

***Jak wykonać swoją  
pierwszą pompkę,  
czyli jak nauczyć  
się podstawowego  
ćwiczenia z masą  
własnego ciała.***

**Fundacja Rozwoju Zainteresowań  
(Miłosz Ratyński, Dawid Bekas, Olek Waszkiewicz)**

# O nas

Autorami tego ebooka są:

**Fundacja Rozwoju Zainteresowań** (wcześniej znana jako Stowarzyszenie Armia Kolejki) jest to Fundacja której celem jest wspieranie osób w rozwoju ich zainteresowań w tym aspekcie sportowym.

**Miłosz Ratyński** - trener personalny o specjalizacji trójbój siłowy, pracownik Kolei Dolnośląskich, miłośnik kolei oraz komunikacji miejskiej

**Dawid Bekas** - zawodnik trójboju siłowego, jego zainteresowaniem jest sport

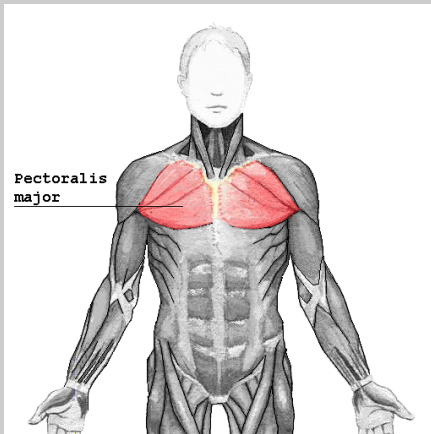
**Aleksander Waszkiewicz** - Mistrz Polski street workout w kategorii freestyle, 7 miejsce na mistrzostwach świata w Hong Kongu w 2019r., zawodnik programu Ninja Warrior Polska oraz trener personalny. Jego zamiłowaniem jest sport.

## Mięśnie zaangażowane przy wykonywaniu pompek

Jeżeli jesteś osobą rozpoczynającą swoją przygodę z trenowaniem prawdopodobnie zadajesz sobie pytanie dlaczego będziemy tłumaczyć Ci anatomię człowieka (czyli jego wewnętrzną budowę). Odpowiedź jest naprawdę prosta, jeżeli będziesz świadomy jakie mięśnie pracują w danym ćwiczeniu łatwiej będzie Ci je wykonać, a ponadto będziesz świadomy co musisz wzmocnić, aby wykonać dany wzorzec ruchu prawidłowo.

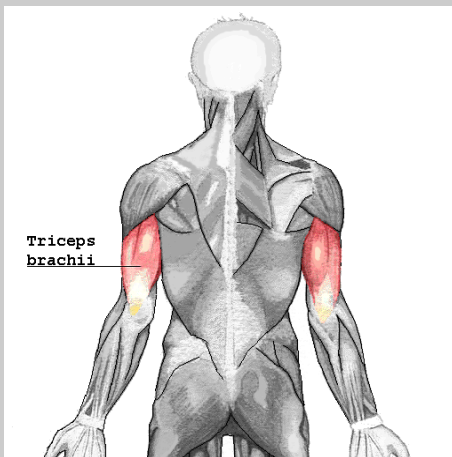
Więc zatem przechodząc do konkretów:

- **mięśnie klatki piersiowej** (głównie mięsień piersiowy większy) - trening tej partii jest ważny aby utrzymać balans strukturalny (siła mięśni antagonistycznych (przeciwstawnych) powinna być na podobnym poziomie) celem uniknięcia przeciążeń oraz kontuzji. Antagonistą klatki piersiowej są mięśnie pleców (mocno obciążone podczas ruchu PULL (np. podciąganie, wiosłowanie);



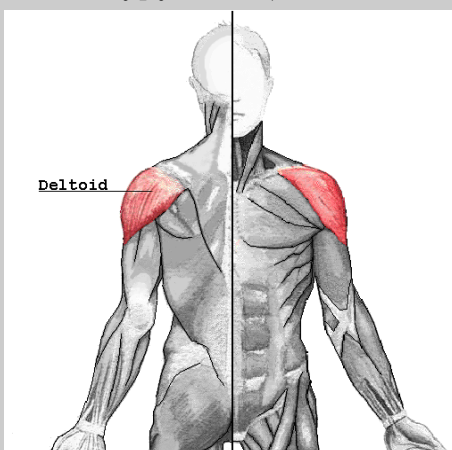
Źródło: [Wikipedia](#)

- **mięsień trójgłowy ramienia** (nazywany tricepsem) - najważniejszy prostownik ramienia, bardzo często trenowany o wiele słabiej niż jego antagonistą czyli biceps;



Źródło: [Wikipedia](#)

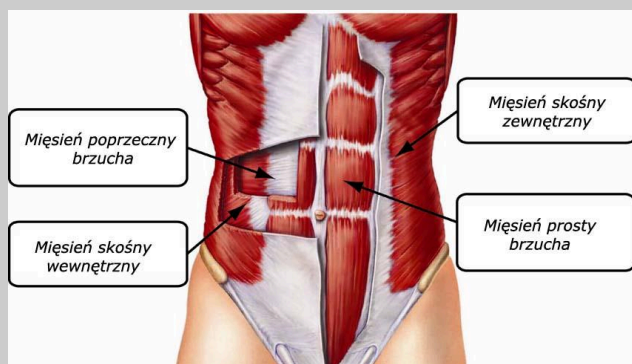
- **mięśnie naramienne** (głównie przedni akton) - współpracują z mięśniem piersiowym większym przy wszelkich ruchach PUSH (np. wyciskania, wypychania);



Źródło: [Wikipedia](#)

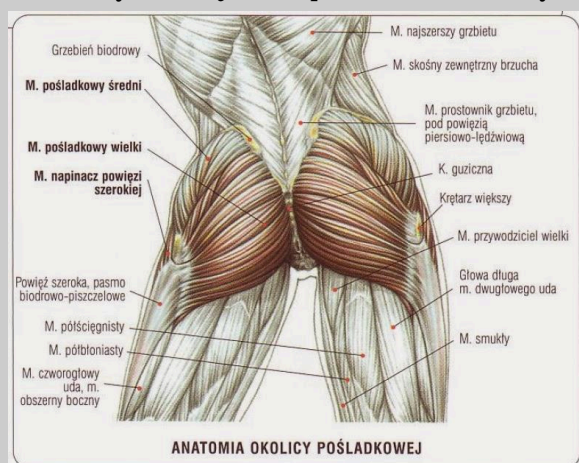
- **mięśnie brzucha oraz mięśnie stabilizacyjne** - bardzo często POMIJANE w treningu, aczkolwiek bardzo ważne do utrzymania naszego ciała w zdrowiu oraz uniknięcia wszelkich kontuzji i przeciążeń. Pozwalają

utrzymać napiętą i prostą sylwetkę, dodatkowo powodują zabezpieczenie odcinka lędźwiowego kręgosłupa;



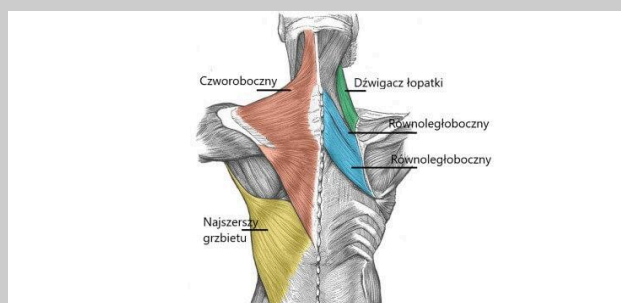
Źródło: [Uliczny trening](#)

- **mięsień pośladkowy** - stabilizuje on naszą miednicę (jest to struktura o skomplikowanej budowie służąca do utrzymania górnej części ciała w pionie, ponadto zabezpiecza ważne narządy wewnętrzne przed uszkodzeniem). Odpowiednio wzmocniony pomaga utrzymywać naszą sylwetkę w odpowiednich krzywiznach;



Źródło: [Testosterone.pl](#)

- **mięśnie okalające łopatkę** (mięsień czworoboczny, dźwigacz łopatki oraz zębaty przedni) - powodują one ustabilizowanie łopatki oraz możliwość jej ruchu



Źródło: [Wylecz-bol.pl](#)

Jeżeli już omówiliśmy sobie mięśnie zaangażowane podczas wykonywania pompek to przyszedł czas na jeden z najważniejszych rozdziałów czyli ...

# Prawidłowa technika

## Pozycja początkowa

Przyjmujemy podpór przodem:

- głowę trzymamy w sposób neutralny (brak nadmiernego odginania głowy w górę i w dół);
- ręce kładziemy na wysokości barków z dłońmi skierowanymi do przodu;
- mięśnie brzucha oraz pośladek trzymamy napięte;
- sylwetka jest ustabilizowana (zachowane naturalne krzywizny kręgosłupa);
- nogi mamy złączone ze sobą

[Filmik z prawidłową techniką](#)

## Ruch ekscentryczny (ruch negatywny) - faza opuszczania

- ciało trzymamy w stałym napięciu;
- wykonujemy zgięcie stawu ramiennego tak, aby w naszym stawie łokciowym utworzyć kąt co najmniej  $90^{\circ}$  (łokcie prowadzimy wzdłuż ciała do maksymalnie  $45^{\circ}$  rotacji zewnętrznej)

[Film pokazowy](#)

## Ruch koncentryczny (ruch pozytywny) - faza podnoszenia się

- ciało trzymamy w stałym napięciu;
- wykonujemy wyprost w stawie ramiennym tak, aby w końcowej fazie ruchu wykonać **pełny wyprost** ramienia

[Film pokazowy](#)

## NAJCZĘSTSZE BŁĘDY OSÓB POCZĄTKUJĄCYCH

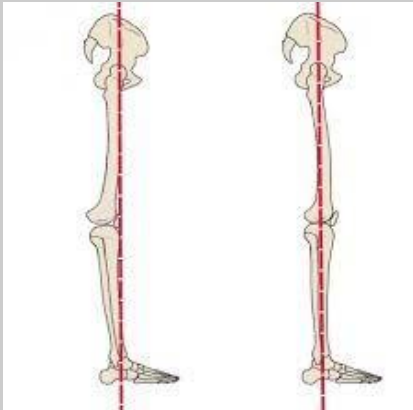
- brak napiętej sylwetki - osoba podnosi najpierw klatkę, a potem brzuch wywiera to zbyt duże obciążenie na odcinek lędźwiowy kręgosłupa;

[Film pokazowy](#)

- wykonywanie niepełnego zakresu ruchu ćwiczenie wykonywane w ten sposób nie jest efektywne, a ponadto powoduje tzw. martwe strefy (miejsca w trakcie ruchu w którym osoba jest znacząco słabsza);

[Film pokazowy](#)

- wykonywanie przeprostów w stawie ramiennym - może powodować choroby łokci



Źródło: [Facebook \(Doktor Spondylus\)](#)

- łokcie prowadzone pod kątem większym niż  $45^{\circ}$  - możliwość uszkodzenia barku;
- dłonie skierowane do wewnątrz - możliwość nadwyrężenia nadgarstka

## Przykład poprawnego wykonania pompki

[Film pokazowy](#)

## Jak nauczyć się swojej pierwszej pompki?

Na początku zacznij od przyjmowania **prawidłowego** podporu przodem celem adaptacji (przyzwyczajenia) ciała do przebywania w danej pozycji.

Jeżeli bez żadnych dolegliwości bólowych dasz radę utrzymać się w takiej pozycji przez jakiś czas (np. 30 sekund) spróbuj wykonać 12 poprawnych **pompek w oparciu o ścianę** (jeżeli będzie to dla Ciebie zbyt trudne przybliżaj nogi do ściany aż będziesz w stanie wykonać prawidłowe powtórzenia).

Gdy wykonasz 8-12 prawidłowych powtórzeń możemy przejść do kolejnego etapu, a są to **pompki z rękoma na podwyższeniu**. Przyjmujesz pozycję jak do zwykłej pompki (zgodnie z *działem prawidłowa technika*), jednakże ręce kładziesz na jakimś podwyższeniu (np. krzesło, stół). Tym podwyższenie jest większe tym

wykonanie pompki będzie łatwiejsze. Wraz z rosnącą siłą stopniowo obniżaj podwyższenie.

[Film pokazowy](#)

Równocześnie z pompkami na podwyższeniu możesz wykonywać **pompki negatywne** czyli w sposób powolny i kontrolowany opuszczasz się do dolnej fazy pompki, a następnie w sposób nie siłowy (dowolny) wracasz do pozycji początkowej.

[Film pokazowy](#)

Jednocześnie podczas wykonywania pompek negatywnych, możesz wykonywać pompki na kolanach. Jest to łatwiejsza wersja zwykłych pompek ze względu na niższe obciążenie które musimy “wypchnąć”.

[Film pokazowy](#)

Te ćwiczenia spowodują wzrost Twojej siły i możliwość wykonania swojej pierwszej pompki.

## NASZE RADY

1. **Nie odpuszczaj** - proces budowania siły jest czasochłonny i może zająć trochę czasu, jednakże warto poświęcić ten czas i nauczyć się ćwiczenia które w bardzo prosty sposób może zbudować Twoją siłę oraz rozbudować Twoją klatkę piersiową\*;
2. **Zaopatr się w plan treningowy** - odpowiednio ułożony plan treningowy spowoduje możliwość zaprogramowania odpowiedniego progresywnego przeładowania (co określony czas utrudnianie ćwiczenia celem zmuszenia mięśni do wzrostu) co przełoży się na wzrost Twojej siły. Źle ułożony plan treningowy może ten postęp spowolnić, a nawet zatrzymać;
3. **Regeneracja jest równie ważna co trening** - bez odpowiedniej regeneracji postęp treningów może nie być efektywny, ponadto zmniejszona regeneracja zwiększa możliwość wystąpienia kontuzji oraz przeciążeń.;
4. **Technika ważniejsza od ilości** - pod względem budowania siły o wiele lepiej jest wykonać 1 prawidłowe w pełni kontrolowane powtórzenie niż wykonywać 5 w sposób bylejaki oraz niekontrolowany.;
5. **Trenowanie blisko upadku mięśniowego** - powtórzenia które są bliskie upadku (moment w którym nie możesz wykonać kolejnego poprawnie technicznie powtórzenia w pełnym zakresie ruchu) są najbardziej stymulujące dla naszego organizmu, dlatego ważne jest, aby seria kończyła

się, gdy możesz zrobić jeszcze 2-3 powtórzenia, niż gdy masz siłę na wykonanie jeszcze 5 powtórzeń.

\* w ograniczony sposób ze względu na brak możliwości ciągłego utrudniania ćwiczenia

## **Pomogliśmy? Chcesz zobaczyć więcej podobnych treści?**

Zapraszamy Ciebie do obserwowania naszych profili na Instagramie oraz Facebooku:

Instagram Fundacji

Facebook Fundacji

[Instagram Miłosz Miłośnik Kolei](#)

[Instagram Olek Waszkiewicz](#)

Jeżeli takie materiały Ci się podobają zostaw swoją opinię - napisz do nas w prywatnej wiadomości na Instagramie.

Myślimy iż ten ebook pozwoli Ci wykonać swoją pierwszą pompkę. Jeżeli tak poleć naszego e-booka swojemu znajomemu który jeszcze jej nie potrafi.

Dziękujemy za przeczytanie oraz życzymy powodzenia!

Autorzy:

Miłosz, Dawid oraz Aleksander

## **Obce źródła użyte w ebooku**

Źródeł których używaliśmy:

[Co to jest miednica? - poradnikzdrowie](#)

[Ogólne wiadomości o pompce - Fabryka Siły](#)