

30-dniowy plan: Pierwsze kroki na siłowni po 50-tce

Nie teoria. Nie ogólniki. Konkretny plan na 30 dni — co robisz w poniedziałek, co w środę, co w piątek. Ile serii, jakie ćwiczenia, ile odpoczynku. Zaprojektowany specjalnie dla osoby po pięćdziesiątce, która zaczyna od zera lub wraca po dłuższej przerwie. Weź ten artykuł, wyświetl go na telefonie i idź na [siłownię](#).

Kluczowe wnioski

- Najważniejsze: Nie teoria.
- W artykule znajdziesz konkrety o: Dlaczego ten plan działa — i skąd się bierze.
- Drugi kluczowy temat: Zanim wejdiesz — 5 rzeczy, które musisz wiedzieć.

Dlaczego ten plan działa — i skąd się bierze

Ten plan nie powstał z powietrza. Oparty jest na najnowszych wytycznych Amerykańskiego Kolegium Medycyny Sportowej z 2026 roku oraz na dużych przeglądach badań obejmujących łącznie ponad 30 000 uczestników. Wniosek, który z tego płynie, jest prosty i zachęcający:

Phillips et al.: „Najlepszy program treningowy to ten, którego naprawdę będziesz się trzymać”.

Trzy sesje tygodniowo, całe ciało na każdej sesji, 2-3 serie na ćwiczenie, 10-12 powtórzeń, przerwy 90-120 sekund. Tyle wystarczy. Nie musisz spędzać na siłowni 2 godzin. Każda sesja w tym planie zajmie Ci 45-55 minut.

Badania na ponad 30 000 uczestnikach pokazują: **nie program decyduje o efektach. Decyduje fakt, że przyszedłeś. Twoja siłownia czeka. Plan masz. Reszta jest w Twoich rękach.**

Zanim wejdiesz — 5 rzeczy, które musisz wiedzieć

- **Każda sesja zaczyna się od 5-7 minut rozgrzewki** — marsz na bieżni lub rower w spokojnym tempie. Obowiązek, nie opcja.
- **Ciężar dobierasz metodą prób i błędów.** Zaczynij lekko — tak lekko żebyś po 12 powtórzeniach pomyślał: mógłbym zrobić jeszcze 2-3. Technika ważniejsza niż ciężar.
- **Powtórzenia wykonujesz powoli:** 2 sekundy w dół (faza opuszczania), chwila zatrzymania, 2 sekundy w górę. Żadnych szarpnięć.
- **Każdą sesję zakończ 5 minutami spokojnego rozciągania.** Nogi, biodra, barki, szyja.
- **Dwie butelki wody** — litr minimum. Na siłowni jest cieplej niż myślisz i pocisz się bardziej.

Co zabrać na pierwszą sesję?

Ręcznik (często obowiązkowy), butelka wody (min. 1l), słuchawki z muzyką, wygodne buty treningowe (nie biegowe!), telefon z tym artykułem. Wydrukuj lub zapisz plan w notatniku. Niczego nie musisz pamiętać — wszystko jest tutaj.

Słowniczek ćwiczeń — co to jest i jak to wykonać

Zanim przejdziemy do planu — krótki opis każdego ćwiczenia. Przy każdym znajdziesz hasło do wyszukania na YouTube. Wpisz je w wyszukiwarkę i wybierz film z kanału o dużej liczbie wyświetleń — 90% z nich jest na poziomie Twoich potrzeb.

1. Wyciskanie na maszynie (klatka piersiowa)

Siedząc w maszynie, chwytasz uchwyty na wysokości klatki, wypychasz do przodu i wolno wracasz. Nie uciskasz klatki — łopatki ściągnięte do tyłu i w dół przez cały czas. Maszyna jest bezpieczniejsza od sztangi przy starcie.

Film YouTube: Wpisz lub skopiuj ten tekst: "chest press machine tutorial beginners" lub "wyciskanie na maszynie klatka technika". Polecany kanał: Jeff Nippard lub Bob & Brad.

2. Wioślarz na wyciągu siedzący (plecy)

Siedząc z wyprostowanymi plecami, chwytasz drążek i ciągniesz do brzucha — łokcie idą wzdłuż ciała do tyłu. Łopatki ściągasz razem w końcowej fazie ruchu. To jedno z najważniejszych ćwiczeń dla postawy.

Film YouTube: Wpisz lub skopiuj ten tekst: "seated cable row tutorial" lub "wioślarz na wyciągu technika".

3. Wyciąg górny (szerokie mięśnie pleców)

Siedząc pod drążkiem wyciągu, chwytasz szeroko, ciągniesz do wysokości klatki. Nie chwiej się do tyłu — ruch jest w ramionach i plecach, nie w tułowi. Klatkę piersiową kierujesz ku drążkowi.

Film YouTube: Wpisz lub skopiuj ten tekst: "lat pulldown form beginners" lub "wyciąg górny technika". Kanały: Jeremy Ethier.

4. Wyciskanie na maszynie barki (ramiona)

Ustawienie siedzenia tak, by uchwyty były na wysokości barków. Wypychasz prosto w górę — nie blokuj łokci na szczycie. Ręce nie są do końca wyprostowane — miękkie łokcie na górze.

Film YouTube: Wpisz lub skopiuj ten tekst: "shoulder press machine form" lub "wyciskanie barki technika".

5. Prostowanie nóg na maszynie (mięsień czworogłowy uda)

Siedząc, wkładasz nogi pod wałek, prostujesz nogi w górę. Nie szarpiesz — płynny ruch w górę, powolny powrót. To nie krótkie szybkie kopnięcia, to kontrolowany ruch.

Film YouTube: Wpisz lub skopiuj ten tekst: "leg extension tutorial" lub "prostowanie nóg na maszynie technika". Polecany kanał: Jeff Nippard lub Bob & Brad.

6. Uginanie nóg na maszynie (mięsień dwugłowy uda)

Leżysz na brzuchu lub siedzisz (zależnie od modelu), wkładasz nogi pod wałek, uginasz ku pośladkom. Balans z prostowaniem nóg — obie maszyny zawsze razem.

Film YouTube: Wpisz lub skopiuj ten tekst: "leg curl machine form" lub "uginanie nóg maszyna".

7. Prasa do nóg (pośladki, uda, łydki)

Siedząc z plecami opartymi, nogi ustawiasz na płycie na szerokość bioder. Pchasz płytę od siebie, wolno uginasz kolana z powrotem. Nie dociskaj kolan do klatki zbyt głęboko. To podstawowe ćwiczenie na nogi dla osób po 50-tce — bezpieczniejsze od przysiadu ze sztangą.

Film YouTube: Wpisz lub skopiuj ten tekst: "leg press machine tutorial beginners" lub "prasa do nóg technika". Bardzo dobry film: Jeff Nippard.

8. Uginanie rąk z hantlami (bicepsy)

Stoisz lub siedzisz, trzymasz hantle wzdłuż ciała. Uginasz w stawie łokciowym ku barkom, wolno opuszczasz. Łokcie nieruchome przy tułowiu — nie bujaj ciałem.

Film YouTube: Wpisz lub skopiuj ten tekst: "dumbbell bicep curl form" lub "uginanie rąk hantlami technika".

9. Prostowanie rąk na wyciągu (tricepsy)

Stoisz przy wyciągu, trzymasz linę lub drążek na wysokości klatki. Prostujesz ręce w dół, łokcie nieruchome przy tułowiu, wolny powrót.

Film YouTube: Wpisz lub skopiuj ten tekst: "cable triceps pushdown tutorial" lub "prostowanie rąk wyciąg triceps".

10. Deska (plank) — stabilizacja

Leżysz na przedramionach i czubkach palców. Ciało proste jak deska — biodra nie opadają w dół, pupa nie idzie w górę. Utrzymujesz pozycję 20-30 sekund. Oddychasz normalnie. W pierwszym tygodniu wersja na kolanach jest całkowicie OK.

Film YouTube: Wpisz lub skopiuj ten tekst: "plank form beginners" lub "deska ćwiczenie technika".

30-dniowy plan — tydzień po tygodniu

Trenujesz 3 razy w tygodniu. Dni treningowe: poniedziałek, środa, piątek. Między sesjami — co najmniej jeden dzień odpoczynku. To nie jest negocjowalne — mięśnie rosną podczas odpoczynku, nie podczas treningu.

Źródła: ACSM Position Stand 2026 oraz Fisher J. et al. Evidence-Based Resistance Training Recommendations, *Medicina Sportiva* 15(3):147–162, 2011.

TYDZIEŃ 1 i 2 — Nauka i oswajanie (sesje 1-6)

Cel tych dwóch tygodni: nauczyć się techniki, poznać maszyny i odkryć, jakie ciężary są dla Ciebie odpowiednie. Żadnego ego, żadnego "do odcięcia". To fundamentalne 2 tygodnie, które decydują o następnych 4.

Ćwiczenie Serie Powt. Odpoczynek Film YT (szukaj) Prasa do nóg 2 serie 12 powt. 90 sek. leg press tutorial Wyciąg górny 2 serie 12 powt. 90 sek. lat pulldown form Wyciskanie klatka (masz.) 2 serie 12 powt. 90 sek. chest press machine tutorial Wioślarz na wyciągu 2 serie 12 powt. 90 sek. seated row form Prostowanie nóg (masz.) 2 serie 12 powt. 90 sek. leg extension tutorial Uginanie nóg (masz.) 2 serie 12 powt. 90 sek. leg curl machine form Deska (plank) 2 serie 20 sek. 60 sek. plank form

Jak dobrać ciężar w tygodniu 1

Zacznij od bardzo lekkiego obciążenia — pierwsza seria to test. Jeśli 12 powtórzeń było zbyt łatwe, w następnej serii dodaj trochę. Jeśli ciężko skończyłeś, zdejmij. Po końcu tygodnia powinieneś wiedzieć mniej więcej jaki ciężar jest Twój na każde ćwiczenie.

TYDZIEŃ 3 — Budowanie (sesje 7-9)

W tygodniu 3 zwiększamy liczbę serii z 2 do 3 i dodajemy 2 nowe ćwiczenia — na biceps i triceps. Ciężary z tygodnia 2 — jeśli skończyłeś 12 powtórzeń względnie łatwo, zwiększ o 5% (lub o 1 kg na hantlach).

Ćwiczenie Serie Powt. Odpoczynek Film YT (szukaj) Prasa do nóg 3 serie 12 powt. 90 sek. leg press tutorial Wyciąg górny 3 serie 12 powt. 90 sek. lat pulldown form Wyciskanie klatka (masz.) 3 serie 12 powt. 90 sek. chest press form Wioślarz na wyciągu 3 serie 12 powt. 90 sek. seated row form Uginanie rąk - bicepsy 2 serie 12 powt. 60 sek. bicep curl form Prostowanie rąk - tricepsy 2 serie 12 powt. 60 sek. triceps pushdown tutorial Deska (plank) 3 serie 25 sek. 60 sek. plank form

TYDZIEŃ 4 — Progresja i konsolidacja (sesje 10-12)

Ostatni tydzień planu. Ciężary z tygodnia 3 — jeśli 3 serie po 12 były wykonalne, dodajemy trochę. Jeśli nie — trzymamy ten sam ciężar i pracujemy nad techniką. W tym tygodniu dodajemy też ćwiczenie na barki.

Ćwiczenie Serie Powt. Odpoczynek Film YT (szukaj) Prasa do nóg 3 serie 10-12 powt. 90 sek. leg press tutorial Wyciąg górny 3 serie 10-12 powt. 90 sek. lat pulldown form Wyciskanie klatka (masz.) 3 serie 10-12 powt. 90 sek. chest press machine Wioślarz na wyciągu 3 serie 10-12 powt. 90 sek. seated cable row Wyciskanie barki (masz.) 3 serie 12 powt. 90 sek. shoulder press machine Prostowanie nóg (masz.) 2 serie 12 powt. 90 sek. leg extension form Uginanie nóg (masz.) 2 serie 12 powt. 90 sek. leg curl machine Uginanie rąk — biceps 2 serie 12 powt. 60 sek. dumbbell bicep curl Prostowanie rąk — triceps 2 serie 12 powt. 60 sek. tricep pushdown cable Deska (plank) 3 serie 30 sek. 60 sek. plank form

Kiedy zwiększać ciężar — złota zasada

Zasada jest prosta i ma potwierdzenie naukowe: kiedy skończysz WSZYSTKIE serie z planowaną liczbą powtórzeń i masz poczucie, że mógłbyś zrobić jeszcze 2-3 — zwiększ ciężar o około 5% (lub o 1-2 kg na hantlach) na następnej sesji. Nie zwiększaj co sesję z musu. Zwiększaj, kiedy ciało jest gotowe. To się nazywa progresja — i jest jedyną drogą do silniejszego ciała.

Co się zmieniło po 30 dniach — i co dalej

Po czterech tygodniach regularnego treningu Twój układ nerwowy nauczył się aktywować właściwe mięśnie, poprawiła się koordynacja mięśniowa, a najgłębsze stabilizatory kolan i kręgosłupa zaczęły pracować. To tzw. efekt neuralny — dlatego siła w pierwszych tygodniach rośnie szybciej niż masa mięśniowa. Zresztą znacznie część efektów zdrowotnych ([metabolizm](#), ciśnienie, nastrój, [jakość snu](#)) pojawia się już po 4-6 tygodniach regularnego treningu.

Źródła: ACSM oraz ACE Fitness — Weight Lifting Tempo & Sets.

Po 30 dniach możesz kontynuować ten plan przez kolejne 4 tygodnie zwiększając ciężary. Albo porozmawiaj z trenerem personalnym o programie split (oddzielne sesje dla różnych części ciała) — bo już będziesz wiedział czego chcesz i jak to działa. Ten plan dał Ci fundament. Reszta to budowanie na nim.

Podsumowanie planu jednym rzutem oka

Tydzień Sesje/tydz. Ćwiczenia Serie/ćw. Cel Tydzień 1–2 3× / tydzień 7 ćwiczeń 2 serie Nauka techniki Tydzień 3 3× / tydzień 9 ćwiczeń 2–3 serie Budowanie siły Tydzień 4 3× / tydzień 10 ćwiczeń 2–3 serie Progresja

30 dni. 12 sesji. Tyle wystarczy, żeby zmienić całe następne 30 lat. Nie złoty medal — zmiana sposobu działania. Wejść na siłownię. Plan masz.

Źródła

- [1] [ACSM Position Stand 2026 — Resistance Training for Healthy Adults: An Overview of Reviews. Medicine & Science in Sports & Exercise. PMC12965823.](#) Synteza 137 przeglądów, n > 30 000.
- [2] [ACSM Position Stand: Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults. Med Sci Sports Exerc. 2009;41\(3\):687–708.](#)
- [3] [Fisher J., Steele J., Bruce-Low S., Smith D. Evidence-Based Resistance Training Recommendations. Medicina Sportiva 15\(3\):147–162, 2011.](#)
- [4] [ACE Fitness — McCall P. Weight Lifting Tempo & Sets: How to Select the Right Sets for Your Clients.](#)
- [5] [Back Nine Physical Therapy. Reps and Sets Guide: How to Train for Strength, Size, or Endurance.](#)
- [6] [ACSM — materiały i zasoby dotyczące resistance exercise for health.](#)
- [7] [Schoenfeld BJ et al. \(2017\). Dose-response relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass. Journal of Sports Sciences. 35\(11\):1073–1082.](#)

FAQ

Czy trening na maszynach po 50 jest dobrym startem?

Dla wielu osób tak, bo ułatwia kontrolę toru ruchu i dobór obciążenia. To wygodny sposób na bezpieczny powrót do treningu oporowego.

Co lepsze po 50: maszyny czy wolne ciężary?

Oba narzędzia mają sens i mogą się uzupełniać. Na początku często łatwiej wejść w regularność na maszynach, a potem rozszerzać plan.

Ile serii i powtórzeń na maszynach po 50 na początek?

Zwykle dobrze sprawdza się umiarkowana objętość, np. 2-3 serie na ćwiczenie z zapasem powtórzeń. Najważniejsza jest poprawna technika i progres tygodniowy.