

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Katedra: Sportu

Zakład: Fitness i Sportów Siłowych



Specjalizacja Fitness Ćwiczenia Siłowe

Osoby prowadzące przedmiot: (Czcionka Times New Roman- 18)

1. Sawczyn, Michał, magister, mchsawczyn@gmail.com



Metoda maksymalnych obciążeń



Grafika związana
z tematem prezentacji



Metoda maksymalnych obciążeń

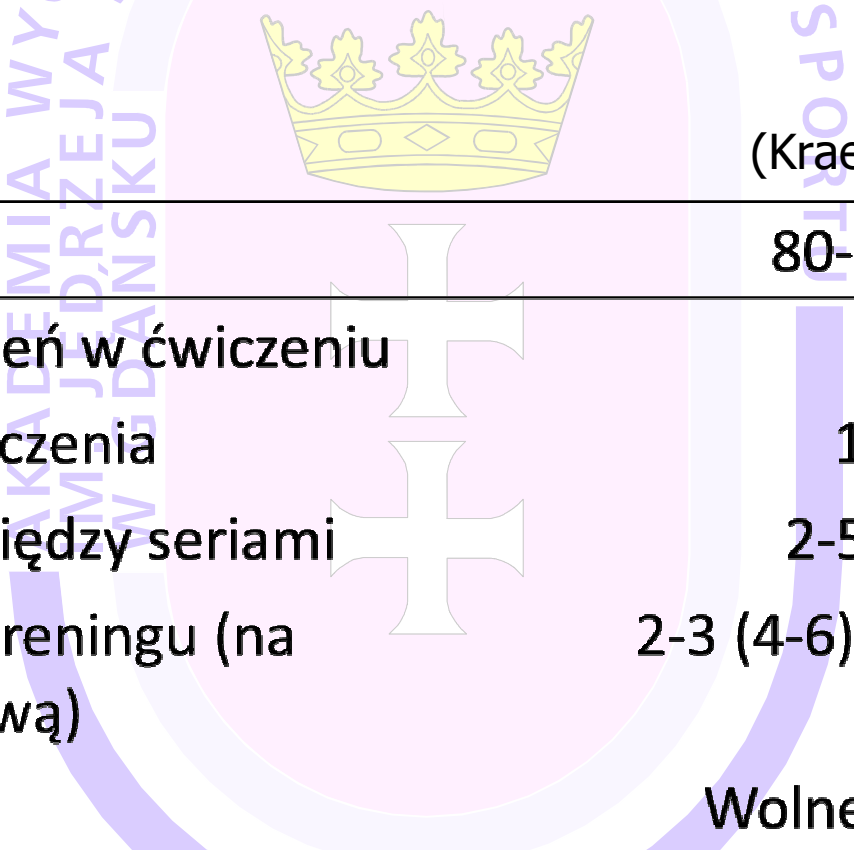
Wzrost siły mięśniowej przy stosowaniu dużych obciążeń zewnętrznych następuje głównie poprzez stymulację układu nerwowego. Metoda ta, wpływa na rekrutację włókien FT, tym samym zwiększa się ilość włókien zaangażowanych w skurcz mięśnia, polepsza się synchronizacja pracy mięśniowej oraz koordynacja śród i międzymięśniowa.



Masa mięśniowa

Metoda maksymalnych obciążeń prowadzi również do wzrostu masy mięśniowej (szczególnie włókien mięśniowych- hipertrofia sarkomerów). Przy stosowaniu maksymalnego i submaksymalnego obciążenia zewnętrznego, hipertrofia mięśniowa występuje zwłaszcza u osób, które po raz pierwszy stosują tę metodę treningu.

Ogólna charakterystyka



	(Kraemer, 2002)
% CM	80-100 %
Liczba powtórzeń w ćwiczeniu	1-8
Liczba serii ćwiczenia	1-5+
Odoczynek między seriami	2-5 min.
Częstotliwość treningu (na partię mięśniową)	2-3 (4-6) razy w tyg.
Tempo	Wolne-średnie



Bibliografia

1. Beachel T., Groves B.. Weight training: steps to succes (2nd edition). Champaign II: Human Kinetics
2. Kraemer W. , Ratamess N. Fundamentals of Resistance Training: Progression and Exercise Prescription. 1Human Performance Laboratory, Department of Kinesiology, University of Connecticut, Storrs, CT; and 2Department of Health and Exercise Science, The College of New Jersey, Ewing, NJ
3. Zając A. i wsp. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice, Katowice 2009