

Od martwego zwisu do pierwszego podciągnięcia

Plan dla osób, które nie robią ani jednego powtórzenia. Cztery poziomy, kryteria przejścia po każdym z nich, 12–16 tygodni pracy.

CZAS	12–16 tygodni
CZĘSTOTLIWOŚĆ	2–3 × tydzień
POZIOM STARTOWY	0 powtórzeń
SPRZĘT	drążek, guma, wyciąg

Dlaczego pierwsze podciągnięcie jest tak trudne

Podciągnięcie to ćwiczenie, w którym od pierwszej sekundy pracujesz z ciężarem całego ciała. Nie ma tu wersji „na 40% obciążenia”. Do tego dochodzą trzy rzeczy, których początkujący zwykle nie ma jeszcze wypracowanych:

- **Kontrola łopatek.** Ruch zaczyna się od ściągnięcia i depresji łopatek, nie od zgięcia łokci.
- **Siła w najtrudniejszej pozycji.** Najłabszy jesteś w pełnym zwisie — tam, gdzie ruch się zaczyna.
- **Sztywność tułowia.** Rozluźniony tułów rozprasza siłę w kołysanie.

ZASADA NADRZĘDNA

Trenujesz próg, nie objaw. Jeśli po ośmiu tygodniach nadal wiesz bez ruchu, problemem nie jest „za mało prób na drążku”, tylko za mała siła ciągnięcia zbudowana poza drążkiem.

Test punktu startowego

Wykonaj trzy próby na jednym treningu, z pełnym odpoczynkiem między nimi. Wynik decyduje, od którego poziomu zaczynasz.

PRÓBA	WYNIK	START
Martwy zwis	< 20 s	Poziom 0
Wiosłowanie w podporze tyłem	< 8 powt.	Poziom 0
Negatyw z drążka	< 5 s	Poziom 1
Wszystkie trzy zaliczone	—	Poziom 2

Fundament

Cel: nauczyć się wisieć i utrzymać napięcie. Na tym etapie nie próbujesz się podciągać ani razu.

ĆWICZENIE	SERIE x POWT.	PRZERWA
Martwy zwis Barki „wciśnięte” w tułów, żebra ścignięte w dół	4 x 15–25 s	60 s
Ściąganie łopatek w zwisie Łokcie proste, ruch tylko w łopatkach, 1 s pauzy w górze	3 x 6–8	75 s
Wiosłowanie w podporze tyłem 45° Tempo 2-1-1-0, pauza przy klatce	3 x 8–10	90 s
Ściąganie drążka wyciągu Ciężar na 10 powtórzeń, ostatnie 2 realnie ciężkie	3 x 10	90 s
Hollow hold Odcinek lędźwiowy docisnięty do podłoża	3 x 20 s	45 s

PRZECHODZISZ DALEJ, GDY

- Martwy zwis 30 sekund bez rozluźnienia barków
- 8 kontrolowanych ściągnięć łopatek w zwisie
- Wiosłowanie 45°: 3 x 10 z pauzą

Siła ciągnięcia

Cel: zbudować bazę siłową w ruchach, w których możesz precyzyjnie dokładać obciążenie.

ĆWICZENIE	SERIE x POWT.	PRZERWA
Wiosłowanie w podporze tyłem, poziomo Im niżej drążek, tym trudniej — to jest twoja progresja	4 x 6–8	2 min
Negatyw z drążka Start z brodą nad drążkiem, opuszczanie 5 s	3 x 3	2–3 min
Ściąganie drążka wyciągu Ciężar na 6–8 powtórzeń, dokładaj co tydzień	4 x 6–8	2 min
Wiosłowanie hantlem jednorącz Bez rotacji tułowia, pełny zakres	3 x 8–10	90 s
Spacer farmera Chwyt bywa ograniczeniem wcześniej niż plecy	3 x 30 m	90 s

PRZECHODZISZ DALEJ, GDY

- Wiosłowanie poziome: 3 x 8 z sekundową pauzą
- Negatyw 5 sekund x 3 powtórzenia, bez „spadania” na końcu
- Ściąganie wyciągu: 8 powtórzeń z ciężarem ok. 70% masy ciała

Próg

Cel: przenieść siłę na drążek. Tu dzieje się najwięcej i tu najwięcej osób się poddaje.

ĆWICZENIE	SERIE × POWT.	PRZERWA
Negatyw wydłużony Opuszczanie 8–10 s, zatrzymanie w połowie na 2 s	4 × 2	3 min
Izometria w górze Broda nad drążkiem, łokcie przy tułowiu, tułów napięty	4 × 10–15 s	2 min
Podciąganie w górnym zakresie Z podestu, tylko górna 1/3 ruchu	3 × 3–5	2 min
Podciąganie z gumą Najsłabsza guma, jaką dasz radę	3 × 4–6	2–3 min
Ściąganie drążka wyciągu Ciężar na 5 powtórzeń	4 × 5	2 min

PRZECHODZISZ DALEJ, GDY

- Negatyw 10 sekund z pełną kontrolą tempa
- Izometria w górze 15 sekund
- Ściąganie wyciągu: 5 powtórzeń z ciężarem ok. 85–90% masy ciała

Pierwsze powtórzenie i co dalej

Cel: zamienić jedno powtórzenie w pięć. Zmienia się logika treningu — z ciężkich serii na częste, świeże próby.

ĆWICZENIE	SERIE × POWT.	PRZERWA
Pojedyncze powtórzenia 3–5 pojedynczych powtórzeń rozłożonych w czasie	5 × 1	zawsze świeżo
Docelowa struktura Gdy masz stabilne 2–3 powtórzenia	4 × 2–3	3 min
Praca uzupełniająca Wiosłowanie i wyciąg utrzymują bazę	2 × tydzień	bez zmian
Negatywy Gdy pierwsze powtórzenia już nie wychodzą	2 × 3	koniec sesji

PRZECHODZISZ DALEJ, GDY

- 5 powtórzeń z pełnego zwisu, bez zamachu, broda nad drążkiem
- Kontrolowane opuszczanie w każdym powtórzeniu

Jak to ułożyć w tygodniu

Ciągnięcie trenowane 2–3 razy w tygodniu daje więcej niż jedna „sesja pleców” z dziesięcioma seriami.

PLAN A — 2 TRENINGI

Dzień 1 (ciężki)

negatywy / izometria + wiosłowanie poziome + wyciąg

Dzień 2 (objętościowy)

wiosłowanie 45° + wyciąg + chwyt + hollow

Odstęp

minimum 48 godzin

PLAN B — 3 TRENINGI

Dzień 1

praca ciężka na drążku

Dzień 2

wiosłowanie + tułów

Dzień 3

krótka sesja techniczna, bez zmęczenia

Sześć błędów, które zatrzymują postęp

01 Guma jako główne narzędzie

Daje największą pomoc w dolnej fazie — tam, gdzie jesteś najslabszy.

02 Próby „na maksa” na każdym treningu

Szarpanie się do upadłego generuje zmęczenie, nie siłę.

03 Start ruchu z łokci

Kolejność zawsze ta sama: łopatki, potem łokcie.

04 Rozluźniony tułów

Napięty brzuch i pośladki, nogi lekko z przodu — pozycja hollow.

05 Skracanie zakresu

Pełny zwis na dole, broda nad drążkiem na górze.

06 Zmiana planu co trzy tygodnie

Ten sam zestaw przez 4–6 tygodni z rosnącym obciążeniem.

Czego ten plan nie rozwiąże

Podciąganie wymaga swobodnego uniesienia ramion nad głowę i pracy łopatek po żebrach. Jeśli sam zwis jest niekomfortowy w barku, albo ruch nad głową ma wyraźnie ograniczony zakres — to nie jest kwestia liczby serii. To punkt do sprawdzenia w ocenie ruchu przed rozpoczęciem progresji.

Druga rzecz: podciągnięcie to stosunek siły do masy ciała. Rosnąca siła i zmieniająca się kompozycja sylwetki pracują w tę samą stronę.

Chcesz przejść to z kimś, kto poprawi szczegóły na miejscu?

Progresja wygląda inaczej, gdy ktoś patrzy na twoje pierwsze trzy sekundy zwisu i widzi, co się rozjeżdża. Trening personalny w Warszawie.

Xtreme Fitness Gyms · ul. Cybernetyki 10, Warszawa
hstrener.com

