

KAMIL WOJCIECHOWSKI

# ZEROPIJCA

# SPORT

WYDANIE I

**INFORMACJE**

E-BOOK ZEROPIJCA  
**SPORT**  
JEST CAŁKOWICIE

**DARMOWY**

PROSZĘ JEDYNNIE O LIKE LUB  
SUBSKRYPCJĘ NA:



ODWIEDŹ STRONĘ:

<http://zeropijcy.pl>

**DZIĘKUJĘ 😊**

## PRAWA AUTORSKIE

Niniejszy e-book może być rozpowszechniany na dowolnej stronie internetowej jedynie w formie niezmienionej.

Sprzedaż, kopiowanie i przedruk e-booka **ZEROPIJCA – SPORT** bez zgody autora, Kamila Wojciechowskiego, zabronione.

Zdjęcia przedstawiające moją osobę zamieszczone w e-booku chronią prawa autorskie. Wykorzystywanie ich do celów komercyjnych i prywatnych bez zgody autora zabronione.

Część zdjęć w niniejszym e-booku wykorzystywanych jest zgodnie z zasadami portalu <https://unsplash.com/>

Autor: Kamil Wojciechowski,  
**zeropijcy.pl** © Wszelkie prawa zastrzeżone

# Wstęp do ćwiczeń

Zanim zaczniesz ćwiczyć, koniecznie zapoznaj się z poniższymi poradami:

1

**Przestań zastanawiać się nad czasem wykonywanych ćwiczeń.** Jeśli masz 10 min dziennie, ćwicz 10 min, nie martw się powszechnymi stwierdzeniami z Internetu o konieczności ćwiczenia min 30 min dla spalenia tkanki tłuszczowej. Tkanka tłuszczowa będzie znikać również przy treningu 10 min, wszystko zależy od Twojego metabolizmu i zastosowanej diety

2

**Najważniejsza jest regularność.** Intensywność ćwiczeń i ich długość muszą być dobrane tak, żeby Cię nie zniechęciły, ćwiczenia mają być ostatecznie przyjemnością, a nie przykrym obowiązkiem

3

**Przed rozpoczęciem treningów ustal swój cel precyzyjnie.** Stwierdzenie, że chcesz schudnąć nie jest wystarczające i nie określa Twoich oczekiwań, nie umożliwia też określenia optymalnej strategii, głównie diety i rodzaju ćwiczeń. Musisz wiedzieć do jakiej wagi i poziomu tkanki tłuszczowej dążysz.

4

**Nie oczekuj spektakularnych efektów w tydzień czy miesiąc.** Nie da się naprawić błędów treningowych i żywieniowych popełnianych latami w kilka dni. W wielu przypadkach okres 1 roku wydaje się realnym na zmianę naszej sylwetki i sposobu funkcjonowania

5

**Nie nastawiaj się przy redukowaniu masy ciała na budowanie wielkich mięśni.** Jeśli miałeś je wcześniej to możesz je tylko odstąpić. Jeśli ich nie było przy redukcji mogą się w małym stopniu zbudować

6

**Jeśli chcesz mieć ładne mięśnie musisz w pierwszej kolejności zredukować wagę i ilość tkanki tłuszczowej** do co najmniej 15%. Kiedy już osiągniesz ten cel, możesz zacząć zwiększać poziom spożywanych kalorii i budować właściwą masę mięśniową, przy jak najmniejszym przyroście tkanki tłuszczowej.

7

**Jeśli jesteś początkujący , zapomnij o suplementacji.** Naturalne produkty w diecie są wystarczające do redukcji masy ciała oraz do budowy mięśni. Suplementy są dla zawodowców, a szczególnie osób które mają zaawansowane, wyczerpujące treningi.

# Tętno

**Tętno** jest jednym z parametrów który wskazuje na intensywność Twojego treningu.

**Zanim zaczniesz ćwiczyć na dobre, musisz w pierwszej kolejności obliczyć Twoje tętno maksymalne.** Nie możesz przekraczać obliczonej wartości tętna. Każdy trening ponad Twoje możliwości może mieć tragiczne konsekwencje jak zawał czy wylew.

Jak obliczyć tętno maksymalne?

Stosujemy wzór:

$$\mathbf{TMAX = 220 - WIEK W LATACH}$$

Zakładając, że masz **40 lat**, tętno maksymalne w Twoim przypadku wynosi **180**.

W przypadku sportowców i osób bardzo aktywnych fizycznie, przyjmuje się nieco zwiększony, dopuszczalny poziom tętna.

## Zakresy treningowe:

**50 – 60% Tmax – regeneracja**, czyli trening, którego celem jest przede wszystkim ogólna poprawa kondycji, bardzo dobry dla początkujących czy zmagających się z otyłością.

**60 – 70% Tmax – spalanie tłuszczu**, czyli ćwiczenia o średniej intensywności, które bardzo dobrze wpływają na krążenie i oddech, przez co intensywnie spalasz nadprogramową tkankę tłuszczową.

**70 – 80% Tmax – poprawa wydolności sercowo – naczyniowej**, czyli doskonały sposób na poprawę wydolności krążeniowo – oddechowej dla osób zaawansowanych, trenujących regularnie od dłuższego czasu.

**80 – 90% Tmax – przejście do przemian beztlenowych**, czyli trening anaerobowy, gdzie organizm czerpie energię przede wszystkim z węglowodanów, a nie tłuszczów, dedykowany zawodowcom.

**powyżej 90% Tmax – trening dla zawodowców**, który jest bardzo krótki i intensywny.



# Mięśnie

## MIĘŚNIE BRZUCHA

**Mięśnie proste  
brzucha**  
najbardziej  
widoczna partia

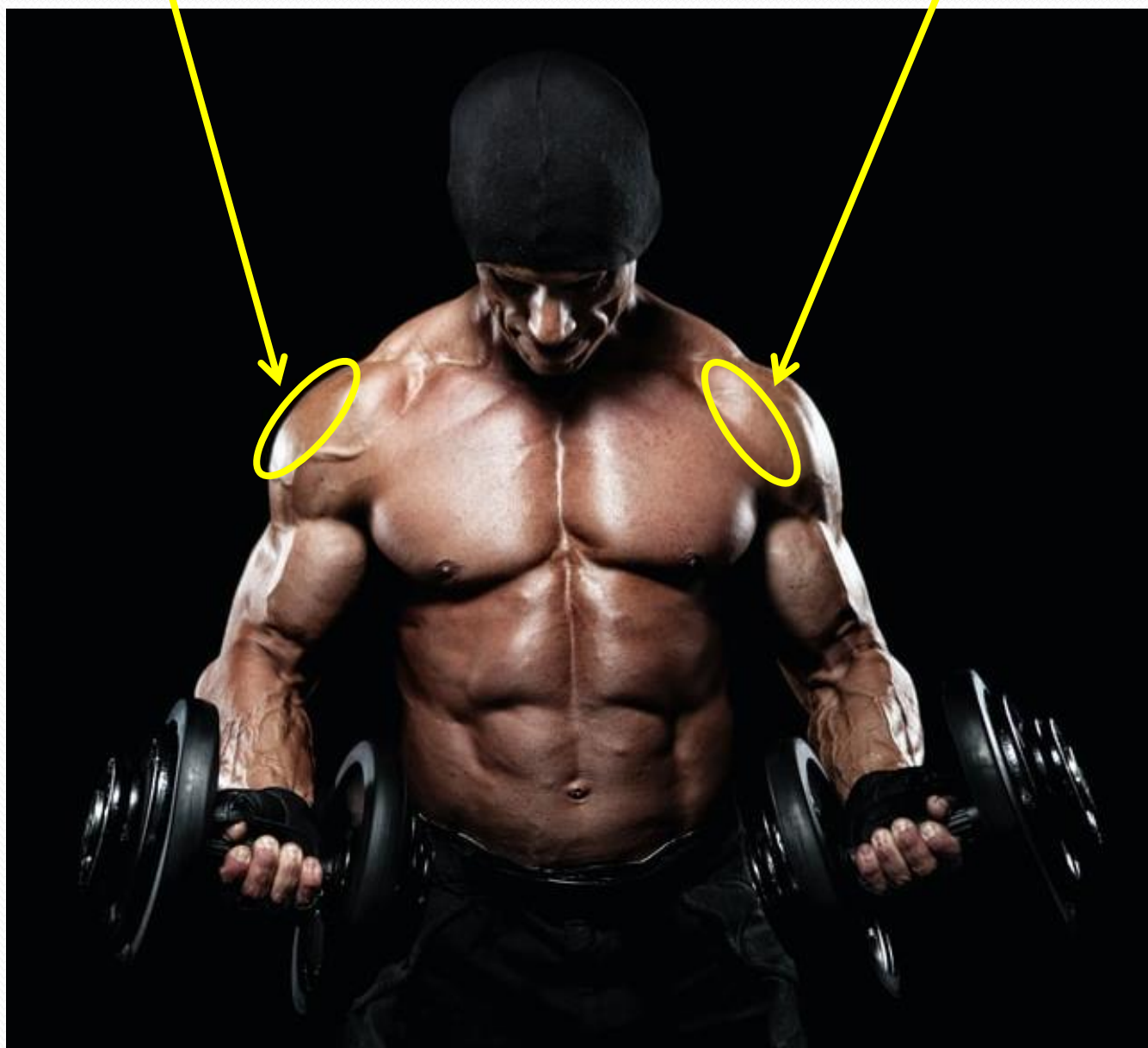


**Mięśnie  
skośne  
brzucha**

## MIĘŚIŃ NARAMIENNY

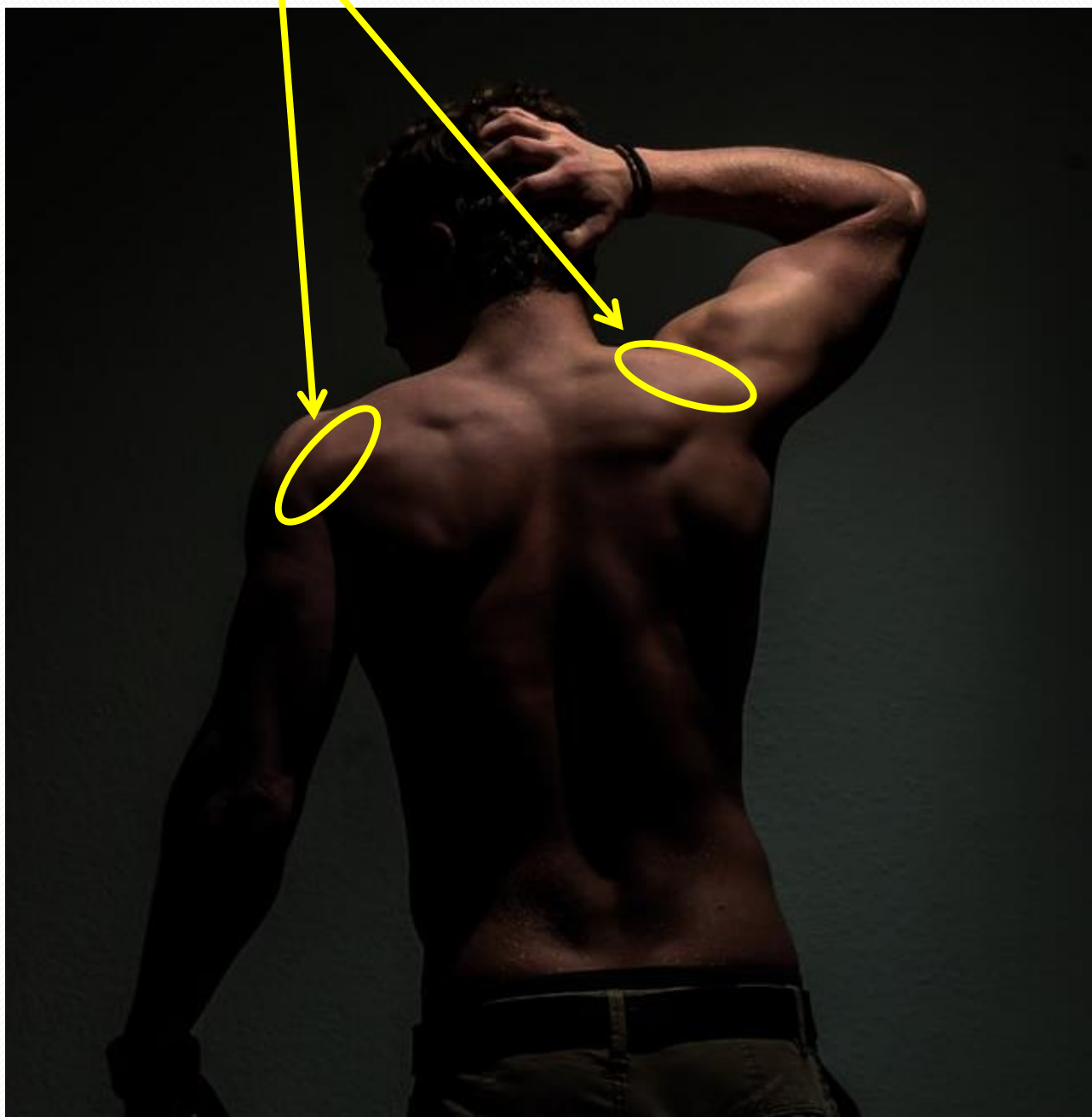
Akton środkowy

Akton przedni



## MIĘŚIĆ NARAMIENNY

Akton tylny



## MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ

Mięsień piersiowy  
większy - dolna  
i środkowa część

Mięsień piersiowy  
większy - górna  
część



# Założenia mojego treningu

Trening który opracowałem wykonywałem od poniedziałku do piątku. Sobota i niedziela były dniami odpoczynku. Trenowałem siłowo 3 razy w tygodniu, a 20 minutowy trening na rowerku stacjonarnym wykonywałem 5 razy w tygodniu.

Założyłem, że czas na regenerację mięśni klatki piersiowej i mięśni brzucha to min 2 dni.

Podczas moich treningów, skupiłem się głównie na rozbudowaniu klatki piersiowej, barków i mięśni brzucha. Mięśnie nóg czy pleców nie były dla mnie priorytetem. Cały trening wykonywałem w warunkach domowych.

## **Sprzęt jaki wykorzystywałem:**

- rowerek treningowy
- rękawiczki
- podpórki do pompek
- mata do robienia brzuszków
- zegarek ze stoperem
- hantle o ciężarach 8x2,5kg 4x1,5kg

# Szczegółowy opis mojego treningu na redukcję

## ROZGRZEWKA

**Przed rozpoczęciem treningu powinniśmy poświęcić kilka minut na rozgrzewkę.** Idealnie byłoby rozgrzewać się ok. 10 min dzięki czemu podnieśliśmy temperaturę ciała o 2-3 stopnie, zwiększając elastyczność mięśni. **Dzięki rozgrzewce mięśnie stają się odporniejsze na przeciążenia, nadwyrężenia i kontuzje, a szybsze przekazywanie impulsów nerwowych pobudza organizm do działania.** Szybsza praca układu oddechowo-kръżeniowego skutkuje też lepszym transportem tlenu, a to pozwala uniknąć innych dolegliwości, np. bolesnych zakwasów po treningu. Dobrze wykonana rozgrzewka sprawi, że trening będzie ostatecznie bardziej efektywny.

W celu rozgrzania organizmu możemy wykonywać wykroki, krążenia ramion, kostek, nadgarstków, przysiady, pajacyki lub kilkuminutową jazdę na rowerku stacjonarnym.

**PONIEDZIAŁEK, PIĄTEK**

## Trening klatki piersiowej

**10 serii po 10 pompek** co daje 100 pompek.  
Przerwa między seriami to **1 min.**



W ostatniej 10 serii, starałem się zrobić jak najwięcej ugięć. Zazwyczaj było to 20 pompek, co w rezultacie za cały trening dawało mi 110 pompek. W treningu tym nie liczy się szybkość, a dokładność. Powinniśmy wykonywać głębokie ugięcia i nie spieszyć się.

Powolne pompki są wymagające, ale za to bardzo efektywne.

## Ćwiczenia mięśni brzucha na macie.

### Ćwiczenie nr 1



**2 serie po 30 skłonów.** Odstęp między seriami to **1 min.** Dociskamy lędźwie do podłoża. Podnosząc się do góry wydychamy powietrze, wracając do leżenia wdychamy powietrze. Staramy się nie dociskać brody do klatki piersiowej. Pod brodą musi być wolna przestrzeń. Nie naciskamy rękoma na głowę. Ręce trzymamy luźno. Napinamy wyłącznie mięśnie brzucha. Jest to jedno z najbardziej efektywnych ćwiczeń na mięśnie proste brzucha.



## Ćwiczenie nr 2



Rowerek połączony ze skośnymi skłonami.  
Wykonujemy **3 serie po 40 skrętów**.  
Przerwa między seriami to **1 min**.  
Zakładamy ręce za głowę, wykonujemy skrętne ruchy dotykając łokciami do kolan. Ćwiczenie kształtuje mięśnie skośne oraz proste brzucha.

### Ćwiczenie nr 3



**Unoszenie nóg na 20s** przy dociśniętych lędźwiach do maty. Wykonujemy 5 takich powtórzeń. Przerwa między seriami to **1 min**. Unosimy nogi jak najniżej przy czym uniesienie musi zapewniać pełne przyleganie lędźwi do podłoża. Ćwiczenie kształtuje dolne partie brzucha.

## Trening na rowerze stacjonarnym

**OD PON DO PTK**

Czas jaki na to poświęcałem to **20 min**, prędkość ok 25 km/h, przejeżdżałem ok 8 km spalając 230 kcal. Moje tętno utrzymywało się na poziomie 135.



**Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać po sobie**, nie odkładamy ich w czasie. Dzięki czemu efekty spalania tkanki tłuszczowej są lepsze. Organizm dłużej utrzymywany jest w stanie rozgrzania.

**ŚRODA**

**Trening barków**

**Ćwiczenie nr 1**

Unoszenie hantli do góry.  
**3 serie po 14 powtórzeń.**  
Przerwa między seriami **1 min.**  
Główne zaangażowane mięśnie - przednie i środkowe aktony mięśni naramiennych, mięśnie trójgłowe ramion.



## Ćwiczenie nr 2



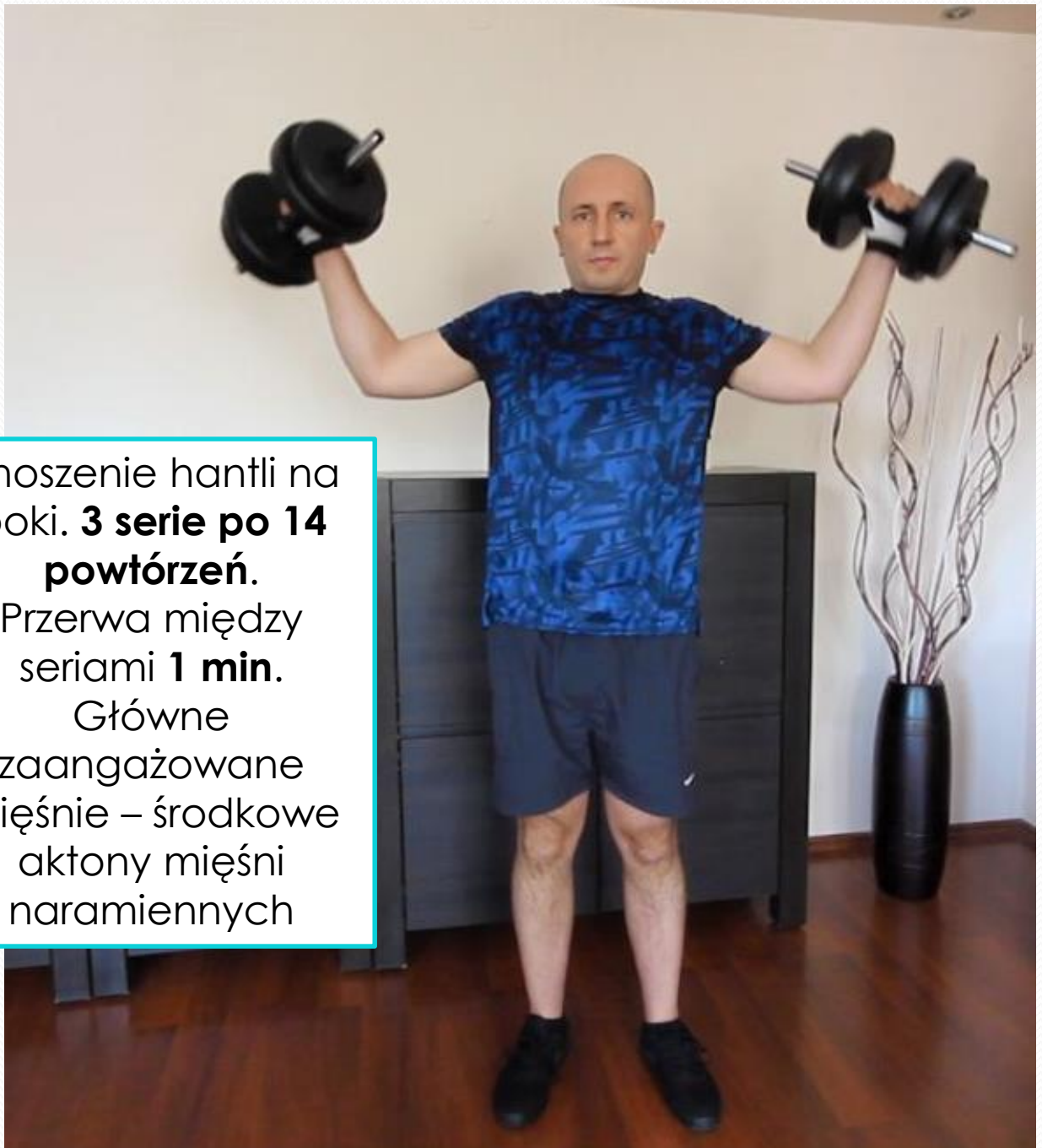
Unoszenie hantli do przodu.  
**3 serie po 20 powtórzeń.**  
Przerwa między seriami **1 min.**  
Główne zaangażowane  
mięśnie - przednie i środkowe  
aktony mięśni naramiennych

### Ćwiczenie nr 3

Unoszenie hantli na boki. **3 serie po 14 powtórzeń.**

Przerwa między seriami **1 min.**

Główne zaangażowane mięśnie – środkowe aktony mięśni naramiennych



## Ćwiczenie nr 4

Unoszenie hantli na boki  
w pozycji zgiętej. **3 serie po  
14 powtórzeń.**

Przerwa między seriami **1 min.**

Główne zaangażowane  
mięśnie - tylnie aktony mięśni  
naramiennych



## Ćwiczenie nr 5



Unoszenie hantli do góry  
ruchami okrężnymi.

**3 serie po 14 powtórzeń.**

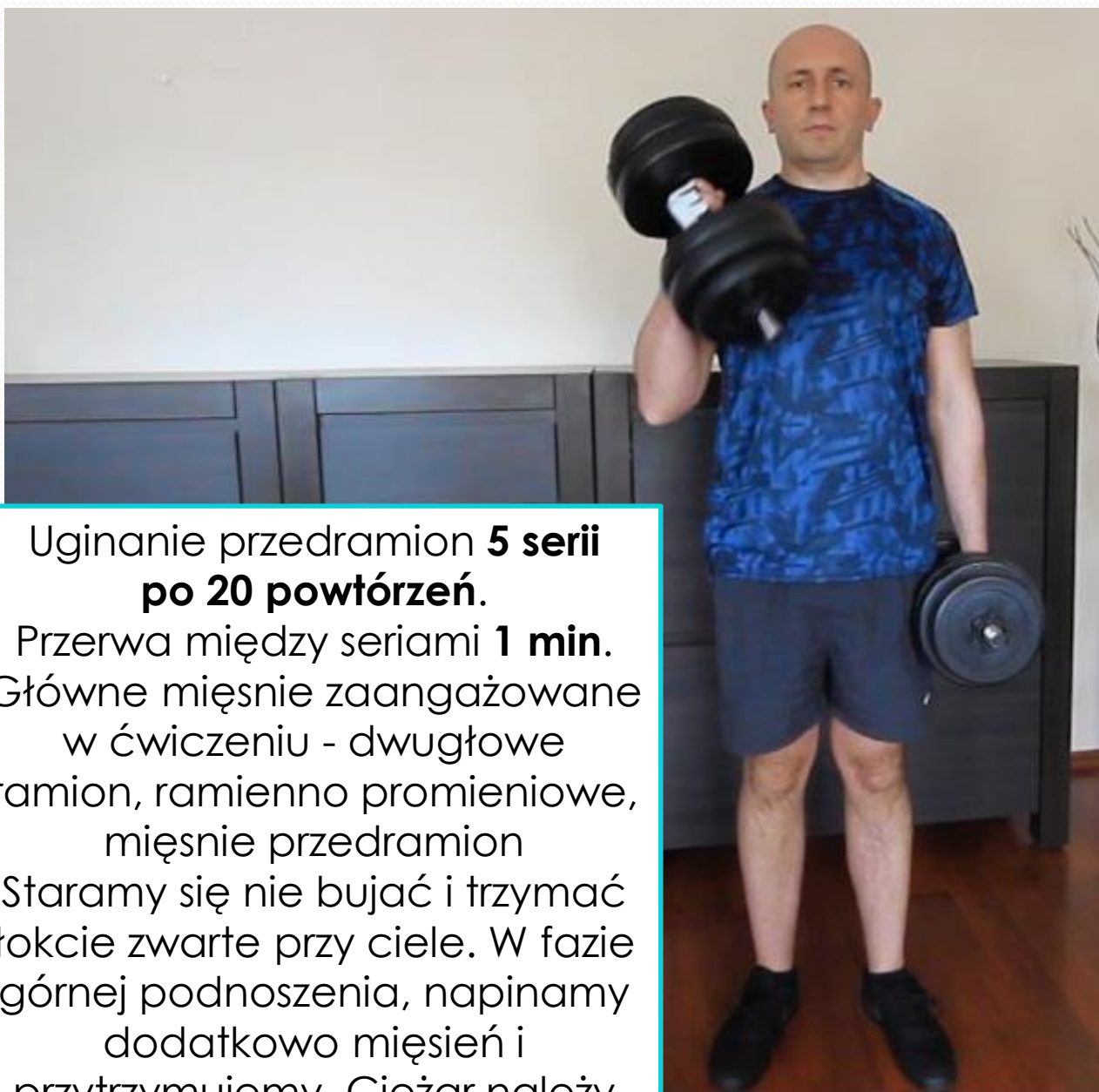
Przerwa między seriami  
**1 min.**

Główne zaangażowane  
mięśnie - środkowe aktony  
mięśni naramiennych



**ŚRODA**

**Trening bicepsów**



Uginanie przedramion **5 serii**  
**po 20 powtórzeń.**

Przerwa między seriami **1 min.**  
Główne mięśnie zaangażowane  
w ćwiczeniu - dwugłowe  
ramion, ramiennie promieniowe,  
mięśnie przedramion

Staramy się nie bujać i trzymać  
łokcie zwarte przy ciele. W fazie  
górnjej podnoszenia, napinamy  
dodatkowo mięsień i  
przytrzymujemy. Ciężar należy  
dobrać tak, żeby wykonać je  
w pełni siłowo.

# HIIT

## HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

Trening przedziałowy o wysokiej intensywności



**HIIT** (*High Intensity Interval Training*) – trening przedziałowy o wysokiej intensywności – forma strategii treningu fizycznego polegająca na przeplataniu krótkich okresów bardzo intensywnego wysiłku krótkimi okresami umiarkowanego wysiłku.

Trening HIIT ma korzystny wpływ na **spalanie tkanki tłuszczowej**. Badania pokazują, że w porównaniu do klasycznych ćwiczeń aerobowych **trening interwałowy prowadzi do spalenia nawet do trzech razy większej ilości tkanki tłuszczowej** przy jednoczesnym o połowę mniejszym wysiłku energetycznym i ponad połowę krótszym czasie treningu.

Działanie takie związane jest z utrzymującym się od kilku nawet do kilkunastu godzin po zakończeniu treningu **podwyższonym metabolizmie kwasów tłuszczowych**, co prowadzi do zwiększonego spalania tkanki tłuszczowej nawet po zakończeniu ćwiczeń.

Trening HIIT polega na przeplataniu ćwiczeń z wysiłkiem na poziomie **90%** maksymalnego tętna ćwiczeniami z wysiłkiem na poziomie **60%**. Taki rodzaj treningu zalecany jest dla osób średniozaawansowanych i zaawansowanych ze względu na maksymalne obciążanie organizmu w krótkim czasie.

**Jeśli jesteś osobą początkującą, ten trening możesz wykonywać dopiero po zwiększeniu wydolności oddechowej !!!**

### **Przeciwwskazania**

Problemy zdrowotne (np. problemy z sercem, układem oddechowym, nadciśnieniem)

Duża nadwaga

Trening na czczo

Łączenie treningu HIIT z treningiem siłowym

**Trening HIIT wykonujemy od 2 do maksymalnie 3 razy w tygodniu.** Przerwa pomiędzy treningami powinna wynosić minimum **48 godzin.**

## **Przykładowy plan treningu interwałowego HIIT na rowerze stacjonarnym**

Rozgrzewka, 5 min spokojnej jazdy,  
następnie 10 min treningu interwałowego:

Interwał	Początkujący	Średnio zaawansowani	Zaawansowani
Faza pracy (sprint)	30 s.	30 s.	30 - 60 s.
Faza odpoczynku (cool)	60 s.	30 s.	15 s.

Na koniec 5 min rozciągania  
lub spokojnej jazdy, chłodzenie organizmu.

Ja rozpocząłem trening HIIT dopiero po 6 miesiącach treningu w momencie kiedy pojawił się u mnie zastój w redukcji wagi.

## < Pomiary ciała Dodaj

Masa ciała ▾

Od początku ▾



Zatrzymanie na **82 kg** wagi

Trening HIIT miał za zadanie pobudzenie u mnie na nowo metabolizmu. Dodatkowo na 7 dni podniosłem ilość spożywaną kalorii do bilansu zerowego.

Trening HIIT stosowałem już do końca redukcji, 2 razy w tygodniu, wt i czw.

# Regeneracja

Jeśli chcemy zapewnić naszemu organizmowi jak największy progres oraz uchronić go przed niechcianymi skutkami sportowych przeciążeń, należy zadbać o jego odpowiednią regenerację.

## Co jest kluczowe:

**1. SEN** – jeśli nie będziemy zapewniać naszemu organizmowi odpowiedniej ilości, prawidłowego, głębokiego snu, nie osiągniemy optymalnych wyników w sporcie.

**2. DIETA** – jeśli trenujesz musisz odpowiednio się odżywiać, dostarczając organizmowi wszystkich niezbędnych mikroskładników.

**3. NAWODNIENIE** - podczas wysiłku fizycznego tracimy wodę wieloukładowo (układ trawienny, moczowy, wydzielniczy, oddechowy), dlatego żaden trening nie powinien odbyć się bez odpowiedniego nawodnienia, zarówno przed, w trakcie jak i po wysiłku.

# Wskazówki

Dodatkowe materiały w tym materiały filmowe znajdziesz na mojej stronie [zeropijcy.pl](http://zeropijcy.pl)

Po wprowadzeniu w życie całego treningu, jeśli nie będzie Cię to zniechęcać do ćwiczeń, w SOBOTĘ i NIEDZIELĘ możesz wprowadzić dodatkowo **20 min** jazdy na rowerze. Warto spalić dodatkowe 200 kcal, ale nie jest to niezbędne.

Jeśli zauważysz wzrost siły, możesz zwiększać ciężar oraz spowalniać ruchy w celu większego zaangażowania mięśni.



**SPRAWNE CIAŁO TO RÓWNIŻ  
SPRAWNY UMYSŁ, CELE KTÓRE  
SOBIE POSTAWISZ STANĄ SIĘ REALNE,  
A ZADOWOLENIE Z ICH OSIĄGNIĘCIA  
BĘDZIE DLA CIEBIE BEZCENNE**

**PAMIĘTAJ**

**TY DECYDUJESZ O SWOIM ŻYCIU I LOSIE,  
A NIE GENY, MEDIA CZY TEŻ TWOJE  
OTOCZENIE**



[www.zeropijcy.pl](http://www.zeropijcy.pl)

ISBN 978-83-960771-0-3



9 788396 077103