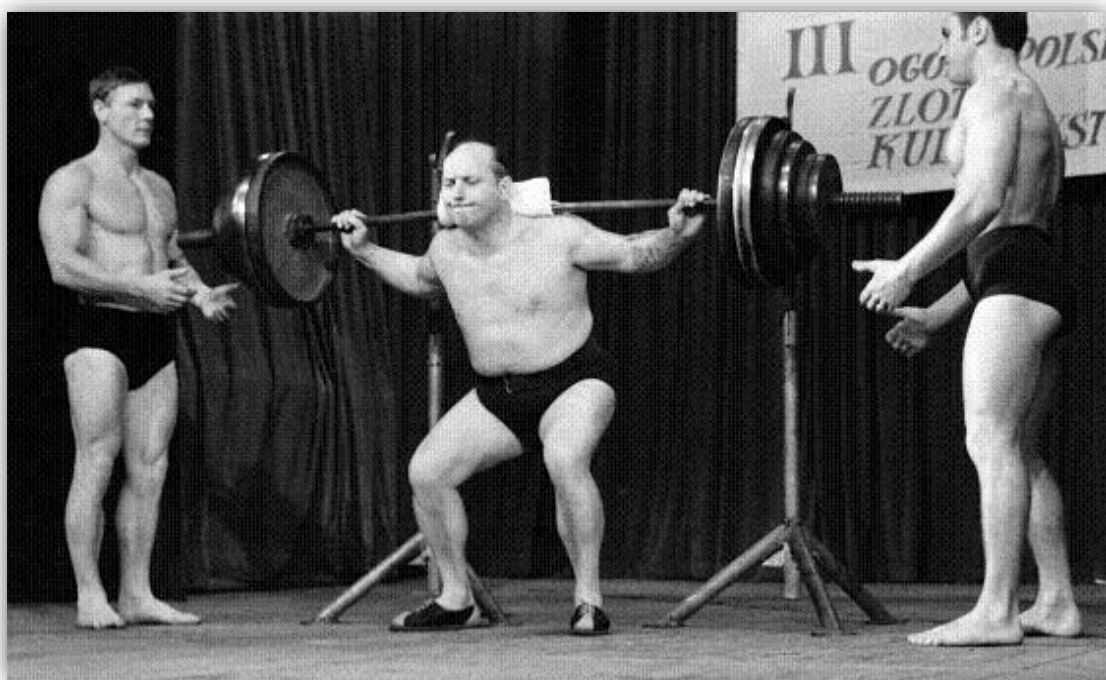


# TRÓJBÓJ SIŁOWY

- **CZYM JEST TRÓJBÓJ?**

Jego początki sięgają lat 50. Dokładnie w roku 1958 odbyły się pierwsze zawody w trójboju w Wielkiej Brytanii, jednak nie wyglądała ona tak jak teraz. Dopiero w 1964 roku ustalono trzy główne ćwiczenia trójboju.



Witold Majchrzak – przysiad ze sztangą

Trójbój składa się z trzech ćwiczeń: przysiadu ze sztangą na plecach, wyciskania sztangi na ławce poziomej oraz z martwego ciągu. Ćwiczenia te zawsze występują w podanej kolejności. Martwy ciąg wykonywany jako pierwszy bój mógłby znacząco osłabić przysiad ze względu na zmęczenie mięśni. Dlatego też pierwsze są przysiady, po których następuje odpoczynek nóg i pleców podczas wyciskania leżąc i dopiero na sam koniec wykonywane są martwe ciągi.

Do każdego z ćwiczeń zawodnik trójboju może podejść trzykrotnie, starając się uzyskać jak najlepszy wynik. Suma najlepszych wyników z wszystkich ćwiczeń daje wynik trójboju siłowego. Zwycięzcą poszczególnych kategorii wagowych jest zawodnik, który uzyska jak najlepszy wynik. Oprócz tego występuje również przelicznik Wilksa, który pozwala wytypować jednego mistrza wśród mistrzów wszystkich kategorii.



## • DLACZEGO WŁASNIE ON?

Jest to dość nietypowy sport dla kobiet, dlatego moje zamiłowanie do niego może trochę dziwić. Jednak, gdy podnosi się ciężary, czuje się niesamowitą adrenalinę i wewnętrzną siłę.

Każdy progres daje ogromną radość i satysfakcję z pokonywania kolejnych barier w swoim ciele.



## • KIM JEST KAJA SOBOŃ?

Kaja Soboń znana jest głównie z kanału na YouTube pod nazwą „Dźwigaj Dziewczyno”. Jest też powiązana z ekipą WK, którzy także mają swój kanał na tej platformie i trenują.



Debiut Kai Soboń w trójboju siłowym w 2018 roku

Po zawodach zrobiła sobie roczną przerwę, a teraz jej wyniki to 150kg w martwym ciągu oraz 120kg w przysiadzie, a w wyciskaniu na ławce 57,5kg.



Wynik Kai na zawodach to 285 punktów. Podniosła 110kg w przysiadzie, wyciskając na ławce płaskiej 50kg, a w martwym ciągu udało jej się podnieść 125kg.



Podnoszenie 300kg wraz z chłopakiem Michałem Owczarzakiem

## • DLACZEGO WŁAŚNIE KAJA?

Jest ona osobą pełną poczucia humoru i energiczną. Zawsze, gdy ją oglądam pojawia mi się uśmiech na twarzy. Do tego to osoba bardzo pomysłową i oddaje się temu co robi zawsze w stu procentach.



Kaja bardzo często mówi, że dla niektórych sport ten może być po prostu bezsensownym przenoszeniem żelastwa z punktu A do punktu B. Dla niej jednak ogromną radość sprawia to, że ciągle progresuje i może wyznaczać sobie nowe cele.

Warto też wspomnieć, że Kaja wpadła na pomysł #tyramzsb. Jest to wyzwanie, które ma zachęcić do codziennego ćwiczenia w domu. Będzie ono trwało do wakacji. Wygląda ono w ten sposób, że Kaja wstawia filmik jak wykonuje ćwiczenia na dany dzień i mówi jak poprawnie je wykonać. Jest to świetne rozwiązanie dla osób, które mają problem by się zmotywować do ćwiczenia.