

# SKALA RIR

Reps in Reserve



PROGRES

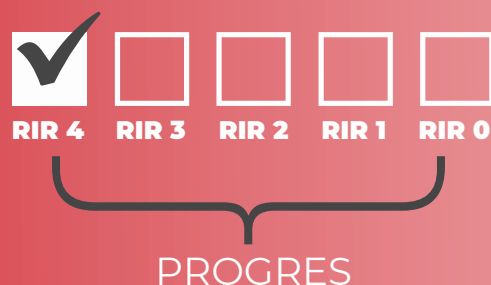
RIR co to? - str. 3

Reps in Reserve - str. 4

Osoby początkujące, a RIR - str. 5

Przykłady - str. 6

Rozpracujmy RIR z treningu - str. 8



### RIR (REPS IN RESERVE), CZYLI POWTÓRZENIA W ZAPASIE

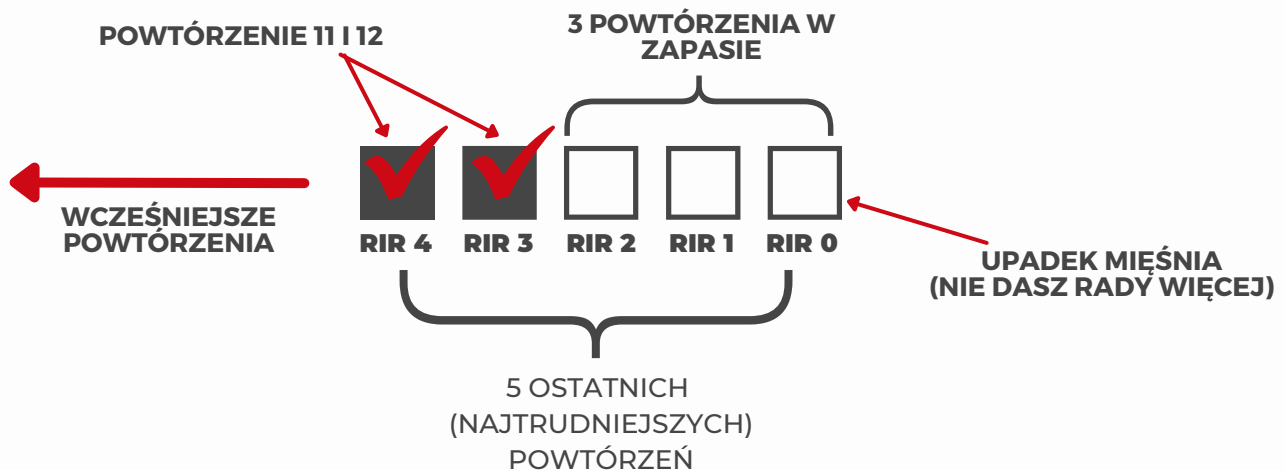
Skala RIR jest informacją, z jaką intensywnością należy wykonać ćwiczenie. **Czy ma być wykonane na maxa możliwości, aż do momentu, w którym nie dasz rady wykonać powtórzenia (RIR 0).**

**Czy prawie na maxa**, kończąc serię np. 2 powtórzenia przed maksymalnym zmęczeniem (RIR 2) lub daleko przed maksymalnym zmęczeniem (RIR 5).

RIR mówi o tym, ile powtórzeń zostawić w zapasie podczas serii, **czyli ile powtórzeń brakuje do maksymalnego zmęczenia mięśnia kiedy NIE będziesz w stanie wykonać ani jednego poprawnego technicznie powtórzenia.**

**Im większy zapas zostawisz - tym mniejsza intensywność wysiłku.**

Np. jeśli wiem (czuję), że jestem w stanie wykonać max 15 powtórzeń ciężarem X, a kończę na 12 powtórzeniu, to zostawiam zapas 3 powtórzeń (RIR 3) - grafika niżej.



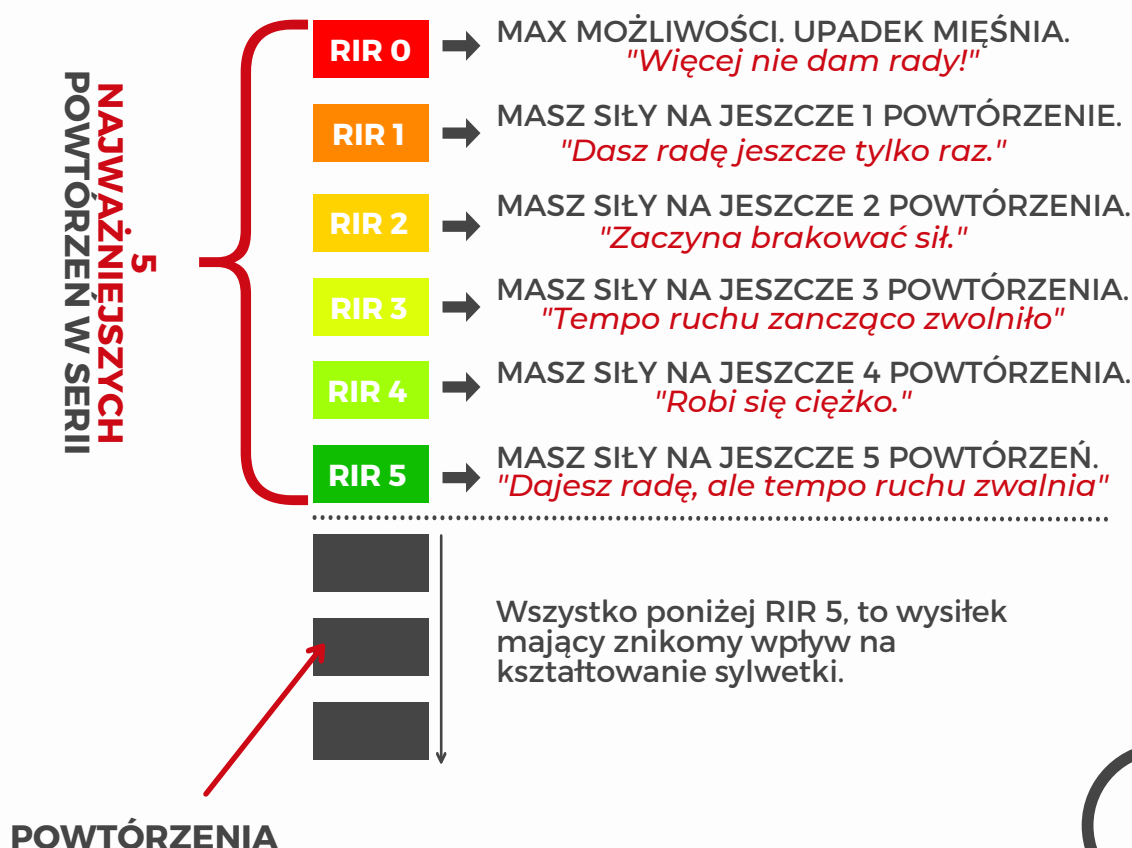
Aby trafnie oszacować odpowiedni RIR, należy polegać na **subiektywnym** odczuciu. Do tego wymagany jest pewien staż treningowy oraz stopień zaawansowania. Dlatego dla osób początkujących i średniozaawansowanych lepszą miarą intensywności będzie tzw. **seria robocza**, przeczytasz o niej na kolejnych stronach.

## POWTÓRZENIA W ZAPASIE = SERIA ROBOCZA

Bez względu ile masz powtórzeń do wykonania w serii:

- "6-10"
- "10-15"
- "15-20".

Największą robotę robi ostatnie **5 najtrudniejszych ruchów**. Kończąc serię w zakresie **RIR 5-0**, czyli blisko upadku mięśnia lub do upadku mięśnia - grafika niżej. Taką serię można nazwać "**serią roboczą**", czyli taką, która daje **istotny wpływ na kształtowanie sylwetki**.



ZOBACZ JAK RIR WYGLĄDA W PRAKTYCE



Jeśli jesteś osobą początkującą, może Cię to przerażać, ale bez obaw nie musisz dokładnie celować w podany przy ćwiczeniu RIR.

Osoby początkujące oraz średniozaawansowane mogą mieć problem z dokładnym oszacowaniem RIR, będzie to wręcz niemożliwe, ponieważ, to wymaga wprawy.

Dlatego jeśli należysz do tych osób, to nie skupiaj się na dokładnym trafieniu w RIR (np. RIR 2), skup się, aby zawsze kończyć serie w momencie kiedy:

- ✓ robi się już naprawdę ciężko,
- ✓ ruch zaczyna mocno zwalniać,
- ✓ a Ty czujesz, że wkładasz ostatnie siły w kolejne powtórzenia.

Taką serię można nazwać **serią roboczą, mieszając się w zakresie RIR 5-0**.

## SERIA ROBOCZA

Seria robocza ma jedną ważną zasadę - **musi być wykonana odpowiednio blisko upadku lub do upadku mięśnia**.

Dzięki temu masz pewność, że pracując blisko upadku (maksymalnie 5 powtórzeń w rezerwie, RIR 5-0), wejdiesz w zakres pracy dający odpowiednią stymulację dla rozwoju Twoich mięśni.

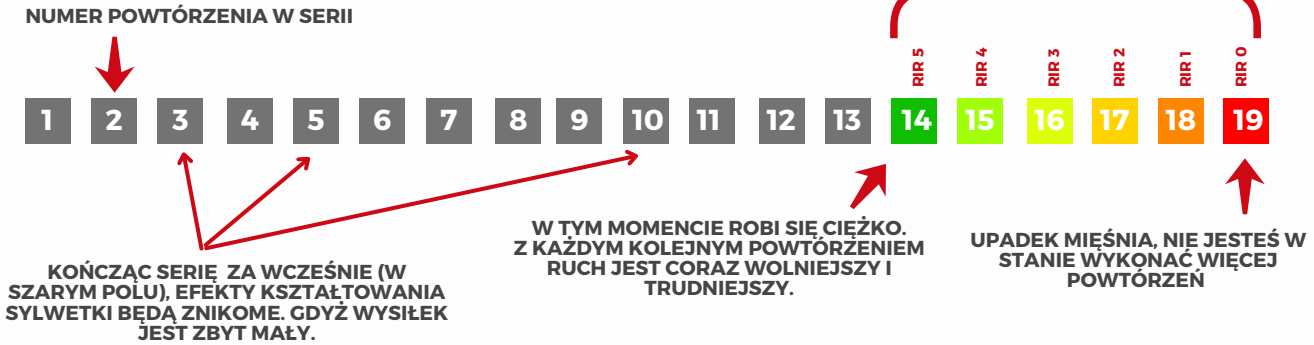
Możesz odczuć tę granicę jako spadek prędkości ruchu, co będzie sygnałem, że narasta zmęczenie, co warunkuje odpowiednio ciężką pracę.

## POZIOM ZAAWANSOWANIA, A RIR

W momencie kiedy jesteś osobą początkującą oraz średniozaawansowaną, wykonuj „serie robocze”, czyli staraj się kończyć serię kiedy jest naprawdę ciężko.

Wraz z rosnącym stopniem zaawansowania staraj się coraz dokładniej bazować na konkretnym RIR (np. RIR 2).

### ZAKRES POWTÓRZEŃ 15-20 (LEKKIE OBCIĄŻENIA)



### ZAKRES POWTÓRZEŃ 10-15 (ŚREDNIE OBCIĄŻENIA)



### ZAKRES POWTÓRZEŃ 8-10 (DUŻE OBCIĄŻENIA)



## JAK WYŻEJ WIDZISZ, BEZ WZGLĘDU ILE MASZ POWTÓRZEŃ DO WYKONANIA W SERII:

- RIR 1 - mówi, aby zawsze zostawić 1 powtórzenia w zapasie
- RIR 2 - mówi, aby zawsze zostawić 2 powtórzenia w zapasie
- RIR 3 - mówi, aby zawsze zostawić 3 powtórzenia w zapasie
- RIR 4 - mówi, aby zawsze zostawić 4 powtórzenia w zapasie
- RIR 5 - mówi, aby zawsze zostawić 5 powtórzenia w zapasie

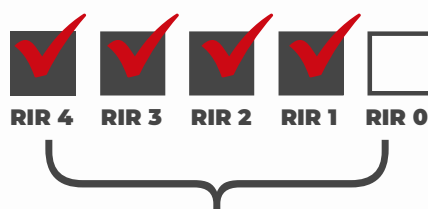
Powtórzenia poniżej RIR 5 (szare kwadraciki na grafice z poprzedniej strony), nie będą miały istotnego wpływu na rozwój sylwetki. **Czyli jeśli skończysz serię za wcześnie, zanim poczujesz zmęczenie mięśni, to efekty kształtowania sylwetki będą słabe.**

## KLASYCZNY BŁĄD KOBIET...

**Zakończenie serii za wcześnie**, zanim mięśnie osiągną poziom wyczerpania plus **za małe ciężary**, które nie pozwalają osiągnąć zmęczenia mięśni.

Ten błąd często można zauważyć u początkujących kobiet, które dopiero rozpoczynają treningi na siłowni oraz na popularnych zajęciach fitness, czy fitnessie z YouTube.

Dziewczyny łapią jak najmniejszy "hantelek" i wykonują 15 powtórzeń, bo tak ma w planie treningowym lub tak powiedziała trenerka na zajęciach, ale równie dobrze mogłyby zrobić tym ciężarem powtórzeń 25. Czyli zostaje, aż 10 powtórzeń w zapasie!!! Efekt takiego treningu będzie praktycznie zerowy, porównywalny z wyjściem na spacer. Ciało nie zbuduje ładniejszych kształtów, po prostu spalisz tylko "kilka" kalorii.



### 5 OSTATNICH (NAJTRUDNIEJSZYCH) POWTÓRZEŃ W SERII

KOŃCZĄC SERIĘ W TYM OBSZARZE,  
(BLISKO LUB DO UPADKU MIĘŚNIA)  
ZAPEWNIASZ SOBIE PROGRES.

### ROZPRACUJMY RIR Z PLANU TRENINGOWEGO

Np. Jeśli masz zapisane w ćwiczeniu „10-15 powtórzeń | RIR 2”.

#### ROZPRACUJMY TO:

„10-15 powtórzeń” - Czyli musisz użyć takiego ciężaru, którym będziesz w stanie zakończyć serię między 10, a 15 powtórzeniem.

Jeśli zdołasz zrobić dużo więcej niż 15 powtórzeń, to znaczy, że ciężar jest za mały (zwiększ). Jeśli nie jesteś w stanie wykonać więcej niż 10 powtórzeń, to znaczy, że ciężar jest za duży (zmniejsz)

„RIR 2” - RIR mówi, w którym momencie zakończyć serię. Ile powtórzeń zostawić w rezerwie przed upadkiem mięśnia (kiedy nie jesteś w stanie wykonać ani jednego powtórzenia). Czyli:

Robiąc serię, czujesz, że masz siły na 14 powtórzeń, to zakończ na 12 powtórzeniu. Czyli zostawiasz 2 powtórzenia w rezerwie (to jest RIR 2).

Gdyby RIR był na 0, to należy wykonać 14 powtórzeń (czyli do upadku mięśnia).

Gdyby RIR był na 4, to należy wykonać 10 powtórzeń (czujesz, że masz siły na 14, ale kończysz, aż 4 powtórzenia wcześniej)

### WAŻNE:

Jeśli jesteś osobą początkującą, to nie skupiaj się na dokładnym trafieniu w RIR (np. RIR 2), skup się, aby kończyć serie w momencie kiedy:

- ✓ robi się już naprawdę ciężko,
- ✓ wykonywany ruch zaczyna mocno zwalniać,
- ✓ a Ty czujesz, że wkładasz ostatnie siły w kolejne powtórzenia.



### DRUGI PRZYKŁAD RÓWNIEŻ Z RIR 2

Np. Tym razem masz zapisane w ćwiczeniu „15-20 powtórzeń | RIR 2”.

#### ROZPRACUJMY TO:

„15-20 powtórzeń” - Czyli musisz użyć małego ciężaru, takiego, którym będziesz w stanie zakończyć serię między 15, a 20 powtórzeniem. Np.:

Kończysz serię na 17 powtórzeniu, ale czujesz, że masz siły na 19. Czyli zostawiasz 2 powtórzenia w zapasie (RIR 2).

**Gdyby RIR był na 0**, to należy wykonać 19 powtórzeń (czyli do upadku mięśnia).

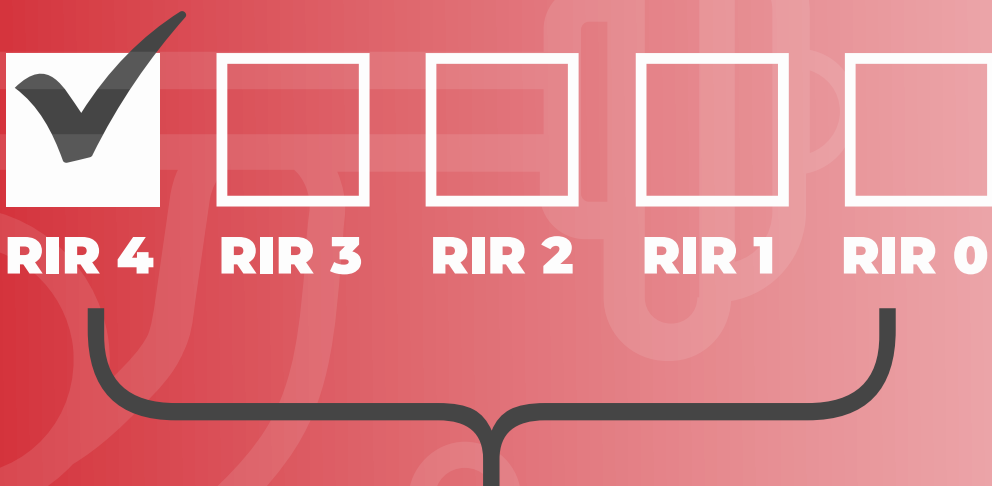
**Gdyby RIR był na 3**, to należy wykonać 16 powtórzeń (czujesz, że masz siły na 19, ale kończy aż 3 powtórzenia wcześniej)

### WAŻNE:

Jeśli jesteś osobą początkującą, to nie skupiaj się na dokładnym trafieniu w RIR (np. RIR 2), skup się, aby kończyć serie w momencie kiedy:

- ✓ robi się już naprawdę ciężko,
- ✓ wykonywany ruch zaczyna mocno zwalniać,
- ✓ a Ty czujesz, że wkładasz ostatnie siły w kolejne powtórzenia.

# NAJWAŻNIEJSZE DO ZAPAMIĘTANIA



**TYLKO 5 OSTATNICH (NAJTRUDNIEJSZYCH)  
POWTÓRZEŃ W SERII ISTOTNIE WPŁYWA  
NA MODELOWANIE SYLWETKI.**

KOŃCZĄC SERIĘ W TYM OBSZARZE,  
(BLISKO LUB DO UPADKU MIĘŚNIA)  
ZAPEWNIASZ SOBIE **PROGRES.**

## Powodzenia!