

**Ć**wiczenia, które chciałbym Wam kolejno przedstawić są jedynie małą częścią mojego repertuaru z treningu mięśni klatki piersiowej i bicepsów. Szczególną wagę przywiązuję do częstych zmian ćwiczeń, by mięśniom nie dać możliwości przyzwyczajenia się do określonych schematów. Przy doborze ćwiczeń kieruję się wyłącznie wyczućciem. Zdarza się, że w niektórych treningach nie wykonuję w ogóle ćwiczeń ze sztangą, ale w następnym wprowadzam nawet dwa lub trzy. Ćwiczenia mięśni klatki piersiowej zaczynam często rozpiętkami leżąc na ławce głową w dół. To ćwiczenie przyczynia się znacznie do podkreślenia i wypracowania dolnej części klatki i nadaje jej odpowiednią masę. Bezpośrednio po tym wykonuję ćwiczenie polegające na ściąganiu ramion do środka na wyciągu linowym klęcząc. Ten wariant faworyzuję i przedkładam nad inny, ponieważ nadaje on wewnętrznym jak i zewnętrznym mięśniom klatki odpowiednią formę i kształt.

Ściąganie ramion na wyciągu do środka siedząc jest natomiast znakomitym ćwiczeniem dla atletów z dużą i płaską klatką piersiową, ponieważ prowadzi do linki na różnych wysokościach możemy przećwiczyć każdą poszczególną jej część. Także wyciskanie sztangielek na ławce skośnej jest fantastycznym ćwiczeniem na masę górnej klatki, a zakres wykonywanych ruchów jest tu znacznie większy jak przy użyciu sztangi.

Trening bicepsów rozpoczynam zwykle uginaniem ramion na zmianę ze sztangielkami siedząc na ławce skośnej. Ćwiczenie to nadaje mięśniom odpowiedni kształt i pogrubia włókna mięśniowe. Także ten sam wariant uginania ze sztangielkami stojąc, jest chętnie wykonywanym przede mną ćwiczeniem, szczególnie na masę mięśniową.

Wysokość bicepsów kształtują głównie przez wykonywanie uginania ramion w opadzie z koncentracją. Ważne jest w tym ćwiczeniu to, by



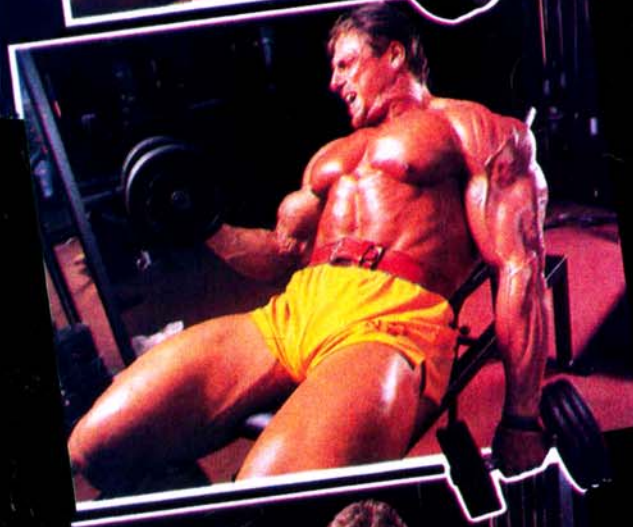
wznosy sztangielki stojąc

górna część ramienia pozostawała bez ruchu. Jak już wcześniej powiedziałem, ćwiczenia zmieniam prawie na każdym treningu bez względu na to, czy określone ćwiczenie lubię czy też nie. Tak np. wykonuję na zmianę uginanie ramion ze sztangielkami lub na modlitewniku. I muszę Wam powiedzieć, że daje to naprawdę efekty.

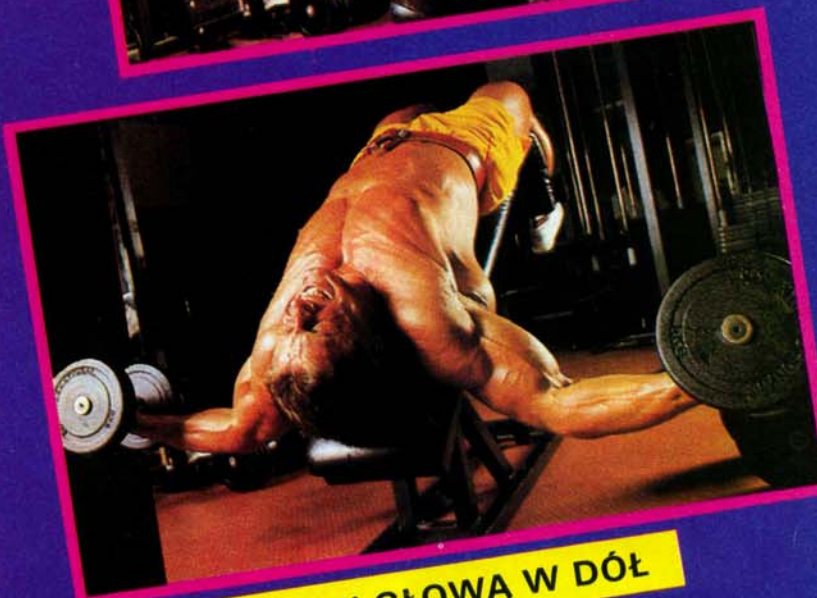
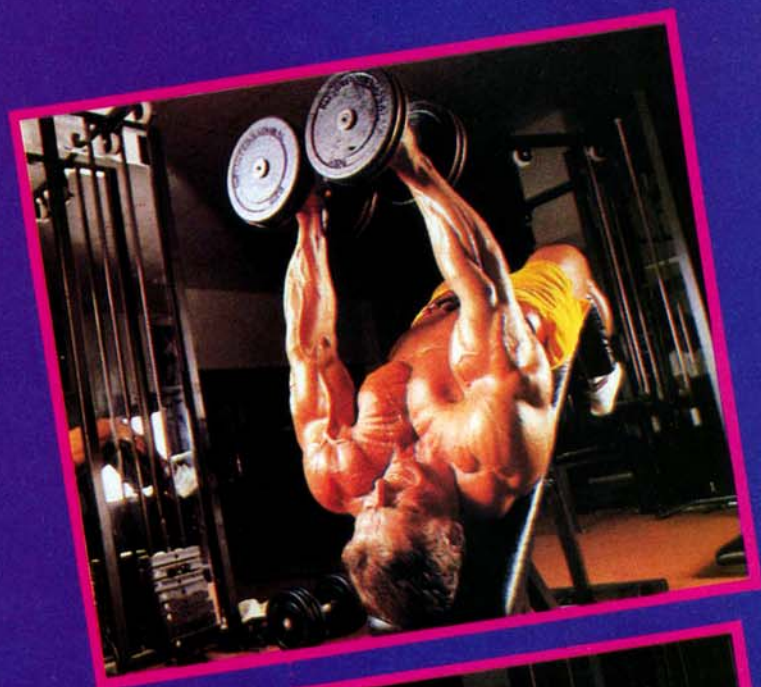
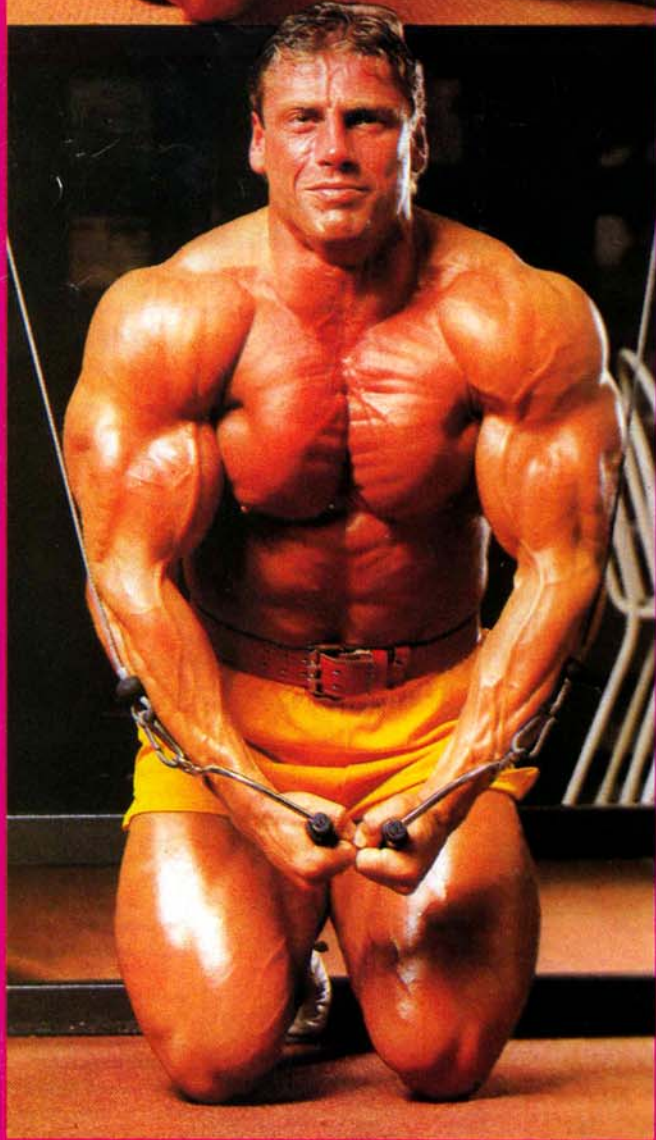
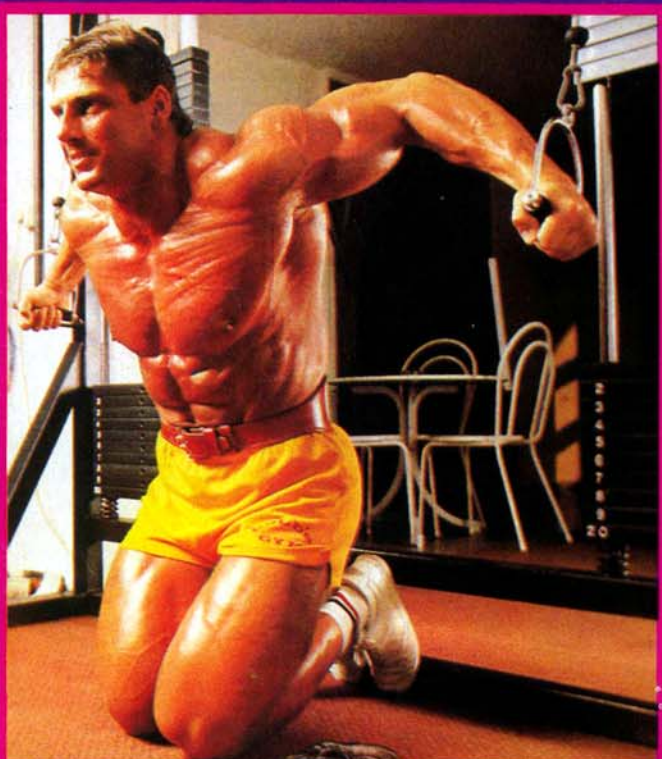
Na koniec może jeszcze jedna wskazówka, którą chciałbym wszystkim przekazać, a głównie tym, którzy osiągnęli stagnację. Nie ma złych ani dobrych ćwiczeń. Każde ćwiczenie działa inaczej i właśnie dlatego powinniście z tego korzystać.

# RONALD MATZ

## KRÓTKO O SWOIM TRENINGU KLATKI I BICEPSÓW



wznosy sztangielek siedząc



„ROZPIĘTKI” GŁOWĄ W DÓŁ

# TRENING RONALDA MATZA

† ŚCIĄGANIE LINEK WYCIĄGU