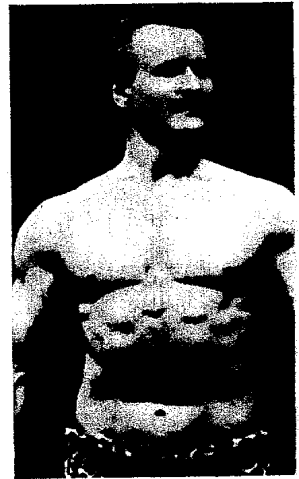


Wśród zwolenników ćwiczeń siłowych największym powodzeniem cieszy się metoda, która powstała pół wieku temu. Stworzył ją Eugen Sandow, angielski atleta, człowiek, który pokonał własną słabość.

Eugen Sandow w zaraniu swej młodości doznał upokorzenia, jakie trudno jest znieść mężczyźnie. Dziewczyna, którą kochał, oświadczyła mu, że czuje dla niego tylko litość. „Twoje ramiona, twoja zapadnięta klatka piersiowa, budzą we mnie odrazę”.

Eugen Sandow poszedł na medycynę nie z zamilowania, ale po to, aby poznać budowę człowieka i pracę jego mięśni. Przystępował do ćwiczeń z pełną świadomością celu, jaki chciał osiągnąć. Próbował ćwiczeń z oporem, z ciężarkami (hantlami) i ze sztangą. Rozwijał się systematycznie, tak że po trzech latach stał się jakby innym człowiekiem. Jego mięśnie wzbudzały zazdrość wśród kolegów. Hunt, malarz angielski, uwiecznił go na jednym ze swoich płócien jako gladiatora. W swojej epoce Sandow był uważany za najsilniejszego człowieka świata.

Sandow stworzył własną metodę rozwijania mięśni, opartą głównie na ćwiczeniach hantlami (ciężarkami). Opracował ją bardzo starannie, dzieląc na ćwiczenia dla

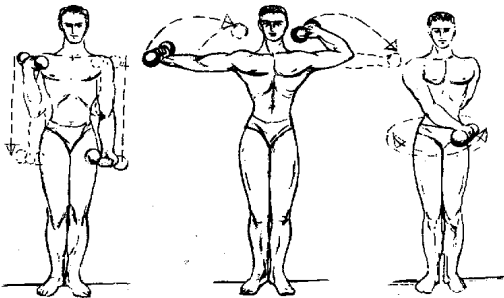


Fot. 8. Eugen Sandow, słynny siłacz angielski, twórca popularnej metody ćwiczeń z hantlami

różnych kategorii wieku. Dzięki stosowaniu tej metody wiele młodych ludzi osiągnęło siłę i piękną sylwetkę.

Zestaw ćwiczeń wg metody Sandowa

Ćwiczenie 1. Ciężarki trzymane podchwytym (dłoń zwrócona do przodu). Jedno ramię ugięte, drugie opuszczone w dół. Skurcze i wyprosty ramion na przemian



Rys. 41

Rys. 42

Rys. 43

(rys. 41). Przy skurczu – napinać mięśnie ramion. Ciężarki dociągnąć do barków. Przy wyprostie – całkowicie prostować ramiona w łokciach. W czasie ćwiczeń oddychać swobodnie. Na jeden cykl ruchów składa się ćwiczenie wykonane lewą i prawą ręką.

Ćwiczenie 2. Pozycja jak wyżej, ciężarki trzymane nachwytem (grzbiet ręki zwrócony do przodu). Skurcze i wyprosty ramion na przemian. Ciężarki unosić na wysokość barków. Nie wstrzymywać oddechu.

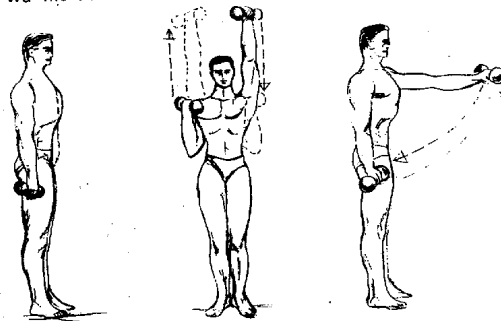
Ćwiczenie 3. Ramiona w bok, dłonie zwrócone do góry. Skurcze i wyprosty ramion na przemian (rys. 42). Ramiona utrzymywać w poziomie. Nie opuszczać ich w dół. Oddychać swobodnie.

Ćwiczenie 4. Ramiona swobodnym zamachem oplatają tułów raz w jedną, raz w drugą stronę (rys. 43). Głowa i barki nieruchome. Ramiona swobodnie wyprostowane. Ćwiczyć energicznie.

Ćwiczenie 5. Postawa, głęboki wydech, po czym wdech. Przy wdechu wciągnąć brzuch i wypuklić klatkę piersiową (rys. 44). Powietrze wciągać nosem, wydech ustami. Na powietrzu zarówno wdech jak i wydech wykonywać ustami.

Ćwiczenie 6. Skurcze i wyprosty ramion w pion – na przemian (rys. 45). Łokcie ciągnąć blisko tułowia (kierować je do środka). Głowa i tułów nieruchome, klatka piersiowa wypuklona.

Ćwiczenie 7. Naprzemianstronne wznosy ramion do poziomu (rys. 46). Ramiona całkowicie wyprostowane w łokciach. Klatka piersiowa wysunięta w przód. Głowa nieruchoma.



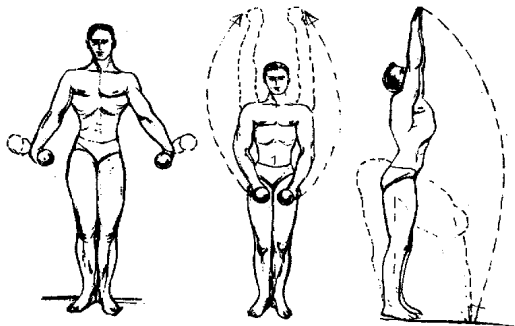
Rys. 44

Rys. 45

Rys. 46

Ćwiczenie 8. Ramiona odchyłone nieco w bok i wysunięte do przodu. Zginanie i wyprosty nadgarstka (rys. 47). Nie ugiąć ramion w łokciach. Ruchy energiczne i obszerne.

Ćwiczenie 9. Wznosy ramion bokiem w górę (rys. 48). Ruch wykonywać powoli. Głowa prosto. Ramiona ciągnąć jak najwyżej. Przy wznosie – wdech, przy opuszczeniu rąk – wydech.



Rys. 47

Rys. 48

Rys. 49

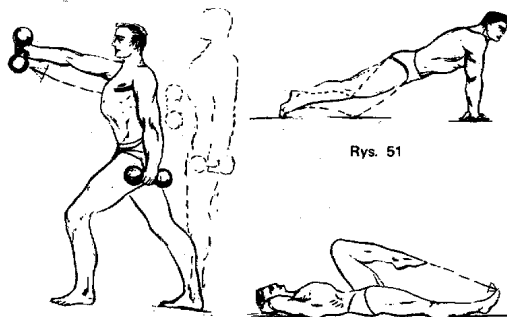
Cwiczenie 10. W postawie ramiona wyprostowane i wzniesione w górę. Skłon w dół z dotknięciem ziemi przed stopami, po czym znów wolny wyprost w górę (rys. 49). Przy skłonie – wydech. Początkujący wykonują ćwiczenie bez ciężarków.

Cwiczenie 11 i 12. Wypad lewą nogą w przód z równoczesnym wypchnięciem prawego ramienia do przodu. Szybki powrót do postawy i wypad prawą nogą (rys. 50). Ruchy muszą być b. energiczne.

Cwiczenie 13. Podpór leżąc przodem. Skurcze i wyprosty ramion. Początkowo podłóża dotykają palce stóp, kolana i dłonie, później ciało wspiera się tylko na palcach stóp i dłoniach (rys. 51). Przy ugięciu ramion nie załamywać się w biodrach.

Cwiczenie 14. Leżenie tyłem z uchwytym karku. Skurcze nóg na przemian (rys. 52). Kolana podciągając jak najbliższej klatki piersiowej. Gdy jedna noga się kurczy, druga zostaje wyprostowana. Pięty nie powinny dotykać ziemi. Palce wyciągnięte. Jest to jak gdyby jazda na rowerze.

44



Rys. 50

Rys. 52

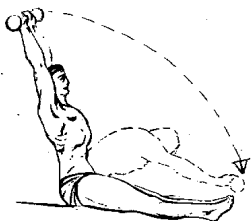
Cwiczenie 15. Siad płaski, ramiona w górę. Opad aż do granicy równowagi, po czym daleki skłon do przodu z dotknięciem dłońmi stóp (rys. 53). Nogi w kolanach wyprostowane. Przy skłonie w przód głęboki wydech. Następnie wdech i powrót do pozycji wyjściowej.

Cwiczenie 16. Cwiczenie oddechowe. Leżenie tyłem, ramiona przylegają do tułowia. Przenieść wolno ramiona w górę i do tyłu (rys. 54). Przy wzniesieniu ramion – głęboki wdech, przy opuszczeniu do pozycji wyjściowej – wydech. Wdech i wydech g ł ę b o k i. Nie wstrzymywać powietrza. Oddychać rytmicznie, w czystym powietrzu.

Cwiczenie 17. Wspięcie na palce. Głęboki przysiad (pośladki jak najbliższej pięt – rys. 55). Tułów wyprostowany. Nie pochylać się do przodu. Cwiczenie można wykonać w małym rozkroku.

Cwiczenie 18. Cwiczenie podobne do poprzedniego z tym, że wykonywane w rozkroku (rozstęp stóp około 30 cm – rys. 56). Pięty przez cały czas dotykają podłóża (nie wspinać się na palce).

45



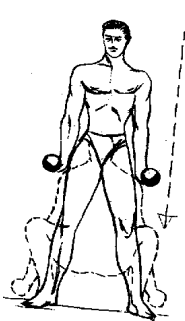
Rys. 53



Rys. 54



Rys. 55



Rys. 56



Rys. 57

Cwiczenie 19. Głębokie skłony tułowia w lewo i prawo (rys. 57). Nie wychylać się do przodu. Skłon pogłębić przez opuszczenie ciężarka w dół (drugi ciężarek unieść pod pachę).

46

Opisane ćwiczenia układa się w tabelę ćwiczeń wg wzoru przytoczonego poniżej. Ćwiczyć należy codziennie, kładąc nacisk na dokładność wykonywanych ruchów. W zasadzie ćwiczenia należy odbywać według norm podanych w tabelkach, jednakże odchylenia od tych norm w zależności od samopoczucia ćwiczącego są nie tylko dopuszczalne, ale i konieczne. Cwiczenie wykonane „na siłę” nie daje efektu.

Ruchów nie wykonywać sztywno ani kurczowo, pamiętać też trzeba o dobrej postawie i o tym, by każdy ruch był prawidłowy. Dobrze jest ćwiczyć przed lustrem.

W czasie ćwiczeń nie wstrzymywać oddechu, na powietrzu wdech i wydech wykonywać ustami, w pomieszczeniu zamkniętym wdychać powietrze nosem.

Po wykonaniu pełnej „porcji” danego ćwiczenia rozpocząć aż do całkowitego unormowania oddechu; w tym czasie stosować głębokie wydechy i ćwic. rozluźniające.

Ciężar hantli dostosowuje się do wieku ćwiczących. Podajemy ciężar, z jakim należy rozpocząć ćwiczenia. W toku ćwiczeń waga hantli wzrasta i to u chłopców 12–14 lat o 250 g co 30 dni, w grupie wieku 14–18 lat o 500 g, a u najstarszych można po miesiącu zwiększyć wagę ciężarków nawet o kilogram.

Każda tabelka posiada trzy kolumny, w pierwszej podany jest numer ćwiczenia odpowiadający numeracji podanego wyżej zestawu ćwiczeń, w drugiej – ilość powtórzeń (pełne ćwiczenie obejmuje ruch wykonany prawą i lewą ręką), w trzeciej – powiększenie ilości powtórzeń. Zapisy w tabeli rozszyfrowuje się następująco (przykład):

Numer ćwiczenia	Ilość powtórzeń	Dodawanie powtórzeń
Ćwiczenie 4	6	3 powtórzenia co 6 dni

Z zestawu ćwiczeń (str. 42) wyszukujemy opis ćwiczenia 4. W pierwszych sześciu dniach to ćwiczenie powtarzać będziemy po 6 razy. W siódmym dniu dodamy 3 powtórzenia, czyli wykonamy je 9 razy. W trzynastym dniu dodamy znowu 3 powtórzenia itd.

Tabelki podane są przykładowo i orientacyjnie. Inne kombinacje ćwiczeń są też dopuszczalne.

47

Tabela ćwiczeń wg systemu Sandowa dla chłopców w wieku 12-14 lat

(Waga ciężarków 250-500 g)

Numer ćwiczenia	Ilość powtórzeń	Dodawanie powtórzeń
Ćwiczenie 1	10	3 powtórzenia co 6 dni
Ćwiczenie 3	8	" " " " "
Ćwiczenie 4	6	" " " " "
Ćwiczenie 5	6	" " " " "
Ćwiczenie 6	12	" " " " "
Ćwiczenie 7	10	" " " " "
Ćwiczenie 8	ćwiczyć do zmęczenia	" " " " "
Ćwiczenie 9	5	3 powtórzenia co 6 dni
Ćwiczenie 10	5	" " " " "
Ćwiczenia 1 nie powtarzać n i g d y więcej niż 25 razy.		

Tabela ćwiczeń dla młodzieży od lat 14-18
(Waga ciężarków 500-1000 g)

Numer ćwiczenia	Ilość powtórzeń	Dodawanie powtórzeń
Ćwiczenie 1	15	2 powtórzenia co 6 dni
Ćwiczenie 2	12	" " " " "
Ćwiczenie 3	10	" " " " "
Ćwiczenie 4	8	" " " " "
Ćwiczenie 5	10	" " " " "
Ćwiczenie 9	10	" " " " "
Ćwiczenie 10	10	" " " " "
Ćwiczenie 11	8	" " " " "
Ćwiczenie 12	8	" " " " "
Ćwiczenie 13	6	" " " " "

48

Tabela ćwiczeń dla młodzieży powyżej lat 18

(Waga ciężarków 1500-2500 g)

Numer ćwiczenia	Ilość powtórzeń	Dodawanie powtórzeń
I miesiąc		
Ćwiczenie 1	15	3 powtórzenia co 6 dni
Ćwiczenie 2	12	" " " " "
Ćwiczenie 3	15	" " " " "
Ćwiczenie 4	12	" " " " "
Ćwiczenie 5	12	" " " " "
Ćwiczenie 6	14	" " " " "
Ćwiczenie 7	12	" " " " "
Ćwiczenie 8	do zmęczenia	" " " " "
Ćwiczenie 9	10 powtórzeń	" " " " "

II miesiąc (dodatkowo)

Ćwiczenie 10	10	3 powtórzenia co 6 dni
Ćwiczenie 11	10	" " " " "
Ćwiczenie 12	10	" " " " "
Ćwiczenie 13	8	" " " " "
Ćwiczenie 14	6	" " " " "
Ćwiczenie 15	10	" " " " "
Ćwiczenie 16	8	" " " " "
Ćwiczenie 17	10	" " " " "
Ćwiczenie 18	8	" " " " "
Ćwiczenie 19	10	" " " " "

Jak wykonać zastępcze hantle

Fabryczne hantle (ciężarki) - rys. 58 dół - są to dwie kule z lanego żelaza, połączone takimi krótkim krągłym prętem. Waga hantli sięga od 1,0 do 8,0 kg.

49