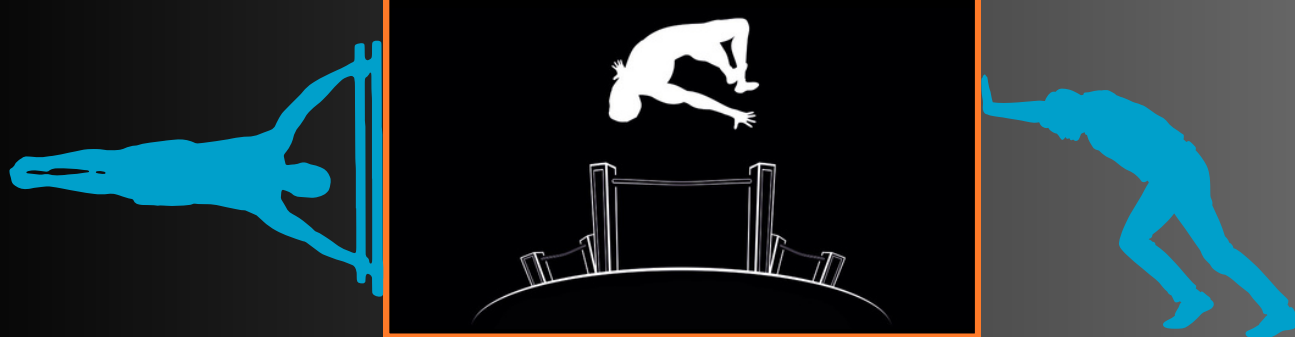
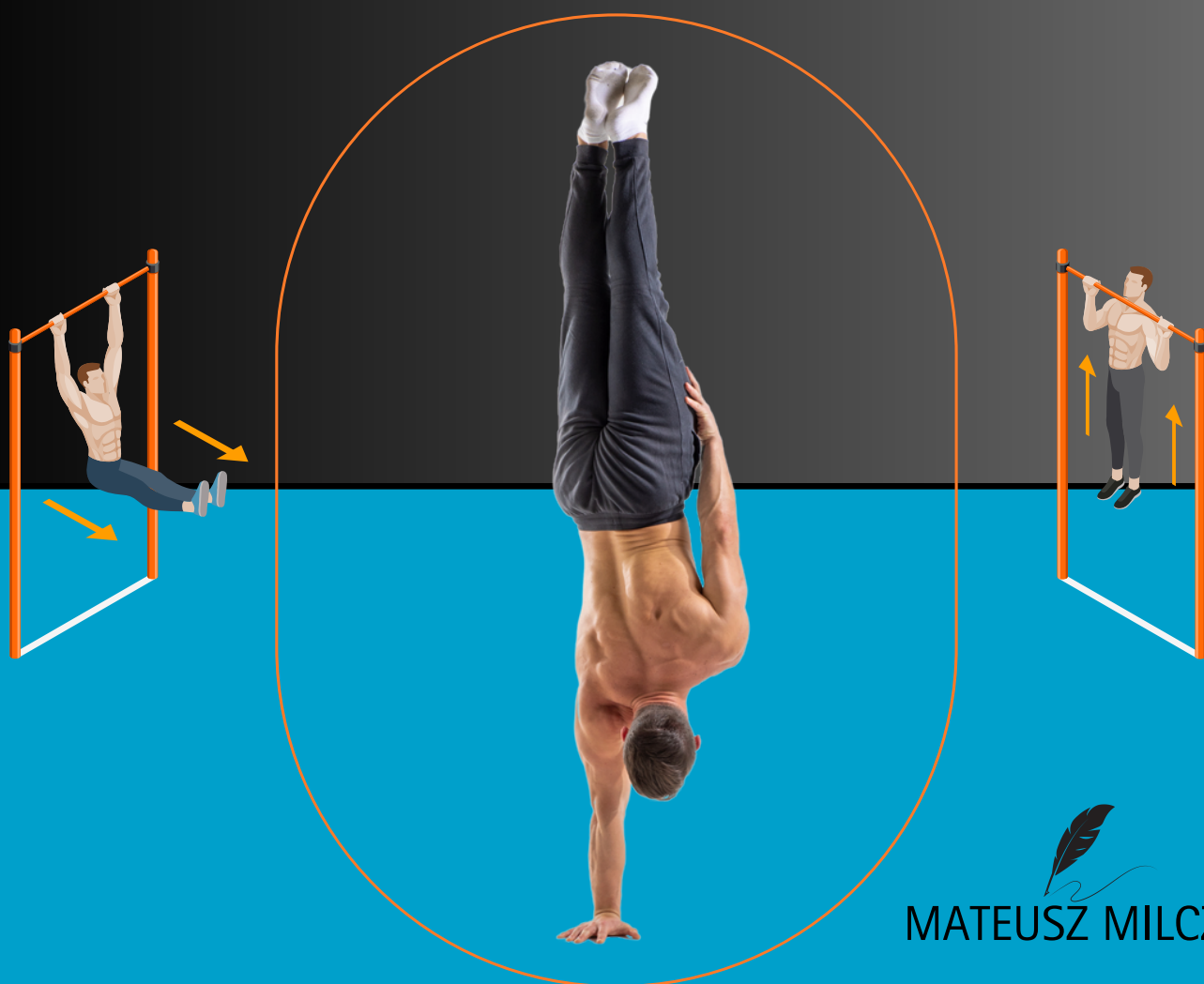




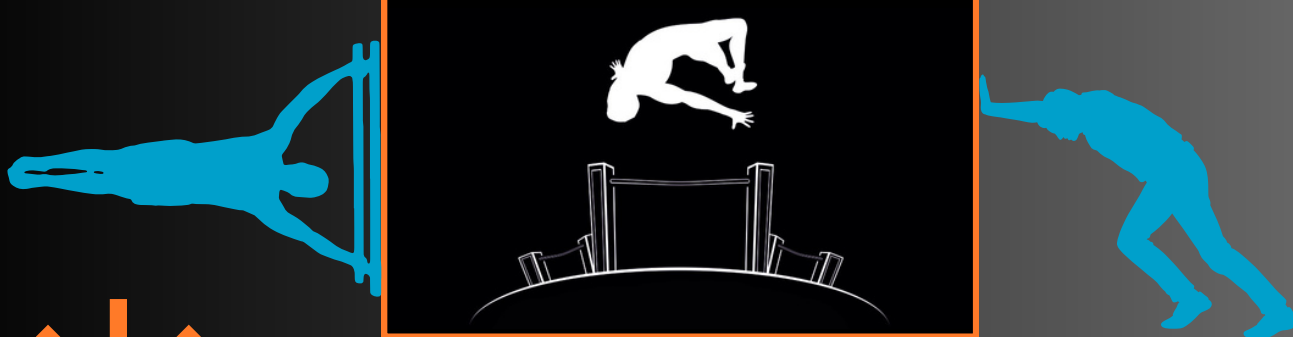
JAK ZACZĄĆ KALISTENIKĘ




MATEUSZ MILCZUK

UNIWERSALNY

PORADNIK DLA
KAŻDEGO



ZAPRASZAM NA SWOJE MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE :



MateuszMilczuk_



MilczukMateusz/



Mateusz_Milczuk



KalistenicznyMaster



SIŁA !



milczukmateuszsw@gmail.com



1. NA POCZĄTEK

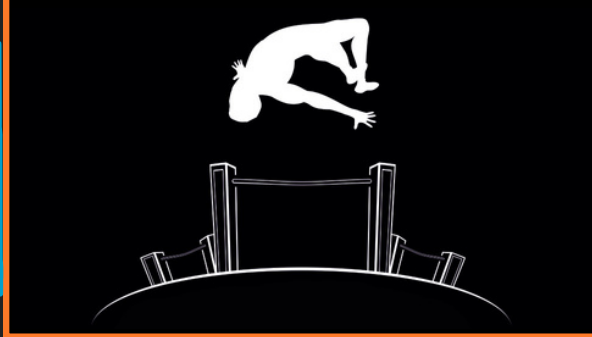
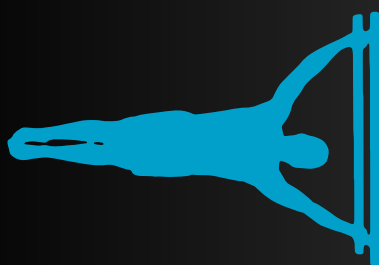
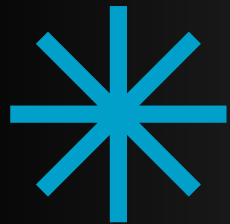
Hej, cieszę się, że tu trafiłeś/łaś, bo to znak, że chcesz coś zmienić w swoim życiu, zadbać o siebie, swoją formę i zdrowie. Zapraszam Cię do mojego darmowego poradnika, który pomoże Ci wystartować i krok po kroku przeprowadzi Cię przez etap, który dla wielu wydaje się trudny.

Do swojego pierwszego treningu szykowałem się chyba z miesiąc. Chciałem zacząć, ale nie wiedziałem jak. Bardzo podobała mi się ludzka flaga, którą wrzucił mój kolega na facebooka. Wówczas wydawało mi się to nierealne i myślałem, że takie elementy zarezerwowane są tylko dla najlepszych.

Wcześniej zaczynałem już ćwiczyć w domowej siłowni z kolegami, ale z racji powtarzalności ćwiczeń, braku wiedzy i podstaw rezultaty nie były zbyt zadowalające.

Wreszcie zdecydowałem się skorzystać z zaproszenia znajomego i pójść potrenować na drążku. Pomimo potężnych domsów (zakwasów) na początku każdy trening był wyzwaniem, a efekty w postaci wzrostu siły i wytrzymałości każdego tygodnia tylko motywowały do dalszej pracy. Dodatkowo sylwetka zmieniała się z miesiąca na miesiąc co jeszcze potęgowało chęć rozwoju. Z czasem wymarzone elementy stały się rzeczywistością.

Na swój pierwszy trening zabierz ze sobą sportowe ubranie, wygodne buty i butelkę wody. Przyda Ci się także magnezja aby dłonie były bardziej przyczepne.



2. CO ZYSKASZ ?



ZWIĘKSZENIE ZDOLNOŚCI MOTORYCZNYCH

Twoja siła, wytrzymałość, szybkość i moc znacząco wzrosną. Dzięki temu będziesz w stanie wykonywać elementy, które dla zwykłego człowieka będą niewykonalne.



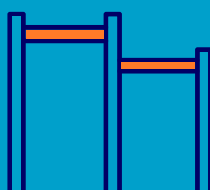
REDUKCJA TKANKI TŁUSZCZOWEJ

Jeśli odpowiednio połączysz trening z odżywianiem już w pierwszych tygodniach zaobserwujesz rekompozycję sylwetki. Tkanka tłuszczowa będzie spadała, a masa mięśniowa rosła. Tempo metabolizmu znacząco wzrosnie.



ŻELAZNY CHARAKTER

Zyskasz pewność siebie, zbudujesz żelazny charakter i dyscyplinę a to z kolei przełoży się na każdy aspekt Twojego życia. Ponadto nauczysz się konsekwencji i systematyczności w dążeniu do postawionych celów.





3. ROZGRZEWKA

Przed przystąpieniem do treningu nie zapominaj o rozgrzewce. Jest to absolutny must have, który musisz zrobić zanim zaczniesz ćwiczyć ! Rozgrzewka sama w sobie jest dobrym spalaczem tłuszczu, więc dodatkowo masz motywację do jej robienia :)



ELEMENT BIEGU :

Może to być bieg w miejscu lub w terenie jeśli masz wystarczająco dużo miejsca. Dzięki temu podniesiesz temperaturę swojego ciała, a mięśnie, stawy i więzadła staną się bardziej elastyczne i dotlenione.



KOMPLEKSOWOŚĆ :

Dobra rozgrzewka powinna być oparta o ćwiczenia kształtujące w 3 płaszczyznach : strzałkowej, czołowej i poprzecznej. Wykonaj ćwiczenia każdej partii ciała w pozycjach wysokich i niskich zanim przystąpisz do treningu.



GIBKOŚĆ :

Często pomijana w treningu może prowadzić do dysbalansu strukturalnego, a to z kolei jest prostą drogą do kontuzji ! Traktuj rozciąganie bardzo poważnie i nie pomijaj go w swoim treningu.



CZAS TRWANIA :

Czas rozgrzewki powinien być uzależniony od rodzaju treningu, który wykonujemy. Optymalnie powinniśmy poświęcić na nią około 10-20 minut. Nie śpiesz się i dopiero jak będziesz w pełni gotowy przystąp do treningu.



AKTYWACJE :

Dodaj ćwiczenia aktywacyjne do swojej rozgrzewki. Co to znaczy ? W praktyce uruchamiasz w rozgrzewce te mięśnie do pracy, które będą pracowały podczas wykonywania określonych ćwiczeń. Na przykład jeśli chcesz podciągać się na drążku w części głównej treningu to wykonaj kilka podciągnięć australijskich w rozgrzewce.



MOBILIZACJA :

Mobilizacja pozwoli przywrócić Twoim mięśniom i stawom naturalny zakres ruchu, który posiada Twoje ciało. Poczujesz luz i będziesz mógł wykonywać ćwiczenia w większym zakresie ruchu. Przełoży się to na lepszą technikę w ćwiczeniach i zmniejszy ryzyko wystąpienia urazów.

PONIŻEJ PODRZUCAM CI LINKI DO MOICH MATERIAŁÓW, KTÓRE POMOGĄ CI ZROBIĆ DOBRĄ ROZGRZEWKĘ :

ROZGRZEWKA:

[kliknij tutaj](#)

[kliknij tutaj](#)

[kliknij tutaj](#)



MOBILIZACJA:

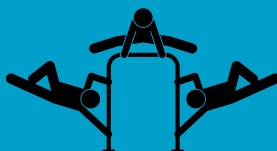
[kliknij tutaj](#)

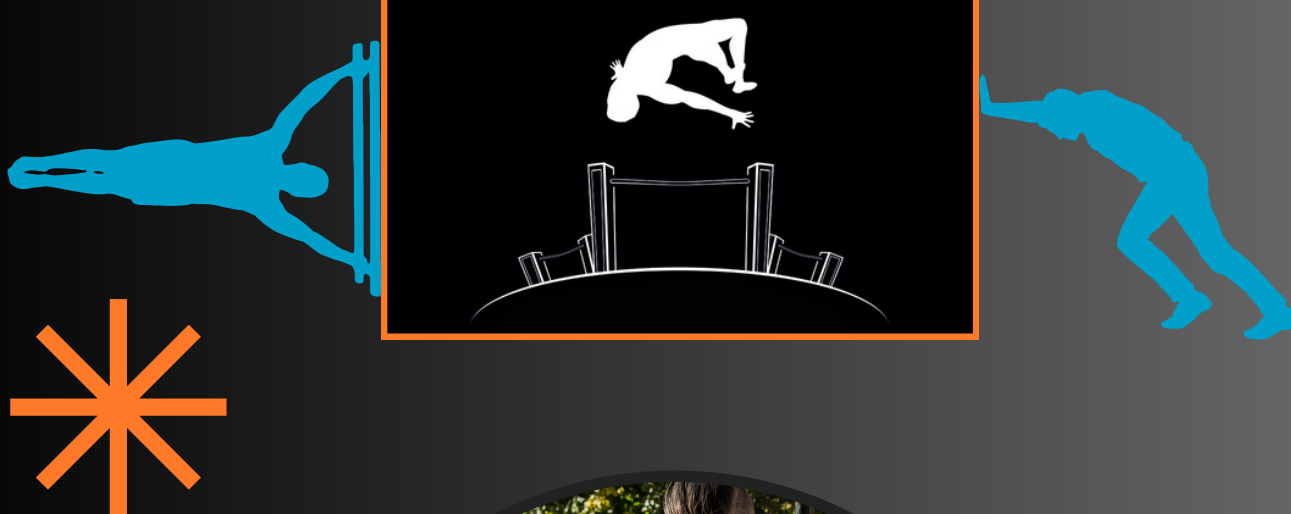
[kliknij tutaj](#)

ROZCIĄGANIE GÓRNYCH PARTII:

[kliknij tutaj](#)

[kliknij tutaj](#)





4. KALISTENICZNA BAZA

Do podstawowej kalistenicznej bazy będziemy zaliczali 3 ćwiczenia. Podciąganie na drążku, pompki na poręczach i pompki na ziemi. Oczywiście do tych ćwiczeń jest mnóstwo alternatyw ułatwiających lub utrudniających dane ćwiczenie, ale przyjmujemy, że każdy trening powinien zawierać wyżej wymienione ćwiczenia, a progresje dobieramy indywidualnie pod swoje cele i umiejętności.

Poniżej podrzucę Ci poradniki jak powinno się poprawnie wykonywać ćwiczenie, tak abyś robił je w dobrej technice i robił szybkie postępy.

Pull Ups – Podciąganie na drążku

[kliknij tutaj](#)

[kliknij tutaj](#)

[kliknij tutaj](#)

Dips – Pompki na poręczach

[kliknij tutaj](#)

[kliknij tutaj](#)

Push Ups – Pompki na ziemi

[kliknij tutaj](#)

[kliknij tutaj](#)



Znając już poprawną technikę ćwiczeń możesz zabrać się do treningu. Na dole podrzucam Ci moje darmowe propozycję na trening z użyciem minimalistycznego sprzętu. Powodzenia !

Trening na rzeźbę :

[kliknij tutaj](#)

Szybki trening klaty :

[kliknij tutaj](#)



ABS workout :

[kliknij tutaj](#)

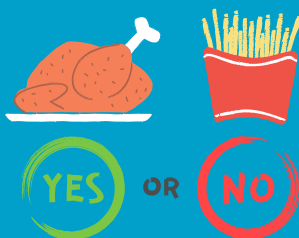
- To tylko przykładowe treningi, które możesz wykonywać niezależnie od tego na jakim stopniu zaawansowania jesteś. Najważniejsza jest systematyczność i konsekwencja w działaniu.
- Na początku unikaj trenowania do upadku mięśniowego, stosuj RIR (REPS IN RESERVE) czyli zostawiasz sobie określony zapas powtórzeń w serii, może to być jedno, dwa lub więcej powtórzeń. Serie do upadku mięśniowego zostawiaj sobie na sam koniec.
- Nie planuj od razu 5 treningów w tygodniu - z doświadczenia wiem, że nie sprawdza się to zbyt dobrze. Daj czas swojemu ciału na stopniowe przyzwyczajanie się do obciążeń i zacznij od 1-2 sesji w tygodniu.
- Obierz cel i staraj się do niego dążyć. Nie każdy jest w stanie zrobić flagę po kilku miesiącach. Podchodź do siebie indywidualnie i nie spiesz się.
- Baw się na treningu - każdy trening traktuj jak wyzwanie i ciesz się z każdego nawet małego postępu, a po latach zobaczysz jaki progres zrobiłeś !
- Buduj nawyki stopniowo i nie zmieniaj wszystkiego o 180 stopni naraz, każda mała rzecz wdrożona w miesiąc do swojej rutyny spowoduje, że uda Ci się osiągnąć cel w przyszłości.
- Nie rezygnuj z czegoś co wymaga czasu, czas i tak upłynie.





5. PODSTAWY ŻYWIENIOWE

żywienie w sporcie odgrywa bardzo ważną rolę, zwłaszcza jeśli chodzi o budowanie masy mięśniowej i modelowanie sylwetki. W świecie fitnessu mówi się o tym, że 70% to dieta, a tylko 30% trening i o ile można się z tym poniekąd zgodzić w świecie kulturystyki, tak jeśli chodzi o wszechstronny rozwój ciała nie jest to do końca prawda. Znam wielu profesjonalnych atletów, którzy nie trzymają specjalistycznej diety i mają ogromne umiejętności. Widać, że ich waga ciała jest na stałym poziomie, masa mięśniowa nie rozwija się, a tylko wzmacnia do wykonywania coraz to trudniejszych elementów. Wniosek z tego jest następujący – aby lepsza sylwetka była pozytywnym efektem ubocznym treningu trzeba dobrze się odżywiać i dbać o to, aby organizm otrzymywał jak najwięcej wartości odżywczych wspomagających budowanie masy mięśniowej.



Dieta na początku nie musi być skomplikowana, ale warto znać podstawy, tak aby w połączeniu z treningiem zmaksymalizować swoje efekty. Jak pisałem wyżej, w poradach treningowych nagła zmiana o 180 nigdy nie wróży nic dobrego, więc stopniowo zastępuj złe nawyki tymi dobrymi. Poniżej przedstawię Ci najważniejsze rzeczy, które przydadzą Ci się na początku i pozwolą budować fajną formę.

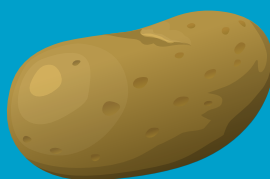
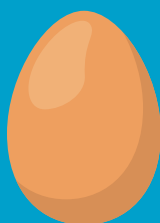
W ciągu 14 lat sprawdziłem już wiele systemów żywieniowych, które uwzględniały 5-6 posiłków w ciągu dnia, a także takie gdzie było ich tylko 2-3. Osoba, która pracuje fizycznie przez 10h nie będzie w stanie zjeść 5-6 posiłków, a osoba, która ma pracę siedzącą przy 2-3 będzie głodna i jej efektywność w pracy będzie spadała. Wszystko zależy od naszego dziennego zapotrzebowania energetycznego dzięki któremu możemy przybierać lub tracić na wadze w zależności od naszych celów i zamierzeń.

MAKROSKŁADNIKI

Aby wgłębić i poznać bliżej sposoby żywienia warto przybliżyć nieco z czego składają się dane produkty i czego są źródłem. Energię do naszego organizmu dostarczają makroskładniki takie jak węglowodany (cukry) i tłuszcze, które znajdują się w pożywieniu. Białko jest składnikiem budulcowym i również dostarcza energii dla organizmu, ale dopiero wtedy gdy wyczerpie się ona z węglowodanów i tłuszczu.

Źródła pełnowartościowych poszczególnych makroskładników to między innymi :

- BIAŁKA – np jaja, produkty mleczne, mięso, ryby
- WĘGLOWODANY – np chleby i bułki pełnoziarniste, makarony, kasze, płatki śniadaniowe, ryż, ziemniaki
- TŁUSZCZE – np masło, margaryna, oleje, słonina, smalec, orzechy, żółtka jaj, mięso



*Na początku o ile nie mamy problemów zdrowotnych polecam dietę zbilansowaną czyli taką, która zawiera wyżej wymienione makroskładniki. Na samym końcu podam kilka prostych propozycji ode mnie, które pomogą Ci wystartować.



MAKRO i MIKROELEMENTY



Kolejnym ważnym aspektem, który warto poruszyć są mikro i makroelementy, które są niezbędne do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu. Składniki mineralne pełnią funkcję budulcową dla kości, zębów, skóry i włosów. Wspomagają procesy metaboliczne, regulują gospodarkę wodną i elektrolitową oraz utrzymują równowagę kwasowo - zasadową. Mikro i makroelementy to to : wapń, fosfor, magnez, żelazo, cynk, jod, selen, miedź, fluor.

WITAMINY

Prawidłowe funkcjonowanie organizmu zapewniają także witaminy. Związki te można podzielić na dwie grupy takie jak: witaminy rozpuszczalne w wodzie i witaminy rozpuszczalne w tłuszczach. W tłuszczach rozpuszczają się głównie witaminy A, D, E i K, a w wodzie rozpuszczają się witaminy C i głównie z grupy B. Zapotrzebowanie na witaminy zależy od:

- typu stosowanej diety
- niedoborów w organizmie
- wieku i płci
- charakteru i intensywności wysiłku



Skutki niedoborów witamin to między innymi:

- pogorszenie samopoczucia
- pogorszenie zdolności ruchowej
- spowolniona reakcja organizmu



*Na początku polecam stosować kompleks witamin + w okresach jesienno-zimowych dodatkową suplementację witaminą D i K, która w uproszczeniu transportuje witaminę D do kości. Witaminy A, D, E, K rozpuszczają się w tłuszczach, więc warto dbać aby nie zabrakło ich w naszej diecie !

ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE



Osiągnięcie i utrzymanie właściwej masy ciała jest korzystne dla naszego zdrowia zarówno fizycznego jak i psychicznego. Zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania na różne choroby, a także korzystnie wpływa na nasze samopoczucie i to jak siebie postrzegamy. Zależy od:

- metabolizmu
- aktywności fizycznej
- środowiska w jakim przebywamy
- wzrostu
- składu ciała
- genów i płci



Właściwa dla Ciebie, a więc i zdrowa waga ciała oznacza utrzymywanie równowagi energetycznej w Twoim organizmie. Aby utrzymać taką wagę należy równoważyć ilość kalorii (energii) przyjmowanych z jedzeniem do swojego organizmu z kaloriami (energiją), którą wydatkuje Twój organizm podczas codziennego funkcjonowania. Czyli jeżeli spożywasz więcej kalorii niż Twój organizm faktycznie potrzebuje do przeżycia to możesz przybierać na wadze.

Na początek zalecam nie bawić się w liczenie kalorii, a skupić najbardziej na treningu. W trakcie próbujemy powoli wdrażać nawyki żywieniowe takie jak np

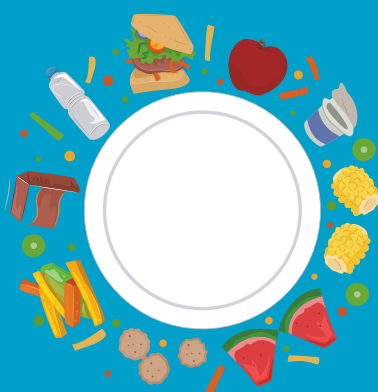
- zbilansowane i regularne posiłki w ciągu dnia
- pożywne i zdrowe śniadania, które dadzą Ci energię na start
- unikanie podjadania między posiłkami
- eliminowanie cukrów prostych (słodczy) i napojów słodzonych do minimum
- zwiększona ilość białka w diecie
- stosowanie elementów biohackingu np ocet jabłkowy na czczo przed śniadaniem
- Zmniejszenie do minimum spożywania alkoholu, każdy gram alkoholu to 7kcal !



*Nie stosuj wszystkiego na raz, postaraj się wybrać jeden punkt i stosować go przez okres kilku tygodni, a następnie dodaj kolejny i tak dalej.



6. PRZYKŁADOWEJ POSIŁKI

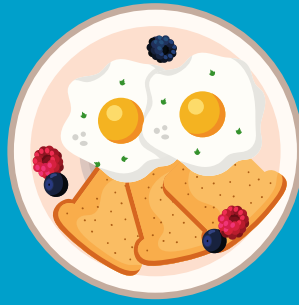


Poniżej podam Ci przykładowe posiłki, które wymagają podstawowych produktów i minimum wkładu czasowego. To swojego rodzaju baza do której zawsze będziesz mógł wrócić. Ja stosuje je w swojej diecie regularnie, jedynie podczas wyjazdów i podróży używam zamienników lub po prostu produktów, które pozwalają trzymać zbilansowaną dietę.

Oczywiście co jakiś czas wlatują jakieś fast foody i słodczy, ale zasadą jest żeby na drugi dzień wrócić do swojej rutyny. Jeden dzień nie popsuje Twojej wielotygodniowej czy wielomiesięcznej pracy !

IMPORTANT

Śniadanie :



JAJECZNICA:

- 2-4 jaja kurze
- 20g boczku, masła lub dobrej jakości oleju
- 100g pieczywa
- warzywa (pomidor, ogórek, papryka itp.)

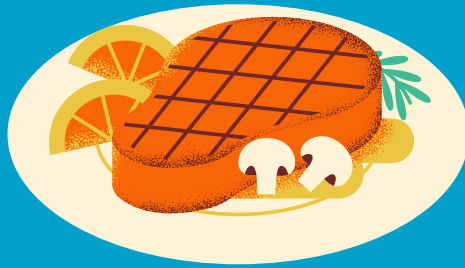
*Jajka możesz jeść w formie jajecznicy lub na twardo. Polecam również rezygnowanie z pieczywa na śniadanie i przekładanie węglowodanów na kolejne posiłki. Unikniesz w ten sposób skoków insuliny i nie będziesz odczuwał uczucia zmęczenia po śniadaniu. Dodatkowo stosując tego typu śniadania zadbasz o układ trawienny i regularność w wypróżnianiu.

*Wiem, że jest sporo osób, które omijają śniadania, ale polecam jednak przestawić się na taki tryb, ponieważ pozwoli on unikać podjadania w późniejszych porach i da Ci więcej energii na start. Jeśli masz problem z apetytem polecam pić szklankę letniej wody z octem jabłkowym zaraz po przebudzeniu.

*Nie pomijaj warzyw w posiłkach, bo dostarczają błonnik pokarmowy, mnóstwo witamin i składników mineralnych, a dodatkowo podczas redukcji zapychają żołądek nie dostarczając przy tym zbyt dużej ilości kalorii.



Obiad:



RYŻ, KURCZAK I WARZYWA

- 300g kurczaka lub indyka
- 200g ryżu basmati, paraboiled, kaszy jaglanej lub kaszy gryczanej (najlepiej po jednym worku do każdego pojemnika)
- 20g oleju kokosowego lub rzepakowego do smażenia
- warzywa do wyboru (mogą być w formie sałatki)
- przyprawy wedle uznania

*Jeden duży posiłek, który rozdzielasz na 2-3 równe części i pakujesz do plastikowych pojemników. Czas zrobienia to 10-15 minut, więc nie chcę słyszeć czegoś typu „nie miałem czasu” :D. Dodatkowo pamiętaj, aby zjeść 1 posiłek około 1 godziny przed treningiem i 2 posiłek 30-60 min po treningu.

*Wiele osób śmieje się z jedzenia w kółko ryżu z kurczakiem, ale często kluczem do zbudowania super formy i sylwetki jest prostota. Tak jak wspomniałem wcześniej, niech to będzie dla Ciebie baza do której zawsze możesz wrócić po złamaniu się w diecie lub po prostu gdy brakuje Ci czasu na przygotowanie czegoś bardziej rozbudowanego.

*Staraj się nie przeciągać posiłków dłużej jak 3-4 godziny pomiędzy,. Unikniesz w ten sposób uczucia wilczego głodu i chęci podjadania.

*W ramach przekąsek możesz spożywać owoce ale pamiętaj, że jest to również źródło cukrów i w nadmiarze może przyczynić się do odkładania tkanki tłuszczowej.

*Jeśli nie jesz mięsa jako zamiennik możesz stosować tofu lub soję.



Kolacja:



Kanapeczki :

- 150g pieczywa pełnoziarnistego
- 20g masła
- 100g szynki z kurczaka/indyka
- warzywa (czerwona cebula, pomidor, szczypiorek, sałata, pomidorki koktajlowe)

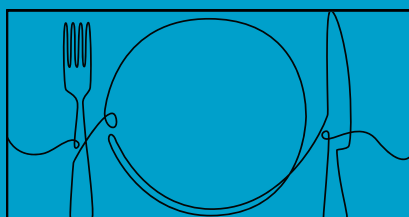
lub na słodko:

- 100g chleba tostowego (bez konserwantów i ulepszaczy)
- 100g dżemu niskosłodzonego (smak do wyboru)

*Często stosuję chleb tostowy z dżemem niskosłodzonym na kolacje gdy mam ochotę na coś słodkiego. Z racji unikania dużej ilości węglowodanów na śniadanie mogę zjeść ich więcej właśnie na koniec dnia. Dzięki takiemu rozwiązaniu unikam chodzenia spać z uczuciem głodu, a dodatkowo jedzenie węglowodanów na noc sprzyja produkcji melatoniny odpowiedzialnej za lepszy poziom snu.

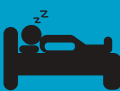
*W formie przekąski na noc gdy chodzimy późno spać a najdzie nas ochota aby sięgnąć po coś do lodówki polecam pomidorki koktajlowe lub pokrojoną kalarepę posypaną solą. Takie rozwiązanie nie raz uratowało moją formę przed zawodami na redukcji.

*Rób zakupy z wyprzedzeniem, tak aby móc szybko przyrządzić posiłki w ciągu dnia. Wiem jak to jest robić zakupy na głodnego gdzie każda niezdrowa przekąska zaczyna z nami rozmawiać :D





7. DODATKOWE WSKAZÓWKI, KTÓRYMI SIĘ KIERUJĘ

- Spożywanie pełnowartościowych posiłków bogatych w substancje odżywcze 
- Regularność i systematyczność zarówno w diecie jak i treningu 
- Dbanie o sen i odpowiednią regenerację mięśni i układu nerwowego np gorąca kąpiel, fizjoterapia, spacer, wyjście do kina. 
- Słuchanie swojego ciała. Jeśli czujesz, że musi odpocząć daj mu na to czas. 
- Nie poddawaj się, skup się na swoim celu i staraj się go zrealizować, nie patrz na innych, wszystkim nie dogodzisz. 
- Pij dużo wody. To nie Twój wróg a największy przyjaciel ! 
- Zadbaj o regularność i odstępy między posiłkami, bo zbyt długie mogą spowodować napady wilczego głodu i zwiększoną szansę na podjadanie. 

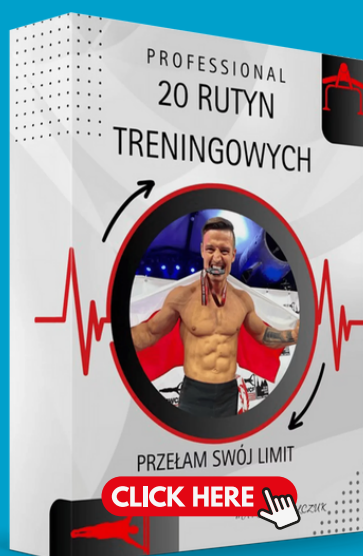
NA MOJEJ STRONIE ZNAJDZIESZ TEŻ:



Ten kurs przeprowadzi Cię przez podstawy, dzięki którym poznasz skuteczne metody treningowe i żywieniowe, a instruktażowe filmy nauczą Cię wykonywać ćwiczenia w poprawnej technice. Jeśli chcesz budować formę na lata to ten kurs jest dla Ciebie !



Spersonalizowany plan treningowy jest dopasowany do Twoich celów i umiejętności. Wykupując plan masz pewność, że osiągniesz zadowalające efekty, a dzięki sprawdzonym ćwiczeniom będziesz mógł stale progresować i się rozwijać. Jeśli szukasz indywidualnego podejścia i chcesz trenować pod okiem profesjonalisty to ta opcja jest dla Ciebie.



20 rutyn treningowych to e-book zawierający 20 systemów treningowych, które pomogły mi dojść do mistrzostwa. Program treningowy dedykowany jest wszystkim niezależnie od stopnia zaawansowania. Masz dość nudnych i monotonicznych ćwiczeń i chcesz zbudować potężną siłę i wytrzymałość? Ten e-book jest dla Ciebie !

MASZ PYTANIA ?



Na wszelkie pytania odpowiadam na swoich mediach społecznościowych i skrzynce mailowej. Dodatkowo możesz podsyłać mi swoje materiały video na whats up, a ja chętnie je obejrzę i dam dodatkowe wskazówki. Życzę Ci powodzenia i widzimy się na treningu.



Wszystkie teksty zamieszczone na niniejszych stronach są przygotowane przeze mnie i zastrzegam sobie prawo do ich wykorzystywania i publikacji. Kopiowanie i wykorzystywanie zdjęć oraz treści bez mojej zgody jest naruszeniem praw autorskich i podlega odpowiedzialności zgodnie z postanowieniami ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych.