prosty**, wzrok przed siebie — nie w podłogę.
- ☐ Znajdź kawałek wolnej przestrzeni — będziesz **szedł do przodu**.

01 Zrób **duży krok w przód** — na tyle długi, żeby kolano zostało nad stopą, a nie przed palcami.

02 Zejdź, aż **tylne kolano prawie dotknie podłogi**. Delikatnie — to nie skok na beton.

03 **Wybij się z przedniej nogi** i płynnie przejdź do kroku drugą nogą. Idziesz do przodu, powtórzenie za powtórzeniem.

● Najczęstsze błędy

- ✗ **Za krótkie kroki** — kolano ucieka daleko przed palce i przejmuje cały ciężar.
- ✗ **Pochylenie tułowia** — klatka wyprostowana, ciężar w nogach.
- ✗ **Walenie kolaniem o ziemię** — kontrolowane zejście, nie upadek.
- ✗ **Stawianie stóp w jednej linii** jak na linie — kroczone lekko na szerokość bioder, będzie stabilnie.

WSKAZÓWKA PATOTRENERA

Dzień po pierwszych wykrokach **schody staną się Twoim osobistym wrogiem**. To znak, że działa. Za drugim razem będzie lepiej. Trochę.

W PLANACH:

SPLIT • T3

PPL • LEGS

— NOGI • ĆWICZENIE 15/26

15

WSPIĘCIA NA ŁYDKI.

ŁYDKI

MASZYNA / STOPIEŃ + HANTLE

Łydki noszą Cię po świecie cały dzień, więc są **odporne jak mało który mięsień**. Żeby urosły, potrzebują pełnego zakresu i cierpliwości. Dużo cierpliwości.

• Ustawienie

- ☐ **Przednia część stopy na podeście**, pięty wiszą poza nim.
- ☐ Sylwetka wyprostowana, **ciężar nad palcami stóp**.
- ☐ Na maszynie: barki pod poduszkami. Ze stopniem: hantla w dłoni, druga ręka się trzyma.

01 Zejdź piętami **maksymalnie w dół** — pełne rozciągnięcie łydki to start każdego powtórzenia.

02 **Wespnij się na palce najwyżej, jak umiesz** — jakbyś chciał sięgnąć czubkiem głowy sufitu.

03 **Sekunda zatrzymania na górze**, potem kontrolowany powrót w dół. Bez sprężynowania.

• Najczęstsze błędy

- ✗ **Sprężynowanie na skróconym zakresie** — to praca ścięgna, nie mięśnia.
- ✗ **Brak zatrzymania na górze** — sekunda spięcia robi całą różnicę.
- ✗ **Zbyt szybkie tempo** — łydka dostaje bodziec z kontroli, nie z podskoków.
- ✗ **Ciężar tak duży, że zakres znika** — mniejsze obciążenie, pełny ruch.

WSKAZÓWKA PATOTRENERA łydki dostają wpierdol cały dzień, nosząc Cię po świecie — **dlatego na treningu musisz dać im coś, czego nie znają**: pełne rozciągnięcie, pełne spięcie, zero pośpiechu.

W PLANACH:

PPL • LEGS

— BICEPS · ĆWICZENIE 16/26

16

UGINANIE RAMION Z HANTLAMI.

BICEPS

PRZEDRAMIONA

HANTLE

Klasyka klasyki. Pierwsze ćwiczenie, które każdy robi po wejściu na siłownię — i pierwsze, które każdy robi **źle**. Zrób je porządnie, a biceps odpowie.

● Ustawienie

- ☐ Stój prosto, **łokcie przyklejone do tułowia** — zostają tam do końca serii.
- ☐ Hantle w podchwycie (palce do góry) albo z rotacją z chwytu neutralnego.
- ☐ **Brzuch napięty**, kolana minimalnie ugięte — stabilna podstawa.

01 Ugnij ramiona, unosząc hantle **do wysokości barków**. Łokcie nie ruszają się z miejsca.

02 **Ściśnij biceps na górze** na moment — świadomie, nie z rozpędu.

03 Opuszczaj **kontrolowanie do pełnego wyprost** — to na dole biceps pracuje najciężej.

● Najczęstsze błędy

- × **Bujanie tułowiem** — jak pomagasz plecami, ciężar jest za duży.
- × **Łokcie uciekające do przodu** — wtedy pracują barki, nie biceps.
- × **Pół zakresu na dole** — pełny wyprost albo pół efektu.
- × **Za duży ciężar** — biceps to mały mięsień, szanuj go małymi hantlami.

WSKAZÓWKA PATOTRENERA

Pełny wyprost na dole boli ego, bo trzeba zdjąć 5 kg. Ale to właśnie tam biceps rośnie najbardziej. Mniejsza hantla, większa ręka — tak to działa.

W PLANACH:

FBW · PLAN J

— BICEPS · ĆWICZENIE 17/26

17

UGINANIE RAMION MŁOTKOWE.

BICEPS

MIĘŚIŃ RAMIENNY

PRZEDRAMIONA

HANTLE

Młotki budują **brachialis** — mięsień, który siedzi pod bicipsem i wypycha go do góry. Chcesz grubsze ramię? To jest Twój cichy sojusznik.

● Ustawienie

- ☐ Jak przy klasycznym uginaniu, ale **chwyt neutralny** — kciuki do góry, jak przy trzymaniu młotka.
- ☐ **Łokcie przyklejone do tułowia** przez całą serię.
- ☐ Możesz robić stojąc albo **siedząc** (jak w SPLIT · T2) — siedzenie ucina bujanie.

01 Ugnij ramiona z chwytem neutralnym — hantle jadą **pionowo w górę**, kciuki celują w barki.

02 Na górze hantle przy barkach, **łokcie dalej w miejscu**. Krótkie spięcie.

03 **Kontrolowany powrót** do pełnego wyprostu. Żadnego opadania na luz.

● Najczęstsze błędy

- ✗ **Bujanie tułowiem** — te same grzechy co przy klasycznym uginaniu.
- ✗ **Łokcie w przód** — robota ucieka do barków.
- ✗ **Pół zakresu** — od pełnego wyprostu do pełnego zgięcia.
- ✗ **Rzucanie hantli w dół** — kontrola działa w obie strony.

WSKAZÓWKA PATOTRENERA

Młotki to **najprostszy sposób na grubsze ramię**, bo brachialis rośnie szybko i wypycha wszystko nad sobą. Rób je równie poważnie jak zwykłe uginanie.

W PLANACH:

SPLIT · T2

PPL · PULL

— BICEPS · ĆWICZENIE 18/26

UGINANIE RAMION ZE SZTANGĄ ŁAMANĄ.

18

BICEPS (OBIE GŁOWY)

PRZEDRAMIONA

SZTANGA EZ / MODLITEWNIK

Sztanga łamana (EZ) to **przyjaciel Twoich nadgarstków** — skos gryfu ustawia dłonie w naturalnej pozycji. Oba ramiona pracują razem, więc żadne nie odpuści.

● Ustawienie

- ☐ Złap gryf **na skosach** — dłonie lekko skręcone do środka, nadgarstki neutralnie.
- ☐ **Łokcie przy tułowi**, stopy na szerokość bioder.
- ☐ Wersja na **modlitewniku** (jak w FBW · PLAN P): oprzyj ramiona na poduszce — reszta zasad identyczna.

01 Ugnij ramiona, prowadząc gryf **do góry bez ruchu łokci**.**02** **Ściągnij biceps na górze** — gryf przy barkach, łokcie nisko.**03** Opuszczaj **kontrolowanie do pełnego wyprost**. Na modlitewniku szczególnie pilnuj dołu — tam mięsień jest najbardziej rozciągnięty.

● Najczęstsze błędy

- ✗ **Bujanie tułowiem** — sztanga idzie siłą bicepsa, nie rozpędem bioder.
- ✗ **Unoszenie łokci** przy końcówce ruchu — robota ucieka do barków.
- ✗ **Opuszczanie „na luz”** — zwłaszcza na modlitewniku to proszenie się o uraz.
- ✗ **Przesadny ciężar kosztem zakresu** — pełny ruch przede wszystkim.

WSKAZÓWKA PATOTRENERA

Modlitewnik wymusza uczciwość — oparcie ramion odcina bujanie i każdy centymetr robi biceps. Dlatego jest w planie P. Sztanga łamana + modlitewnik = uczciwa robota.

W PLANACH:

FBW · PLAN P (MODLITEWNIK)

SPLIT · T2

PPL · PULL

— TRICEPS · ĆWICZENIE 19/26

ŚCiąGANIE SZNURKA NA WYCIĄGU.

19

TRICEPS

WYCIĄG GÓRNY + LINA

Triceps to **2/3 obwodu Twojego ramienia**. Jak chcesz wypełnić rękaw koszulki, to robi się to właśnie tutaj — nie tylko na bicepsie.

● Ustawienie

- ☐ Stań **twarzą do wyciągu**, mały krok w tył, tułów minimalnie pochylony.
- ☐ **Łokcie przyklejone do tułowia** — to zawiasy, które nie zmieniają miejsca.
- ☐ Złap końce liny, przedramiona na wysokości **ok. 90°** — to start.

01 Prostuj ramiona w dół siłą tricepsa — tułów i łokcie stoją w miejscu.

02 Na dole **rozciągnij końce liny na boki** i napnij triceps na sekundę.

03 Wróć **kontrolowanie** do kąta ok. 90° — bez podjeżdżania łokci do góry.

● Najczęstsze błędy

- ✗ **Łokcie odjeżdżające od tułowia** — wtedy pracują plecy i barki, nie triceps.
- ✗ **Pomaganie całym ciałem** — napieranie masą to nie technika.
- ✗ **Za duży ciężar** — triceps lubi czysty ruch i pełne prostowanie.
- ✗ **Skracanie zakresu na dole** — pełny wyprost to połowa efektu tego ćwiczenia.

WSKAZÓWKA PATOTRENERA

Chcesz wiedzieć, czy robisz dobrze? **Łokcie mają być jak przyspawane do żeber**. Jak się ruszają — zdejmij ciężar i zacznij od nowa.

W PLANACH:

FBW · PLAN J

SPLIT · T1

PPL · PUSH

— TRICEPS · ĆWICZENIE 20/26

FRANCUSKIE WYCISKANIE.

20

TRICEPS (GŁOWA DŁUGA)

HANTLE / SZTANGA EZ + ŁAWKA

Anglicy mówią na to „**skull crusher**” — miażdżyciel czaszki. Niech ta nazwa będzie dla Ciebie wskazówką, żeby nie brać od razu 20 kg.

● Ustawienie

- ☐ Połóż się na ławce, hantle **nad klatką** w chwycie neutralnym (dłonie do siebie).
- ☐ **Ramiona pionowo** — od barku do łokcia tworzą kolumny, które nie ruszają się przez całą serię.
- ☐ Stopy na podłodze, **łopatki i biodra przyklejone** do ławki.

01 **Zginaj łokcie**, opuszczając hantle w stronę głowy / lekko za głowę. Powoli.

02 Ramiona (od barku do łokcia) **pozostają nieruchome** — pracuje tylko przedramię na zawiasie łokcia.

03 **Wyprostuj ramiona siłą tricepsa** — hantle wracają nad klatkę, bez zamachu.

● Najczęstsze błędy

- ✗ **Łokcie rozjeżdżające się na boki** — trzymaj je równolegle, celują w sufit.
- ✗ **Za szybkie opuszczanie** — to ćwiczenie nie wybacza szarpania. Nazwa zobowiązuje.
- ✗ **Za duży ciężar** — bezpieczeństwo głowy to nie miejsce na ego.
- ✗ **Ruch z barków** zamiast z łokci — wtedy robisz wyciskanie, nie francuskie.

WSKAZÓWKA PATOTRENERA

Hantle są tu **bezpieczniejsze niż sztanga** — jak triceps odmówi, odkładasz je na boki, a nie na czoło. Dlatego w planie P masz wersję z hantlami.

W PLANACH:

FBW · PLAN P

— TRICEPS · ĆWICZENIE 21/26

DIPY (POMPKI NA PORĘCZACH).

21

TRICEPS

DOLNA KLATKA

PRZEDNIE BARKI

PORĘCZE

Dźwigasz własne ciało — **najuczciwszy ciężar świata**. Dipy budują triceps i klatkę jednocześnie, a do tego wyglądają kozacko. Win-win-win.

● Ustawienie

- ☐ Wskocz na poręcz na **wyprostowane ramiona**. To pozycja startowa — i już pierwszy trening.
- ☐ **Barki ściągnięte w dół**, z dala od uszu. Nogi ugięte lub skrzyżowane.
- ☐ Tułów **pionowo = więcej tricepsa**. Lekko pochylony = więcej klatki. Wybierz cel.

01 Opuszczaj się **kontrolowanie**, zginając łokcie do ok. **90°**.

02 **Łokcie idą do tyłu**, wzdłuż tułowia — nie rozkładają się na boki.

03 **Wypchnij się do pełnego wyprostu** ramion. Jedno czyste powtórzenie zaliczone.

● Najczęstsze błędy

- ✗ **Schodzenie za nisko** przy słabej mobilności — barki mówią „stop” bólem. Stuchaj ich.
- ✗ **Wzruszanie barkami do uszu** — barki nisko, kark długi.
- ✗ **Bujanie nogami i zamach** — powtórzenie z zamachu się nie liczy.
- ✗ **Pół zakresu** — 5 pełnych dipów bije 15 ćwiartek.

WSKAZÓWKA PATOTRENERA

Nie dajesz rady zrobić ani jednego? **Normalka na start**. Użyj maszyny ze wspomaganie albo gumy. Za kilka miesięcy będziesz robił dipy z obciążeniem i wspominał to z uśmiechem.

W PLANACH:

SPLIT · T1

BRZUCH · ĆWICZENIE 22/26

22

PLANK.

CAŁY CORE

PROSTY BRZUCHA

POŚLADKI

MASA CIAŁA

Minuta planka to **najdłuższa minuta w Twoim życiu**. Zegarek nagle zaczyna chodzić wolniej. Fizyka tego nie wyjaśnia, ale każdy, kto próbował, to zna.

● Ustawienie

- ☐ **Przedramiona na podłodze**, łokcie dokładnie pod barkami.
- ☐ Ciało w **jednej linii prostej** od głowy do pięt — jak deska, stąd nazwa.
- ☐ Wzrok w podłogę, **kark w przedłużeniu kręgosłupa**.

01 **Napnij brzuch i pośladki** jednocześnie — to one trzymają linię, nie lędźwie.

02 Nie pozwól biodrom **ani opaść, ani wypiąć się w górę**. Linia to linia.

03 **Oddychaj normalnie** i trzymaj czas. Jak forma siada — kończysz serię, nie męczysz się w złej pozycji.

● Najczęstsze błędy

- ✗ **Zwisające biodra** — ból lędźwi zamiast pracy brzucha.
- ✗ **Tylek w górze jak namiot** — to odpoczynek, nie plank.
- ✗ **Wstrzymywanie oddechu** — oddychaj, serio.
- ✗ **Patrzanie w górę** — kark ma być przedłużeniem kręgosłupa.

WSKAZÓWKA PATOTRENERA

Lepsze 30 sekund idealnej deski niż 2 minuty wiszącego hamaka. Jak forma siada, kończysz — i za tydzień trzymasz 5 sekund dłużej. To jest progresja.

W PLANACH:

TRENING BRZUCHA

— BRZUCH · ĆWICZENIE 23/26

23

SPIĘCIA BRZUCHA NA WYCIĄGU (TZW. ALLAHY).

PROSTY BRZUCHA

WYCIĄG GÓRNY + LINA

Jedynе ćwiczenie na brzuch, w którym możesz **dokładać ciężar jak na klatę**. Dlatego to ono buduje mięśnie brzucha, a nie tylko je męczy.

● Ustawienie

- ☐ **Kłękniј przodem do wyciągu**, linę trzymaj przy głowie / karku.
- ☐ Biodra **stabilne, nieruchome** — nie siadasz na piętach w trakcie ruchu.
- ☐ Tułów lekko pochylony — **brzuch napięty jeszcze przed startem**.

01 **Zwijaj tułów w dół** siłą brzucha, kierując łokcie w stronę kolan. Ruch przypomina zwijanie się w kłębek.

02 **Wydech przy zwijaniu**, maksymalne napięcie brzucha na dole — jakbyś chciał dotknąć mostkiem pępka.

03 Wróć **kontrolowanie** do rozciągnięcia. Biodra przez cały czas zostają w miejscu.

● Najczęstsze błędy

- ✗ **Ciągnięcie rękami** — ręce tylko trzymają linę, robotę robi brzuch.
- ✗ **Praca biodrami** (siadanie na piętach) — to ukłon, nie spięcie.
- ✗ **Sztywny tułów** — bez zwijania kręgosłupa brzuch prawie nie pracuje.
- ✗ **Za duży ciężar** — wtedy wszystkie powyższe błędy przychodzą same.

WSKAZÓWKA PATOTRENERA

Ruch ma przypominać **zwijanie się w kłębek, a nie ukłon**. Myśl: „mostek do pępka”. Jak czujesz kark zamiast brzucha — trzymasz linę za mocno.

— BRZUCH · ĆWICZENIE 24/26

WZNOŚY NÓG.

24

DÓŁ PROSTEGO BRZUCHA

ZGINACZE BIODER

CHWYT

DRĄŻEK / MATA

W zwisie na drążku robisz **dwa ćwiczenia w cenie jednego**: brzuch + chwyt. Wersja na leżąco jest łatwiejsza — od niej zacznij, na drążek przyjdzie czas.

● Ustawienie

- ☐ **Wersja trudniejsza**: zwis na drążku, chwyt na szerokość barków, barki aktywne (nie wiszące na stawach).
- ☐ **Wersja łatwiejsza**: leżąc na plecach, dłonie pod lędźwiami — podpierają dół pleców.
- ☐ Nogi **ugięte = łatwiej**, **proste = trudniej**. Zacznij od ugiętych.

01 **Unieś nogi** do poziomu bioder lub wyżej — bez zamachu, siłą brzucha.

02 Na górze **podwini lekko miednicę** — dopiero ten mały ruch mocno włącza brzuch.

03 **Opuszczaj kontrolowanie** — na drążku bez rozbujań, na leżąco bez odrywania lędźwi.

● Najczęstsze błędy

- ✗ **Bujanie się jak wahadło** — każde powtórzenie startuje ze spokojnego zwisu.
- ✗ **Opadanie nóg na luz** — faza w dół pracuje najmocniej.
- ✗ **Brak podwinięcia miednicy** — bez tego pracują głównie biodra, nie brzuch.
- ✗ **Wyginanie lędźwi** w wersji na leżąco — dłonie pod lędźwie i po problemie.

WSKAZÓWKA PATOTRENERA

Spadniesz z drążka, zanim skończysz serię? **To też trening** — chwyt rośnie razem z brzuchem. A do tego czasu rób wersję na leżąco. Zero wstydu, sama robota.

W PLANACH:

TRENING BRZUCHA

— BRZUCH · ĆWICZENIE 25/26

RUSSIAN TWIST.

25

SKOŚNE BRZUCHA

PROSTY BRZUCHA

MASA CIAŁA / OBCIĄŻENIE

Skośne brzucha to mięśnie, które robią „zarys V” po bokach. Russian Twist trenuje je rotacją — czyli ruchem, którego reszta planu prawie nie ma.

● Ustawienie

- ☐ Usiądź, **odchyl tułów do ok. 45°**, plecy proste — nie zgarbione.
- ☐ Kolana ugięte, stopy na podłodze. **Trudniej: stopy w powietrzu.**
- ☐ Obciążenie (talerz, hantla, butelka) trzymaj **przy klatce** — albo zacznij bez niczego.

01 Skręć tułów w jedną stronę — klatka piersiowa podąża za rękami, nie tylko ręce.

02 Wróć **przez środek** i skręć w drugą stronę. Jedno powtórzenie = obie strony.

03 Ruch **płynny, kontrolowany**, brzuch napięty przez cały czas — to nie wyścig.

● Najczęstsze błędy

- ✗ **Machanie samymi rękami** — tułów stoi, więc brzuch nie pracuje wcale.
- ✗ **Garbienie się** — plecy proste mimo odchylenia.
- ✗ **Tempo karabinu maszynowego** — szybkość zabija technikę i sens.
- ✗ **Opadanie na plecy** w trakcie serii — kąt 45° trzymasz do końca.

WSKAZÓWKA PATOTRENERA

Skręcasz klatką, nie łapami. Jak czujesz tylko ramiona — zwolnij o połowę i niech ręce tylko podążają za tułowiem. Nagle poczujesz boki.

W PLANACH:

TRENING BRZUCHA

— BRZUCH · ĆWICZENIE 26/26

MOUNTAIN CLIMBERS.

26

CAŁY CORE

BIODRA

KONDYCJA

MASA CIAŁA

Ostatnie ćwiczenie biblioteki robi też kardio — po 40 sekundach zrozumiesz, czemu nazywa się „wspinaczka górską”. Szczyt zdobywasz na płaskiej podłodze.

● Ustawienie

- ☐ Pozycja pompki: **dłonie dokładnie pod barkami**, ramiona proste.
- ☐ Ciało w **jednej linii** — jak w planku, tylko na prostych rękach.
- ☐ **Brzuch napięty** zanim ruszysz — on trzyma całą konstrukcję.

01 Przyciągnij kolano do klatki — dynamicznie, ale bez podskakiwania bioder.

02 Wymień nogi — jedna wraca, druga jedzie do klatki. Biodra cały czas nisko.

03 Utrzymuj równy rytm i napięty brzuch przez całą serię. Tempo dobierz tak, żeby forma nie siadała.

● Najczęstsze błędy

- × **Tyłek uciekający w górę** — im wyżej biodra, tym mniej pracuje brzuch.
- × **Dłonie przed barkami** — niepotrzebnie męczysz nadgarstki.
- × **Człapanie zamiast dynamiki** — to ćwiczenie żyje z tempa.
- × **Zapadnięte lędźwie** — jak w planku: linia albo przerwa.

WSKAZÓWKI PATOTRENERA

Idealne na koniec treningu brzucha: **30–40 sekund na maksa** i schodzisz z maty z czystym sumieniem. Kondycja w pakiecie, gratis.

W PLANACH:

TRENING BRZUCHA

— ROZDZIAŁ 12 · FAQ

NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA.

Q Czy mogę pić alkohol?

Tak. Najważniejszy jest balans. Jeśli masz taką potrzebę, to ja jako Twój Patotrener nie zabronię Ci pójść się najebać.

Pamiętaj jednak, że alkohol spowalnia regenerację, pogarsza jakość snu i może wpłynąć negatywnie na Twoje wyniki.

Czy jeden melanż zniszczy rok treningów? **Nie.** Czy picie codziennie przybliży Cię do celu? **Też nie. Sport + normalne życie.**

Q Czy mogę trenować codziennie?

Możesz. Ale szczerze? **To bez sensu. Weź se trochę kurwa odpocznij.**

Idź spotkać się z ziomalami, pograj na kompie, obejrzyj serial albo wyjdź na spacer. Nie przesadzaj kurwa. **Regeneracja jest częścią treningu.**

Q Co jeśli opuszczę trening?

Nic. Świat się nie skończy. Ważne, żebyś miał świadomość, że zjebateś, i wrócił silniejszy na kolejny trening.

Najgorsze, co możesz zrobić, to odpuścić jeden trening i stwierdzić: „**dobra, zaczynam od następnego poniedziałku**”. Nie. **Po prostu wróć.**

— ROZDZIAŁ 12 · FAQ · CIĄG DALSZY

PYTANIA, KTÓRE I TAK BYŚ ZADAŁ.

Q Czy muszę liczyć kalorie?

Jeżeli chcesz schudnąć, to tak. **Nie ma kurwa „na oko”, bo wtedy chują, a nie chudniesz.**

Jeżeli chcesz przybrać na masie, wystarczy, że przypilnujesz odpowiedniej ilości białka. Kalorie i tak zazwyczaj dobijają się same w paliwie. Pamiętaj jednak, że im dokładniej monitorujesz swoją dietę, **tym łatwiej będzie Ci osiągnąć cel.**

Q Jakie suplementy stosować?

Tego dowiesz się w pliku **PATODIETA**. Zapraszam serdecznie do zapoznania się z treścią — znajdziesz ją na **patotrener.com**.

I oczywiście... najważniejszy suplement to **ZAJAWKA**.

Q Ile paliwa mogę pić dziennie?

Weź se oblicz. Konkretnie: wejdź na **patotrener.com/kalkulator**, ustaw suwaki, dolej paliwa i zobacz, w którą stronę jedzie Twój dzisiejszy bilans.

Bez sekty FIT. **Na liczbach.**

”

*Nie potrzebujesz idealnego planu. Nie potrzebujesz idealnej diety. Nie potrzebujesz idealnego momentu.
Potrzebujesz tylko zacząć.*

USPRAWIEDLIWIENIE.

USPRAWIEDLIWIENIE



PATOTRENERZE

JA

DEKLARUJĘ, ŻE PRZEZ OSTATNI TYDZIEŃ TRZYMAŁEM SIĘ
PLANU TRENINGOWEGO ORAZ PRZYNAJMNIEJ STARAŁEM SIĘ
UTRZYMAĆ DIETĘ.

W WYNIKU TEGO

PROSZĘ O USPRAWIEDLIWIENIE

MOJEJ OBECNOŚCI NA **MELANŻU** W WEEKEND.

ZAZNACZ, CO ZOSTAŁO ZROBIONE:

- | | | |
|--------------------------|--|--------------------------------------|
| ☐ | | TRENINGI ZALICZONE |
| ☐ | | DIETA – PRZYNAJMNIEJ STARAŁEM SIĘ |
| ☐ | | PIŁEM WODĘ (CZASEM) |
| ☐ | | SEN – BYŁ, ALE RÓŻNIE Z TYM BYWAŁO |
| ☐ | | SUPLEMENTY – PRZYJĘTE (W WIĘKSZOŚCI) |

DEKLARACJA:

OŚWIADCZAM, ŻE MELANŻ W WEEKEND MA CHARAKTER **REGENERACYJNY,**
SPOŁECZNY ORAZ PSYCHICZNY.

JEST TO NIEODŁĄCZNY ELEMENT ZACHOWANIA **BALANSU** ORAZ ZDROWIA PSYCHICZNEGO.
OBIECUJĘ WRÓCIĆ **SILNIEJSZY** W PONIEDZIAŁEK.

DATA:

..... / /

PODPIS:

.....



KONIEC PLIKU · POCZĄTEK ROBOTY

RUSZ KURWA DUPE.

Mam nadzieję, że właśnie znalazłeś motywację, żeby **ruszyć kurwa dupę**. Masz plan. Masz technikę. Masz zajawkę — albo przynajmniej wiesz, gdzie jej szukać. Resztę zrobi **systematyczność**. Do zobaczenia na siłowni. — Patotrener



Chcesz, żebym miał na Ciebie oko?

Patonadzór — zostaję Twoim trenerem, takim **online gym bro**. Pilnuję planu i diety, tłumaczę technikę, piszesz, kiedy potrzebujesz — bez umawiania. **Zeskanuj kod** albo wbij na patotrener.com/patonadzor i zapisz się na listę.

SPORT + NORMALNE ŻYCIE.

Materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje porady lekarskiej. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się z lekarzem — zwłaszcza przy kontuzjach, chorobach przewlekłych lub po długiej przerwie od aktywności. Opisy techniki w Bibliotece ćwiczeń nie zastępują pracy z trenerem na sali. Trenujesz na własną odpowiedzialność, z głową. © Patotrener · patotrener.com