

TRENING SIŁOWY Z WYKORZYSTANIEM TAŚM OPOROWYCH

st. asp. Arkadiusz Bordzio

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

Ludzie trenują siłowo od zarania dziejów, wystarczy spojrzeć na sylwetki starożytnych atletów. Posąg Heraklesa Farnezyjskiego czy kopia Grupy Laokoona mówią same za siebie. *Kallos sthenos* – piękno i siła – tak starożytni określali trening siłowy, do którego wykorzystywali jedynie ciężar własnego ciała. Spartanie, szykując się do bitwy pod Termopilami, wykonywali w ramach zaprawy podciągania, pompki, przysiady i skoki. Jednak do treningu siłowego wykorzystywano nie tylko ciężar własnego ciała, ale także kamienie, worki z piachem, ołowiane płyty. Wraz z ewolucją świata rozwijał się też sprzęt treningowy: kamienie i worki z piachem zostały zastąpione odważnikami kettlebell, workami bułgarskimi, sztangami, hantlami oraz gumami oporowymi, które są bardzo ciekawą propozycją w treningu siłowym [3].

Można powiedzieć, że guma oporowa została wynaleziona w Szwajcarii 28 maja 1895 r. przez Gustava Gossweilera. Przyrząd ten stanowił ekspander, który przypominał wyglądem elastyczną linę z uchwytami. Według wynalazcy atutami tego sprzętu były lekkość, oszczędność miejsca, wszechstronność treningu i łatwość przenoszenia [2].

Gumy treningowe przez cały czas trwania ruchu utrzymują napięcie, które rośnie proporcjonalnie do ich rozciągania. Dzięki temu zapewniają ciągłe działanie sił na mięśnie oraz nowe bodźce treningowe, a dodatkowo także urozmaicenie treningowe. Generowanie oporu we wszystkich kierunkach i płaszczyznach to kolejna korzyść tego ciekawego sprzętu treningowego. Gumy oporowe świetnie sprawdzają się w rehabilitacji, ponieważ wpływają na kontrolowane napięcie mięśni. Pomagają osobom po przebytych kontuzjach wrócić do formy. Oszczędzają stawy, a zatem pozwalają ludziom w podeszłym wieku cieszyć się treningiem oporowym [1, 2].

Gumy oporowe można podzielić na:

- taśmy z metra – mają dwa końce używane najczęściej do rehabilitacji, ale również do treningów siłowych;
- opaski oporowe – ich głównym przeznaczeniem jest trening siłowy; mają różną długość i zamkniętą formę.

Zależność oporu gumy w stosunku do jej szerokości wygląda w sposób następujący:

- 13 mm: 5–10 kg,
- 22 mm: 10–16 kg,
- 32 mm: 16–25 kg,
- 44 mm: 25–35 kg,
- 64 mm: 35–45 kg,
- 83 mm: 45–55 kg.

Taśmy oporowe umożliwiają wykonanie treningu każdej grupy mięśniowej bez narażania się na nadmierne przeciążenia stawów i bez ryzyka wystąpienia kontuzji [1].

Poniżej przedstawiono podstawowe ćwiczenia różnych grup mięśniowych z wykorzystaniem opisywanego sprzętu treningowego.

MARTWY CIĄG



Fot. 1.



Fot. 2.

Fot. 1, 2. Martwy ciąg.

PRZYSIAD



Fot. 3.



Fot. 4.

Fot. 3, 4. Przysiad.

TRENING SIŁOWY Z WYKORZYSTANIEM TAŚM OPOROWYCH

WIOSŁOWANIE



Fot. 5.



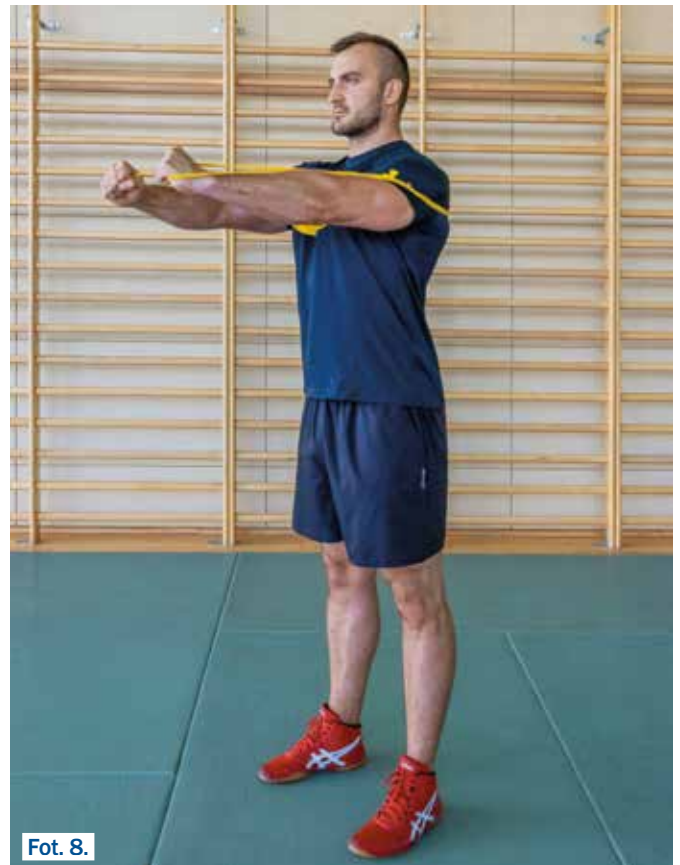
Fot. 6.

Fot. 5, 6. Wiosłowanie.

WYCISKANIE



Fot. 7.



Fot. 8.

Fot. 7, 8. Wyciskanie.

UNOSZENIE RAMION W BOK



UNOSZENIE PRZEDRAMION



Fot. 9, 10. Unoszenie ramion w bok.

Fot. 11, 12. Unoszenie przedramion.

TRENING SIŁOWY Z WYKORZYSTANIEM TAŚM OPOROWYCH

PROSTOWANIE PRZEDRAMION



Fot. 13.



Fot. 14.

Fot. 13, 14. Prostowanie przedramion.

Używając gum oporowych, można przetrenować praktycznie każdą partię mięśniową. Na zdjęciach 1–14 przedstawiono jedynie podstawowe ćwiczenia, a wariantów i kombinacji, które można wykonać, jest naprawdę wiele.

Podsumowując, należy stwierdzić, że taśmy oporowe:

- spowodują wzmocnienie ciała,
- poprawią mobilność i zwiększą elastyczność stawów,
- zwiększą masę mięśniową i zredukują tkankę tłuszczową [1].

Gumy oporowe zatem to świetny sprzęt treningowy, który dostarcza nowych bodźców mięśniom podczas treningu siłowego. Posiadają wiele zalet, poręczne rozmiary, dzięki którym można je zabrać ze sobą w każde miejsce, aby ćwiczyć i pozostać w formie treningowej. Można trenować w każdym miejscu i czasie. Dzięki nim trening może być atrakcyjny i bardziej zmodyfikowany. Gumy treningowe można wykorzystać do treningu wytrzymałości, siły i szybkości, w rehabilitacji, a także w rozciąganiu. Ze względu na te zalety i możliwości taśmy oporowe są wspaniałą alternatywą dla innego rodzaju sprzętu treningowego, a także załoczonych siłowni. Każda osoba lubiąca trening oporowy i jego urozmaicenie powinna spróbować ćwiczeń z gumami oporowymi [1, 2].

Netografia

1. M. Smuszkiewicz, *Gumy oporowe w treningu na siłowni*, w: Budujmase.pl, <https://www.budujmase.pl/trening/gumy-oporowe-w-treningu-na-silowni.html> [dostęp: 5.09.2022 r.].
2. J. Krzysik, *Trening z użyciem gum oporowych. Efektywne nie musi być efektowne. Mała rzecz, a cieszy, czyli gumy oporowe w treningu*, w: Body Challenge, <https://www.body-challenge.pl/artykul/trening-z-uzyciem-gum-oporowych-efektywne-nie-musi-byc-efektowne-mala-rzecz-a-cieszy-czyli-gumy-oporowe-w-treningu> [dostęp: 5.09.2022 r.].
3. *Trenuj jak Spartanie przed najważniejszą bitwą. Tak zbudujesz silne mięśnie pleców i bicepsy*, w: Money.pl, <https://m.money.pl/wiadomosci/artykul/trenuj-jak-spartanie-przed-najwazniejsza,114,0,1657714.html> [dostęp: 5.09.2022 r.].

Summary

Strength training with the use of resistance bands

Strength training with the use of resistance bands constitutes a good exercise proposal for everyone. It saves joints, but at the same time it really strengthens the muscles. The use of bands during doing exercises is recommended i.e. in the process of rehabilitation, for older people and for every person as the workout diversity. In the present article there have been shown basic exercises, which will strengthen different muscle groups of the body.

Tłumaczenie: Katarzyna Olbryś