TRENING SIŁOWY

Dlaczego nie rośnie masa mięśniowa: 15 powodów, które widać w dzienniku, nie w lustrze

Trening siłowy • 8 października 2026 • 14 min czytania • Movement Matters

Masa mięśniowa stoi w miejscu? Sprawdź pomiary, wysiłek w seriach, progresję, jedzenie i sen. Piętnaście możliwych przyczyn oraz konkretne wskazówki, jak ocenić swój plan.

Budowanie mięśni wymaga czasu, a pojedynczy pomiar z wagi nie wystarcza, by ocenić postępy. W przeglądzie 111 badań na zdrowych mężczyznach trening siłowy zwiększył mierzoną masę mięśniową średnio o 1,53 kg na cały program. Programy trwały od kilku tygodni do kilku miesięcy, więc nie należy traktować tej liczby jako miesięcznego celu. Do tego domowa waga z analizą składu ciała tylko szacuje ilość mięśni. Zanim zmienisz trening, sprawdź, czy brak postępów widać także w obwodach, na zdjęciach i w dzienniku ćwiczeń.

Jeśli kilka pomiarów potwierdza brak postępów, przyjrzyj się treningowi, diecie i regeneracji. Poniżej opisujemy piętnaście możliwych przyczyn oraz sposoby ich sprawdzenia. Skupiamy się na budowaniu mięśni; jednoczesne zmniejszanie ilości tłuszczu omawiamy osobno w artykule o rekompozycji ciała.

Zanim uznasz, że nie rośnie: pomiar i oczekiwania

Najpierw sprawdź sposób pomiaru i oczekiwane tempo zmian. Bywa, że trening przynosi efekty, ale trudno je dostrzec na wadze albo porównujesz je z nierealnym celem.

1. Mierzysz nie to, co rośnie

Waga z elektrodami szacuje skład ciała metodą BIA, czyli analizą oporu elektrycznego tkanek. Wynik zależy między innymi od nawodnienia i niedawnego treningu. Masa beztłuszczowa obejmuje mięśnie, ale także kości, narządy i wodę. Dlatego wzrost tej wartości nie jest równoznaczny z przyrostem samej tkanki mięśniowej.

Dzator i współpracownicy (2023) porównali BIA z DXA w ośmiu badaniach, w których uczestniczyło 461 sportowców. BIA wskazywała średnio o 2,78 kg masy beztłuszczowej więcej, z przedziałem od 1,38 do 4,18 kg. Autorzy podkreślili, że metod nie można stosować zamiennie. Ta

różnica między metodami nie mówi jednak, jak dokładnie konkretna waga monitoruje zmiany u jednej osoby.

Co zrobić: mierz obwód ramienia i uda zawsze w tym samym miejscu. Co cztery tygodnie rób zdjęcia w podobnym świetle, a w dzienniku zapisuj ciężary i powtórzenia. Waż się na jednym urządzeniu, rano i w podobnych warunkach. Dopiero zestaw tych informacji pozwala sensownie ocenić postępy.

2. Oczekujesz tempa z reklamy

Benito i współpracownicy (2020) przeanalizowali 111 badań z udziałem 1927 zdrowych mężczyzn. Średni przyrost wyniósł 1,53 kg na program, z przedziałem od 1,30 do 1,76 kg. To wynik zbiorczy z programów o różnej długości - nie jest to jednak gwarancja dla każdej osoby. U osób z dłuższym stażem postępy bywają wolniejsze - w badaniu z 2026 roku trenujący zyskali przez dwanaście tygodni około 1,1 kg.

Kumail Nanjiani, przygotowując się do roli w „Eternals", przez rok korzystał z pomocy trenerów i dietetyków, których opłaciło studio filmowe. Sam podkreślił to we wpisie na Instagramie z grudnia 2019 roku, przytoczonym przez BuzzFeed News. Filmowa przemiana odbywa się w innych warunkach niż trzy treningi tygodniowo po pracy. Porównywanie tych rezultatów często prowadzi do rozczarowania.

Co zrobić: oceń zmiany po dwunastu tygodniach regularnego treningu. Przyrost rzędu 1 do 2 kg może być orientacyjnym celem, ale wynik zależy między innymi od stażu i punktu wyjścia. Sprawdzaj także obwody oraz wyniki ćwiczeń. Więcej o oczekiwaniach piszemy przy treningu siłowym dla kobiet.

Wysiłek, liczba serii i progresja

Sprawdź wysiłek w seriach, ich liczbę i postęp tydzień po tygodniu. Sam ciężar na sztandze nie mówi jeszcze, czy trening daje wystarczający bodziec.

3. Serie kończysz za daleko od granicy

Mięśnie mogą rosnąć przy różnych obciążeniach. Lopez i współpracownicy (2021) przeanalizowali 28 badań z udziałem 747 osób, w których serie wykonywano do granicy możliwości. Przy lekkich ciężarach robiono ponad 15 powtórzeń, przy ciężkich do 8. Przyrost mięśni był podobny, choć większe obciążenia lepiej rozwijały siłę. Dla budowania masy liczy się więc także to, jak wymagająca jest końcówka serii.

Łatwo dołożyć serie, a jednocześnie zmniejszyć wysiłek w każdej z nich. Na początku zostawiasz dwa powtórzenia w zapasie, a po kilku tygodniach już pięć. Dziennik pokazuje więcej pracy, ale serie są lżejsze. Badania na osobach trenujących pokazują, że pozostawienie jednego lub dwóch powtórzeń w zapasie może dawać podobne przyrosty jak dojście do upadku mięśniowego. Nie trzeba więc kończyć każdej serii na granicy możliwości, ale trzeba umieć ocenić, ile zapasu jeszcze zostało.

Co zrobić: w wybranych seriach zostawiaj jedno lub dwa powtórzenia w rezerwie, zachowując poprawną technikę. Okresowo sprawdź tę ocenę podczas bezpiecznego ćwiczenia, najlepiej z trenerem. Nie próbuj doprowadzać do upadku mięśniowego w przysiadzie bez odpowiedniej asekuracji.

4. Za mało serii na partię w tygodniu

Przegląd z 2022 roku dotyczący trenujących mężczyzn do 35. roku życia wskazał, że zakres serii tygodniowo na partię wynosi od 12 do 20. Obejmował jednak tylko siedem badań, więc tych liczb nie warto traktować jak sztywnej normy. Około dziesięciu serii to często dobry punkt wyjścia do oceny planu, ale potrzebna liczba zależy od stażu, wysiłku i regeneracji. Mniejsza objętość też może przynosić efekty.

Plan rozpisany na sześć dni może się nie sprawdzić, jeśli udaje się trenować tylko trzy razy w tygodniu. Wtedy niektóre partie wypadają z grafiku: nogi dostają cztery serie raz na dziesięć dni. Warto policzyć faktycznie wykonane treningi, zanim uznasz, że rozpiska jest zbyt lekka.

Co zrobić: policz serie na każdą partię z ostatnich siedmiu dni na podstawie dziennika. Jeśli postępy stanęły, a regenerujesz się dobrze, stopniowo zwiększaj liczbę serii i obserwuj reakcję. Dokładanie około 20% co dwa do czterech tygodni może być sposobem na taką próbę, ale nie ma potrzeby zwiększać objętości, gdy obecny plan daje efekty.

5. Wszystkie serie w jeden wieczór

Duża liczba serii na jednym treningu nie gwarantuje większych przyrostów. W metaanalizie Benito i współpracowników większa liczba serii w sesji wiązała się z mniejszym przyrostem masy, choć taka zależność nie dowodzi, że sama liczba serii była przyczyną. Nie ustalono dokładnej granicy. Jeśli pod koniec treningu wyraźnie spadają ciężary, powtórzenia i jakość ruchu, część pracy lepiej przenieść na inny dzień.

Co zrobić: piętnaście serii na klatkę rozłóż na dwa treningi po siedem i osiem. Sprawdź, czy łatwiej utrzymać wtedy wysiłek i technikę. Dwa treningi na partię tygodniowo to wygodny sposób rozłożenia pracy, choć nie jest to jedyny skuteczny układ.

6. Ten sam ciężar i liczba powtórzeń od miesięcy

Kassiano i współpracownicy (2026) przebadali 55 nietrenujących kobiet. Ich ramiona (łącznie 110) losowo przydzielono do trzech grup: treningu z progresją, treningu ze stałym ciężarem oraz grupy kontrolnej bez treningu. Program obejmował osiem tygodni prostowania łokcia po trzy serie na 8 do 12 powtórzeń. Ramię z progresją obciążenia zyskało 22,9% grubości tricepsa, ramię z tym samym ciężarem przez cały czas 11,6%, kontrola 1,8%. Ten sam człowiek, ten sam styl życia, ta sama dieta — a jedna ręka urosła dwukrotnie bardziej, bo ktoś zwiększał obciążenie.

Progresja to zresztą nie tylko kilogramy. Dokładanie powtórzeń przy tym samym ciężarze działa równie dobrze, o czym pisaliśmy przy zakwasach i zmęczeniu, a w badaniu z 2025 roku na 37 osobach mniej więcej jedna trzecia rosła wyraźnie lepiej na progresji powtórzeń, jedna piąta na

progresji ciężaru, reszta bez różnicy. Jeśli nie rośniesz, problemem może być źle dobrany model progresji, a nie sam brak progresji.

Co zrobić: zapisuj ciężary i powtórzenia. Gdy wykonujesz cały zaplanowany zakres z odpowiednim zapasem, dodaj powtórzenie lub zwiększ ciężar (np. o 2,5 kg), jeśli taki skok jest możliwy w danym ćwiczeniu. Po dwóch tygodniach bez poprawy warto sprawdzić, czy nie ma oznak przemęczenia i ewentualnie zweryfikować plan treningowy. Nie musisz od razu wymieniać ćwiczeń.

7. Skracasz ruch tam, gdzie mięsień jest rozciągnięty

Ćwierćprzysiad, uginanie kończone w połowie ruchu, wyciskanie bez dotknięcia klatki. Przegląd jedenastu badań z 2023 roku porównał pełny zakres z ruchem skróconym „od góry", gdzie mięsień jest krótki, i ze skróconym „od dołu", gdzie jest długi. Skracanie od góry przegrywało z pełnym zakresem dla czworogłowego, bicepsa i tricepsa. Skracanie od dołu nie.

W badaniu obejmującym 297 osób w piętnastu ośrodkach pełny zakres i częściowe powtórzenia przy rozciągniętym mięśniu dały podobny przyrost pola przekroju ramienia i uda przez dwanaście tygodni. Sam fakt, że ruch jest częściowy, nie przesądza więc o jego skuteczności. Sprawdź przede wszystkim, czy zakres pasuje do ćwiczenia i czy nie skracasz go coraz bardziej, żeby utrzymać zbyt duży ciężar.

Co zrobić? Nagraj jedną serię z boku. Jeśli zakres ruchu skraca się z serii na serię, zmniejsz ciężar, zamiast skracać zakres.

Stały plan i odpoczynek między seriami

Częste zmiany ćwiczeń i zbyt krótkie przerwy mogą hamować postępy. Zanim przebudujesz cały program, sprawdź, czy dajesz sobie czas na poprawę w tych samych ruchach.

8. Zmieniasz plan co trzy tygodnie

„Konfuzja mięśni", zasada przypisywana Joe Weiderowi i spopularyzowana przez program P90X w 2005 roku, wydaje się logiczna i dobrze się sprzedaje. Tylko że mięsień nie może się zdezorientować — reaguje na napięcie i progres, a nie na nowość. Przegląd ośmiu badań z 2022 roku jasno wskazuje, że nadmierna i przypadkowa rotacja ćwiczeń może hamować postępy, ponieważ ogranicza możliwość progresji w konkretnych ćwiczeniach. Drop-sety, superserie i inne techniki intensyfikacji, według metaanalizy z 2026 roku, nie dają przewagi nad zwykłymi seriami: oszczędzają czas, ale nie zwiększają masy mięśniowej bardziej niż zwykłe serie.

Podobnie jest z lżejszym tygodniem treningowym zaplanowanym tylko dlatego, że minęły cztery tygodnie. Taki tydzień może pomóc przy narastającym zmęczeniu, ale sam w sobie nie zwiększa masy mięśniowej. Więcej o zmniejszaniu obciążeń piszemy w tekście o zastoju siłowym.

Co zrobić: przez osiem do dwunastu tygodni trenuj według jednego planu, zachowując te same cztery do sześciu ćwiczeń głównych. Dzięki temu możesz porównywać wyniki. O ograniczeniach

gotowych rozpisek piszemy w artykule o planach z internetu.

9. Przerwy po trzydzieści sekund, „żeby było intensywnie”

To powód drugorzędny i tak go traktuj. Metaanaliza z 2024 roku wskazuje na niewielką korzyść z przerw dłuższych niż minuta oraz brak istotnych różnic przy przerwach powyżej półtorej minuty, a przegląd parasolowy z tego samego roku uznaje dowody za niewystarczające. Mechanizm jest jednak prosty: po trzydziestu sekundach w trzeciej serii robisz sześć powtórzeń zamiast dziesięciu, co oznacza utratę objętości treningowej — to inna forma powodu numer cztery.

Co zrobić: jako punkt wyjścia przyjmij półtorej minuty odpoczynku w ćwiczeniach wielostawowych i minutę w izolowanych. Wydłuż przerwę, jeśli nie odzyskujesz gotowości do kolejnej serii. Jeśli liczba powtórzeń w trzeciej serii spada o więcej niż jedną trzecią w porównaniu do pierwszej, sprawdź, czy dłuższa przerwa pomoże utrzymać liczbę powtórzeń.

Odżywianie, sen i suplementacja

Trening pobudza mięśnie do wzrostu, a jedzenie i sen wspierają regenerację. Jeśli któryś z tych elementów jest zaniedbany, dokładanie kolejnych serii może nie rozwiązać problemu.

10. Za mało białka w ciągu dnia

Odżywka białkowa ułatwia uzupełnienie jadłospisu, ale sama jej obecność w diecie nie świadczy o tym, że białka jest wystarczająco dużo. Liczy się suma z całego dnia, także ze zwykłych posiłków.

Nunes i współpracownicy (2022) przeanalizowali 74 badania. Dodatkowe białko w połączeniu z treningiem dawało niewielką poprawę masy beztłuszczowej, a wyniki zależały między innymi od wieku i całkowitego spożycia. Dla osoby budującej mięśnie około 1,6 g na kilogram masy ciała dziennie jest rozsądnym punktem odniesienia. To nie ostra granica, poniżej której trening nie działa. Zwiększanie ilości białka bez końca także nie gwarantuje większych przyrostów.

Co zrobić: przy 80 kg to około 130 g dziennie, czyli cztery posiłki po nieco ponad 30 g. Ważniejsza od koktajlu po treningu jest suma białka ze wszystkich posiłków.

11. Więcej jedzenia zamiast więcej bodźca

Helms i współpracownicy (2023) przez osiem tygodni porównywali trzy grupy osób trenujących: dieta na utrzymanie, dieta z nadwyżką 5% i dieta z nadwyżką 15% kalorii. Grubość mięśni i wyniki w przysiadzie nie różniły się między grupami. W grupie z największą nadwyżką bardziej wzrosła grubość fałdów skórnych. Szybszy przyrost masy ciała wiązał się wyraźnie ze wzrostem fałdów, ale słabo z przyrostem grubości bicepsa. Autorzy piszą wprost: szybszy przyrost wagi powiększa głównie tłuszcz, nie mięsień.

W badaniu z 2026 roku, przeprowadzonym na 23 trenujących, grupa stosująca okno żywieniowe spożywała mniej energii niż zalecano: 31,9 zamiast 37,5 kcal na kilogram. Mimo to przyrost

wyniósł 1,07 kg wobec 1,13 kg w drugiej grupie, która przybrała o 1,7 kg masy ciała więcej. To małe badanie, ale przypomina, że szybszy wzrost wagi nie musi świadczyć o szybszym budowaniu mięśni.

Co zrobić: zacznij od nadwyżki 200 do 300 kcal ponad zapotrzebowanie i waż się raz w tygodniu. Jeśli masa ciała rośnie szybciej niż o pół kilograma tygodniowo, sprawdź również obwód pasa i wyniki ćwiczeń. Przy szybkim wzroście wagi bez poprawy wyników warto zmniejszyć nadwyżkę.

12. Zaniedbujesz sen i pijesz dużo alkoholu

Niedobór snu utrudnia regenerację. Badania po nieprzespanej nocy pokazują spadek poposiłkowej syntezy białek mięśniowych, ale nie pozwalają przeliczyć go na kilogramy utraconych mięśni po kilku miesiącach. Alkohol po treningu także może osłabiać tę odpowiedź, szczególnie przy dużych dawkach. Nie ma jednej liczby opisującej skutki każdego weekendu, bo znaczenie mają ilość alkoholu, jedzenie i sen.

Co zrobić: przez cztery tygodnie zadbaj o regularne pory snu i ogranicz alkohol, zachowując ten sam program treningowy. Sprawdź, czy łatwiej utrzymać ciężary, liczbę powtórzeń i samopoczucie między treningami.

13. Oczekujesz, że suplementy zastąpią trening i dietę

Kreatyna ma dobrze udokumentowane działanie w treningu siłowym. Desai i współpracownicy (2024) w metaanalizie dwunastu badań stwierdzili, że dodanie jej do treningu zwiększało masę beztłuszczową średnio o 1,14 kg względem samego treningu u osób poniżej 50 lat. Przedział wyniósł od 0,69 do 1,59 kg. Masa beztłuszczowa obejmuje również wodę, dlatego całego przyrostu nie można utożsamiać wyłącznie z nową tkanką mięśniową.

Działanie kreatyny wykracza poza sam przyrost mięśni. Badania wskazują również na wpływ kreatyny na funkcje poznawcze — Gordji-Nejad i współpracownicy (2024, 2026) zaobserwowali poprawę części wyników testów w warunkach niedoboru snu. Warunki badawcze były specyficzne, więc nie można gwarantować identycznych efektów u każdej osoby. Można jednak rozważyć suplementację kreatyną także poza treningiem siłowym; jej sens nie zależy od tego, czy plan treningowy jest już dopracowany.

Co robić? Wybierz monohydrat kreatyny i przyjmuj go regularnie, nawet w dni bez treningu. Dobrym punktem wyjścia jest przyjmowanie 5 g dziennie. Stanowisko ISSN dotyczące osób o dużych wymaganiach fizycznych wskazuje również dawkę 5–10 g dziennie dla osób o większej masie ciała (Gonzalez i wsp., 2022). Wyższa dawka nie jest obowiązkowa dla każdego, a faza ładowania nie jest konieczna. Kreatyna może wspierać postępy równolegle z poprawą treningu, odżywiania i regeneracji.

„To nie dla mnie”: geny, płeć, wiek

Geny, płeć i wiek wpływają na wyniki, ale same nie wystarczają, żeby wyjaśnić zastój. Najpierw sprawdź, jak mięśnie reagują na dobrze dobrany trening.

14. „Nie mam genów”

Lixandrão i współpracownicy (2024) zbadali 85 osób w wieku około 68 lat. Przez dziesięć tygodni badani ćwiczyli dwa razy w tygodniu: jedną nogą wykonywali jedną serię prostowania kolana, a drugą cztery serie. Dla nogi trenowanej jedną serią u 51 z 85 osób, czyli 60%, przyrost mieścił się w granicach błędu pomiaru rezonansem. Nie stwierdzono więc mierzalnego efektu. U tych samych osób mięśnie drugiej nogi rosły — zmieniła się liczba serii, a nie geny.

Badanie dotyczyło jednego ćwiczenia u osób starszych, więc nie wyjaśnia wszystkich przyczyn słabej odpowiedzi na trening w innych kontekstach. Wyniki wskazują jednak, że brak efektów przy małej objętości treningu nie oznacza braku potencjału danej osoby. Na podstawie jednego programu z czterema seriami tygodniowo nie można jednoznacznie stwierdzić, że geny są główną przyczyną.

Co zrobić: zanim uznasz, że to geny, sprawdź z trenerem, czy liczba serii jest wystarczająca. Przez osiem tygodni obserwuj reakcję na stopniowo zwiększaną objętość i mierz obwód.

15. „Jestem kobietą”, „po czterdziestce już nie rośnie”

Kobiety mogą osiągać podobne względne przyrosty mięśni jak mężczyźni, o czym pisaliśmy w artykule o treningu siłowym dla kobiet. Po 40. roku życia wciąż można budować mięśnie. Dobór obciążeń, regenerację i białko omawiamy w artykule o treningu po czterdziestce. Metaanaliza czternastu badań na kobietach po menopauzie także wykazała przyrost mięśni. Przy wyższej objętości różnica względem grupy kontrolnej wyniosła około 1,3 kg, a przy niższej około 0,9 kg. Dowody oceniono jako niskiej jakości, więc nie stanowią one podstawy do zalecania większej liczby serii każdej kobiecie po menopauzie. Objętość trzeba dobrać do efektów i regeneracji.

Co zrobić? Wróć do punktu czwartego i policz serie.

Sprawdź podstawy, zanim przebudujesz cały plan

Nie zakładaj, że przyczyną zastoju jest wyłącznie cardio. Metaanaliza 43 badań nie wykazała istotnej różnicy w przyroście mięśni między treningiem łączonym a samym treningiem siłowym. Łączenie obu rodzajów wysiłku może jednak utrudniać rozwój mocy, zwłaszcza gdy sesje odbywają się w krótkim odstępie czasu. Jeśli intensywne bieganie przed treningiem nóg osłabia późniejsze serie, zmień kolejność albo rozdziel sesje. O roli wysiłku wytrzymałościowego piszemy w artykule Czy cardio jest w ogóle potrzebne?.

Kolejność ćwiczeń ma większe znaczenie dla rozwoju siły w ruchach wykonywanych na początku niż dla przyrostu masy mięśniowej. Split i full body przy tej samej liczbie serii dają podobne efekty. Opuszczanie ciężaru przez cztery sekundy zamiast dwóch nie buduje więcej mięśnia, jest narzędziem kontroli techniki. Chyba żaden z tych tematów nie zasługuje na tyle uwagi, ile dostaje.

Zamiast wprowadzać wiele zmian jednocześnie, przez najbliższe cztery tygodnie skup się na jednej rzeczy i obserwuj obwody, zdjęcia oraz zapiski w dzienniku. Wypisz serie dla każdej partii

mięśniowej z ostatnich siedmiu dni. Przy każdej serii zapisz, ile powtórzeń pozostało w rezerwie. Policz spożycie białka z dwóch typowych dni na podstawie zapisanych posiłków, zamiast polegać na pamięci. Sprawdź, czy ciężar lub liczba powtórzeń w trzech głównych ćwiczeniach różnią się od tych sprzed ośmiu tygodni. Jeśli wszystko wygląda dobrze, a zastój się utrzymuje, warto dokładniej przeanalizować plan z trenerem.

W Movement Matters zaczynamy pracę nad sylwetką od sprawdzenia pomiarów, dotychczasowego treningu i możliwości regeneracji. Na tej podstawie dobieramy ćwiczenia, liczbę serii i sposób zwiększania trudności. Taki przegląd może pomóc także wtedy, gdy masz już plan, ale od kilku tygodni nie widzisz poprawy. O współpracy piszemy na stronie treningu personalnego. Możesz też zadzwonić pod numer 698 554 204 lub napisać przez formularz kontaktowy.

Artykuł ma charakter edukacyjny i nie zastępuje indywidualnej konsultacji ze specjalistą. Przed rozpoczęciem nowego programu treningowego skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą, szczególnie jeśli masz problemy zdrowotne lub jesteś po kontuzji.

MASA MIĘŚNIOWA BUDOWANIE MASY MIĘŚNIOWEJ HIPERTROFIA PROGRESJA OBCIĄŻEŃ OBJĘTOŚĆ TRENINGOWA BIAŁKO RZESZÓW

Najczęstsze pytania

Ile masy mięśniowej można realistycznie zbudować w trzy miesiące?

Przyrost rzędu 1 do 2 kg może być orientacyjnym celem na dwanaście tygodni, ale zależy od stażu, punktu wyjścia i sposobu pomiaru. Metaanaliza Benito i współpracowników (2020) dała średnio 1,53 kg na cały program, przy różnej długości programów. Nie jest to obietnica wyniku dla każdej osoby. Postępy oceniaj także po obwodach, zdjęciach i wynikach ćwiczeń.

Czy waga z analizą składu ciała pokazuje, ile mam mięśni?

Waga BIA szacuje skład ciała, a jej wynik zależy między innymi od nawodnienia. Dzator i współpracownicy (2023) stwierdzili, że BIA wskazywała średnio o 2,78 kg masy beztłuszczowej więcej niż DXA. To różnica między metodami, a nie miara dokładności śledzenia zmian przez konkretną wagę. Korzystaj z jednego urządzenia w podobnych warunkach i zestawiaj wynik z obwodami, zdjęciami oraz dziennikiem treningowym.

Czy muszę robić serie do upadku, żeby rosła masa mięśniowa?

Nie trzeba kończyć każdej serii upadkiem mięśniowym. Jedno lub dwa powtórzenia w zapasie mogą dawać podobne przyrosty, a jednocześnie ułatwiać regenerację. Zapas trzeba jednak umieć ocenić. Sprawdzaj go okresowo w bezpiecznych ćwiczeniach, najlepiej z trenerem, bez pogarszania techniki.

Ile serii tygodniowo na partię, żeby budować masę mięśniową?

Około dziesięciu serii tygodniowo na partię jest częstym punktem wyjścia do oceny planu, ale nie sztywnym minimum. Przegląd z 2022 roku na młodych, trenujących mężczyznach wskazał zakres od 12 do 20. Mniejsza liczba serii także może przynosić efekty. Dobierz objętość do stażu, wysiłku i regeneracji; jeśli jakość serii spada, rozłóż pracę na więcej treningów.

Ile białka dziennie, żeby rosła masa mięśniowa?

Około 1,6 g na kilogram masy ciała dziennie jest rozsądnym punktem odniesienia dla osoby budującej mięśnie. Przy 80 kg to około 130 g. Liczy się całkowita ilość białka ze wszystkich posiłków. Nie jest to ostra granica skuteczności treningu, a zwiększanie spożycia bez końca nie gwarantuje większych przyrostów.

Czy większa nadwyżka kaloryczna przyspiesza budowanie masy mięśniowej?

Większa nadwyżka nie musi przyspieszać przyrostu mięśni. W badaniu Helmsa i współpracowników (2023) grupy jedzące na utrzymanie oraz z nadwyżką 5% i 15% nie różniły się istotnie grubością mięśni. Szybszy wzrost wagi wiązał się przede wszystkim z większym przyrostem fałdów skórnych. Niewielka nadwyżka, na przykład 200 do 300 kcal, może być punktem wyjścia; koryguj ją na podstawie zmian wagi, obwodów i wyników treningu.

Czy kreatyna ma sens przy niedopracowanym treningu i ile jej przyjmować?

Niedopracowany trening nie przekreśla działania kreatyny. Jej wpływ badano także poza treningiem siłowym, między innymi w testach funkcji poznawczych podczas niedoboru snu. Prosty punkt wyjścia to 5 g monohydratu dziennie, również w dni bez treningu. ISSN wskazuje także 5–10 g dla osób o większej masie ciała, ale nie jest to obowiązkowa dawka dla każdego. Faza ładowania nie jest konieczna.

Źródła

1. A Systematic Review with Meta-Analysis of the Effect of Resistance Training on Whole-Body Muscle Growth in Healthy Adult Males — Benito PJ, Cupeiro R, Ramos-Campo DJ, Alcaraz PE, Rubio-Arias JÁ, 2020
2. Agreement Between Dual-Energy X-ray Absorptiometry and Bioelectric Impedance Analysis for Assessing Body Composition in Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis — Dzator S, Weerasekara I, Shields M, Haslam R, James D, 2023
3. Resistance Training Load Effects on Muscle Hypertrophy and Strength Gain: Systematic Review and Network Meta-analysis — Lopez P, Radaelli R, Taaffe DR, et al., 2021
4. Effects of resistance training performed to repetition failure or non-failure on muscular strength and hypertrophy: A systematic review and meta-analysis — Grgic J, Schoenfeld BJ, Orazem J, Sabol F, 2022
5. A Systematic Review of The Effects of Different Resistance Training Volumes on Muscle Hypertrophy — Baz-Valle E, Balsalobre-Fernández C, Alix-Fages C, Santos-Concejero J, 2022
6. Progressive Overload Affects the Magnitude of Muscle Hypertrophy — Kassiano W, Santos-Melo V, Manske I, et al., 2026
7. The effects of lengthened-partial range of motion resistance training of the limbs on arm and thigh muscle area: A multi-site randomised trial — Gschneidner D, Carlson L, Steele J, Fisher JP, 2025
8. Systematic review and meta-analysis of protein intake to support muscle mass and function in healthy adults — Nunes EA, Colenso-Semple L, McKellar SR, et al., 2022
9. Time-Restricted Eating during a Bulking Phase Is Associated with Reduced Fat Accumulation, while Muscle and Strength Gains Are Maintained: A 12-Wk Randomized Controlled Trial — Gavanda S, Arnet L, Löffler D, et al., 2026
10. Effect of Small and Large Energy Surpluses on Strength, Muscle, and Skinfold Thickness in Resistance-Trained Individuals: A Parallel Groups Design — Helms ER, Spence AJ, Sousa C, et al., 2023
11. Higher resistance training volume offsets muscle hypertrophy nonresponsiveness in older individuals — Lixandrão ME, Bamman M, Vechin FC, et al., 2024
12. The Effect of Creatine Supplementation on Resistance Training-Based Changes to Body Composition: A Systematic Review and Meta-analysis — Desai I, Wewege MA, Jones MD, et al., 2024
13. International society of sports nutrition position stand: tactical athlete nutrition — Gonzalez DE, McAllister MJ, Waldman HS, et al., 2022
14. Single dose creatine improves cognitive performance and induces changes in cerebral high energy phosphates during sleep deprivation — Gordji-Nejad A, Matusch A, Kleedörfer S, et al., 2024
15. Single-Dose Creatine Reduces Sleep Deprivation-Induced Deterioration in Cognitive Performance — Gordji-Nejad A, Matusch A, Hengstler L, et al., 2026
16. Part II. Common questions and misconceptions about creatine supplementation: what does the scientific evidence really show? — Antonio J, Brown AF, Candow DG, et al., 2025

Movement Matters — Studio Treningowe

Cały artykuł, więcej materiałów i kontakt: movementmatters.pl/blog/dlaczego-nie-rosnie-masa-miesniowa-15-powodow