

➔ #POTĘGĄ AKTYWNOŚCI, CZYLI JAK BYĆ ZDROWĄ I SPRAWNĄ

SPIS TREŚCI

str. 8 wstęp

Poznajmy się bliżej	9
Po co ta książka?	10
Czego nie znajdziesz w tej książce?	10

str. 11 1, 2, 3 zaczynamy

Czy bycie zdrową i sprawną to Twój cel?	11
Nadwaga i otyłość	12
Kiedy mówimy o nadwadze, a kiedy o otyłości?	12
Z czego się składamy?	12
Skąd się bierze nadwaga i otyłość?	15
Skutki bycia otyłym	16
Jak walczyć z nadwagą i otyłością?	17

str. 18 3 filary sukcesu

O magicznym miksie trzech składników, które spowodują, że Twoja walka o lepszą i zdrowszą wersję siebie, będzie łatwiejsza.

SPIS TRESCI

str. 22 **ruch**

Zbuduj bazę	24
Rodzaje treningów	25
Trening aerobowy	25
Kiedy mówimy o treningu aerobowym?	25
Strefy treningu aerobowego	26
Dlaczego warto robić aeroby?	28
Kto powinien robić aeroby?	28
Co jeszcze warto wiedzieć o treningu aerobowym?	28
Trening anaerobowy	29
Trening anaerobowy w praktyce	29
Po co wykonywać takie treningi?	30
Zasady treningu anaerobowego	30
Trening siłowy	31
Trening wysokoobjętościowy	31
Trening wysokointensywny	31
Hipertrofia. Co to?	32
Jakie są plusy treningu siłowego?	35
Typy ćwiczeń siłowych	35
10 zasad treningu siłowego	36
Jak zacząć treningi siłowe?	37
Co najlepiej spala tłuszcz?	38

str. 42 **zdrowe żywienie**

Wyrzuć diety do kosza. Zaczynj jeść zdrowo.	42
Czym właściwie jest kaloria?	43
Jak ustalić swoje zapotrzebowanie kaloryczne	43
Alternatywna droga pomiaru	44
Mam wyniki i co dalej?	44
To ile mam jeść?	45

Węglowodany	47
Węglowodany proste	47
Dwucukry (oligosacharydy)	47
Wielocukry	47
Po co nam węglowodany?	47
Węglowodany - niedobór i nadmiar	48
Czym jest indeks glikemiczny?	48
Co ma wpływ na IG?	49
Insulina	49
Białka	50
Skąd brać białko?	50
Tłuszcze	52
Tłuszcze trans	52
Tłuszcze roślinne	52
Tłuszcze jednonasycone	52
Tłuszcze wielonienasycone	52
Strategie żywieniowe	53
Posiłki okołotreningowe	54
Przed treningiem	56
Po treningu	56
A co, gdy chcemy schudnąć?	56
Kiedy zjeść po treningu?	57
Cheat meal	57
Odżywki i suplementy	58
Suplementy	58
Odżywki	60
Kwestie okołodietowe	62
Jak poradzić sobie z jedzeniem słodczy?	62
Głodówkom mówimy stanowcze NIE!	62
Od czego zależy, ile mam jeść?	63
Mierz się, a nie waż	66
Co i kiedy jeść w drodze?	67
Nie bądź zbyt radykalna	67

str. 70 motywacja

Nie ćwicz za dużo. Ćwicz mniej, ruszaj się więcej.	70
Zaplanuj swoją drogę do bycia aktywnym	70
Egon ma plan	72

SPIIS TREŚCI

str. **82**

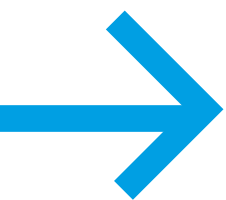
Co jeszcze powinnaś
wiedzieć o dbaniu o siebie,
czyli zbiór ważnych informacji

Wzorce ruchowe	80
Squat	81
Hip hinge	81
Pull	81
Push	82
Carry	82
Lunge	83
Rotation	83
Kilka uwag do wzorców	84
Progresja ćwiczeń	86
Somatypy	88
Ektomorfik	89
Endomorfik	90
Mezomorfik	91
Po co Ci znajomość somatypu?	92
Typy włókien a praca mięśnia	94
Które mięśnie są jakie?	94
Jak to wpływa na treningi?	94
DOMSy a zakwasy	96
Odpoczynek, czyli must każdego trenującego	96
Masa kontra rzeźba	97
Masa	97
Rzeźba	97
Co zrobić, żeby nie nabierać za dużo masy mięśniowej?	97
Kiedy ćwiczyć?	98
Z jakich elementów powinien składać się trening?	99
Rozgrzewka	99
Trening właściwy	105
Wyciszenie	105
Nie zapominaj o oddychaniu	106
Jak powinno się oddychać?	106
Stagnacja	107
Periodyzacja	107
Moja pierwsza wizyta na siłowni lub w klubie	108
Jak przetrwać pierwszy trening?	108
Monitoruj postępy	111
Trening na maszynach kontra wolne ciężary i inne przyrządy	112
Automasaż	120
Dbaj o siebie holistycznie	126
Mobility on top of stability, czyli jak powinnaś ćwiczyć?	127

Trening lateralny kontra unilateralny	132
Trening plyometryczny	133
10 zasad każdego treningu	136

str. 140 dodatek

Jak dbać o swoje ciało, aby służyło Ci latami?	140
Życie bez bólu	140
Ból kręgosłupa w liczbach	142
Jak niszczyliśmy nasz kręgosłup?	144
Uczymy się wzorców	148
Stanie	148
Chodzenie	150
Siedzenie	152
Leżenie	154
Podnoszenie	156
Korzystanie ze smartfonów	158
Ćwiczenia na kręgosłup	159
Elastyczny kręgosłup	159
„Zamurowany” kręgosłup	162
14 zasad dla zdrowego kręgosłupa	163
Życie bez bólu. Czy to możliwe?	164
Przodopochylenie	166
Tyłopochylenie	174
Zespół skrzyżowania górnego	177
 Bibliografia	 182



3 filary sukcesu

Często słyszę: „Chcę schudnąć. Zacznę ćwiczyć, ale na razie stylu jedzenia nie zmienię”, „Idę na dietę, ale ćwiczyć nie zamierzam”.

Na początku takie nastawienie może wystarczyć, ale z czasem przekonasz się, że dojdiesz do ściany. I nawet super dieta, ale bez treningów, nie będzie popychała Cię do przodu. Cardio pięć razy w tygodniu przestanie działać. Ale nie załamuj się. Praktycznie każdy TAK MA. Twój organizm przyzwyczaja się do dostarczanych bodźców i tylko zestaw modyfikowanych składników jest w stanie pomóc Ci w osiągnięciu celu. Jaki to zestaw? Według moich obserwacji tylko 3-składnikowy zestaw jest w stanie pomóc Ci dojść do celu i utrzymać go na długie lata. Każdy z nich jest ważny. Każdy z nich może funkcjonować oddzielnie, ale tylko w połączeniu, dają najlepszy efekt.

Ruch

Pierwszy i najważniejszy element to ruch, który jest również podstawą bycia sprawnym. Jako że jestem zwolenniczką równowagi, uważam, że najlepsze efekty przynosi łączenie różnych rodzajów treningów. Oczywiście gdy zaczynasz, odpuść sobie treningi siłowe. Zacznij od cardio i treningu funkcjonalnego, z czasem dorzucając trudniejsze formy.

Zdrowa dieta

Zdrowy sposób jedzenia to podstawa dla każdej aktywnej osoby. Nie chodzi tu tylko o to, że dzięki „czystej misce” (czyli jedzeniu zdrowych rzeczy) możemy schudnąć, ale przede wszystkim być zdrowym. Nasz organizm nie został przystosowany do trawienia fast-foodów, żywności mocno przetworzonej czy napojów gazowanych.

Motywacja

Najczęściej pomijana część. Wiele osób nawet o tym nie pomyśli, a inne wychodzą z założenia, że nie jest to istotne, ale wyznaczanie sobie celów oraz praca nad własną motywacją, to trzeci i równie ważny filar.



[Kup książkę](#)

Rodzaje treningów

Trening aerobowy

Trening aerobowy, tzw. cardio, czyli tlenowy. Podczas tego typu wysiłku zachodzą przemiany tlenowe, a źródłem energii są kwasy tłuszczowe. Warunek jest taki, że musimy ćwiczyć co najmniej 30 minut, ponieważ dopiero po 15-20 minutach zaczynamy spalać tłuszcz.

Kiedy mówimy o treningu aerobowym?

Wtedy, gdy nasze tętno jest w granicach 55-65% HRMax.

Szybkie wyjaśnienie, czym jest **HRMax**. HRMax to w skrócie tętno maksymalne. Obliczamy je ze wzoru Foxa i Haskella:

$210 - \text{wiek}$, czyli w moim przypadku $210 - 37 = 173$

Oznacza to, że ja treningi cardio powinnam robić z tętnem między 95 a 112.

Podany powyżej jest najprostszym ze znanych wzorów.

Możesz również skorzystać z bardziej rozbudowanej wersji, np. Sally Edwards:

- * wzór dla kobiet: $\text{HRmax} = 210 - 0.5 \times \text{wiek} - 0.022 \times \text{waga}$ w kilogramach
- * wzór dla mężczyzn: $\text{HRmax} = 210 - 0.5 \times \text{wiek} - 0.022 \times \text{waga}$ w kilogramach + 4

Czyli mój HRMax to $210 - 18,5 - 1,4 = 190,1$.

Oznacza to, że według Sally Edwards cardio powinnam robić z tętnem między 104 a 123.

Możesz jeszcze skorzystać z wzorów:

John Moores University of Liverpool:

- * wzór dla mężczyzn: $\text{HRmax} = 202 - (0,55 \times \text{wiek})$
- * wzór dla kobiet: $\text{HRmax} = 216 - (1,09 \times \text{wiek})$

Wzór Tanaki i współpracowników:

- * wzór dla kobiet: $\text{HRmax} = 207,2 - 0,65 \times \text{wiek}$
- * wzór dla mężczyzn: $\text{HRmax} = 209,6 - 0,72 \times \text{wiek}$
- * wzór dla osoby wytrenowanej: $\text{HRmax} = 205 - 0,6 \times \text{wiek}$
- * wzór dla osoby nietrenującej i rekreacyjnie trenującej: $\text{HRmax} = 212 - 0,7 \times \text{wiek}$

W momencie gdy już ustalisz HRmax, możesz określić swoje strefy intensywności. Jeżeli podczas treningu używasz zegarka, możesz na bieżąco kontrolować intensywność treningu.

Co oznaczają strefy?

strefa	% HRmax	Korzyści	Typ wysiłku	Czas trwania
1. strefa - strefa regeneracji	50-60%	Poprawa zdrowia, regeneracja	Schładzanie organizmu	20-40 minut
2. strefa - strefa aerobowa	60-70%	Poprawa wytrzymałości	Dłuższe treningi	Powyżej 30 minut
3. strefa - strefa wydolności	70-80%	Poprawa wydolności tlenowej	Umiarkowanie długie treningi	10-40 minut
4. strefa - strefa anaerobowa	80-90%	Poprawa wydolności i wytrzymałości maksymalnej	Interwały i krótkie treningi	2-10 minut
5. strefa - strefa interwałowa	90-100%	Trening szybkości	Krótkie interwały	Poniżej 5 minut

Strefy treningu aerobowego

Ustaliłeś swój HRmax oraz poszczególne strefy i co z tego? Każda ze stref ma swoją charakterystykę. Praca w konkretnej strefie może przynieść Ci korzyści lub powodować, że Twoje cele będą się oddalały.

* Strefa 1: 50-60% HRmax

Pracując w tej strefie, wzmocnisz serce, obniżysz ciśnienie, a także spalisz tkankę tłuszczową. Taki wysiłek ma pozytywny wpływ na zdrowie, jednak nie wpływa na Twoją wytrzymałość i siłę. W tej strefie możesz robić rozgrzewkę oraz schładzanie po treningu. Przykładową aktywnością w tej strefie jest niezbyt energiczny marsz.

* Strefa 2: 60-70% HRmax

Ćwicząc w tej strefie, przede wszystkim poprawiasz swoją wydolność tlenową i budujesz bazę pod bardziej wymagające treningi. Przykładową aktywnością w tej strefie jest delikatny trucht.

* Strefa 3: 70-80% HRmax

Praca w tej strefie najbardziej wpływa na układ oddechowy, ponieważ poprawia wydolność tlenową, co przekłada się na możliwość wykonywania wysiłków długotrwałych.

* **Strefa 4: 80-90% HRmax**

Treningi w tej strefie poprawiają wydolność i wytrzymałość, dzięki czemu będziesz mogła biegać dłużej i szybciej. Przykładem aktywności w tej strefie są interwały, czyli biegi ze zmiennym tempem.

* **Strefa 5: 90-100% HRmax**

W tej strefie nie da rady długo ćwiczyć, ponieważ nasz organizm wchodzi na najwyższe obroty. Dzięki takim treningom poprawiamy wydajność i szybkość. Przykładem ćwiczenia są sprinty.

Po co nam informacja o tętnie?

- * pozwala nam kontrolować zmiany tętna, na jakim pracujemy,
- * pomaga kontrolować osiągnięcie celów.

Ciekawostka

Co ciekawe, im bardziej jesteśmy wytrenowani, tym niższe tętno mamy.

Jeżeli chcesz zobaczyć swój poziom wytrenowania, możesz robić sobie raz na jakiś czas test Ruffiera, który pomaga ocenić wydolność.

Jak go przeprowadzić?

1. zmierz sobie tętno spoczynkowe = t_0
2. wykonaj 30 przysiadów w ciągu 1 minuty
3. zmierz tętno po skończeniu ćwiczenia = t_1
4. a następnie po 1 minucie wypoczynku, siedząc = t_2
5. dane podstawiamy do wzoru $IR = ((t_0 + t_1 + t_2) - 200) / 10$

Ocena wydolności na podstawie uzyskanego wskaźnika Ruffiera:

- * 0,0 – bardzo dobra,
- * 0,1–5,0 – dobra,
- * 5,1–10 – dostateczna,
- * powyżej 10 – niewystarczająca.



Tłuszcze

Przez długie lata tłuszcze miały bardzo zły PR, dlatego tak wiele osób, zmieniając swój sposób odżywiania, w pierwszej kolejności eliminuje właśnie tłuszcze. Prawdą jest, że tłuszcze są najbardziej kaloryczne – 1 gram to aż 9 kalorii, a białka i węglowodany to tylko 4. Oznacza to, że eliminując niewielką ilość tłuszczu, usuwamy z diety sporą ilość kalorii. Byłoby wszystko okay, gdyby nie fakt, że tłuszcz to nie samo zło.

Już od jakiegoś czasu przekazywany jest społeczeństwu podział na tłuszcze dobre i złe. Można to zobaczyć na przykład w piramidzie żywienia, gdzie dobre tłuszcze znalazły się obok produktów zbożowych, zaś złe są na szczycie – czyli ich powinnaś unikać.

Ile tłuszczu powinnaś jeść?

W diecie osoby odchudzającej się powinny być około 1-3 porcje tłuszczu, gdzie jedna porcja to łyżka masła lub oleju.

Zbyt niski poziom tłuszczów w diecie może prowadzić do:

- zahamowania wzrostu i rozwoju,
- problemów skórnych,
- zaburzeń lipidowych,
- osłabienia odporności,
- bezpłodności.

Tych tłuszczów unikaj

Pierwsza zasada: należy wyeliminować tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, będące źródłem dużej ilości kalorii, cholesterolu oraz nasyconych kwasów tłuszczowych, które podnoszą poziom cholesterolu we krwi i przyspieszają rozwój miażdżycy. Tłuszcze te, nazywane często **nasyconymi**, nie powinny dostarczać więcej niż 10% całodziennego energii

Tłuszcze te znajdziesz przede wszystkim w takich produktach:

- * masło,
- * smalec,
- * olej palmowy stosowanym w wypiekach cukierniczych,
- * tzw. tłuszcz ukryty w innych produktach zwierzęcych: mięsie, wędlinach, jajach, mleku i przetworach mlecznych.

Dlatego staraj się wybierać chude mięsa, takie jak drób, cielęcina, królik, a omijaj tłustą wieprzowinę czy wołowinę. Dodatkowo zastąp pełnotłusty nabiał chudym, ale nie 0%. Z drugiej strony unikaj „bomb” cholesterolowych, takich jak żółtka jaj, podroby oraz masło, zwłaszcza jeśli masz podwyższony poziom cholesterolu. Śmietanę zastąp jogurtem, a ser żółty twarogiem.

Pamiętaj - unikanie tłuszczów powoduje, że witaminy A, D, E i K się nie rozpuszczają.

Strategie żywieniowe

Można by rzec, że już wszystko wiesz i śmiało możesz skomponować sobie posiłki. Tak, ale... możesz stosować różne strategie żywienia. Jak już wielokrotnie powtarzałam, każda z nas jest inna, ma inne cele, preferencje. Dlatego też nie ma jednej idealnej strategii żywieniowej, która każdemu człowiekowi na ziemi by pasowała. Z roku na rok przybysza pomysłów na to, jak możemy je modyfikować. Oto kilka najbardziej popularnych:

1. Rotacja węglowodanów. Strategia polegająca na zmiennym rozkładzie węglowodanów. Dni dzielimy na 3 typy: nisko, średnio i wysoko węglowodanowe. Te pierwsze mamy, gdy nie trenujemy, dwa pozostałe w dni treningowe.

2. Rotacja węglowodanowo-tłuszczowa. Kolejnym etapem zaawansowania jest rotacja nie tylko węglowodanami, ale również tłuszczami. I tak w dni, kiedy mamy treningi beztlenowe, wrzucamy więcej węglowodanów, a gdy tlenowy, czyli aerobowy – więcej tłuszczów.

3. Carb back loading to kolejna strategia, tym razem odnosząca się do czasu przyjmowania węglowodanów. Spożywa się je dopiero po południu lub na wieczór. Rano zaś należy zjeść śniadanie białkowo-tłuszczowe. Dzięki tej metodzie, jeżeli ćwiczymy rano, możemy zrobić trening na czczo, a brak węglowodanów o poranku pomaga uniknąć spadku mocy. Śniadanie białkowo-tłuszczowe jest super rozwiązaniem nie tylko dlatego, że nas nie zamula, ale również dlatego, że daje poczucie sytości na dłużej.

4. Carb targeting to odmiana strategii żywieniowej mówiącej, kiedy i jak jeść węglowodany. Tym razem zaleca się spożywanie ich zarówno przed, jak i po treningu. Różnica jest tylko w tym, że przed treningiem jemy te o niskim indeksie glikemicznym (węglowodany złożone), a po treningu – o wysokim (węglowodany proste).

5. Intermittent fasting to strategia polegająca na okresowych głodówkach, podczas których się nie je. Z reguły przerwy te trwają około 16 godzin, a czas kiedy można jeść nazywany jest „oknem żywieniowym”. Zaletą tego typu strategii jest odpoczynek trzustki, w kwestii wyrzutu insuliny.

6. Ketoza to strategia żywieniowa nazywana często Low Carb, High Fat – czyli jemy mało węglowodanów i sporo tłuszczów. Na diecie tej możesz, szczególnie na początku, czuć się bez energii. Na szczęście to mija.



Motywacja

Motywacja to często zapomniany element naszego „zdrowego życia”. Zaczynasz ćwiczyć i wprowadzasz zmiany w swoim sposobie żywienia, a po tygodniu już odpuszczasz. Nie chce Ci się. Nie masz czasu. ITD. ITP. Wymówek jest mnóstwo. Zawsze jakaś będzie pasowała do Twojej sytuacji. A czy kiedyś zastanawiałeś się, dlaczego tak się dzieje i co zrobić, aby kolejny „początek fit życia” był tym ostatnim.

Dbanie o zdrowie powinno być celem każdego z nas, bo mamy tylko jedno życie i ogromny wpływ na to, jak je przeżyjemy. Dlatego musisz znaleźć na siebie sposób, aby stało się to dobrym nawykiem, a nie przykrą koniecznością, z którą chcesz skończyć każdego dnia.

Nie ćwicz za dużo. Trenuj mniej, ruszaj się więcej.

Nie będę pisać, że każdy trening jest super. Czasami są gorsze chwile. Nie każdy trening jest porywający i nie zawsze wychodzimy z bananem na ustach. Droga do celu – wymarzonej sylwetki czy sprawności – nie będzie wyścielana różami. Będą chwile zwątpienia, słabości, negacji, a nawet totalnej rezygnacji.

Nie kombinuj, nie wymyślaj, skup się na działaniu. Wielokrotnie mi się nie chciało, diabełek podpowiadał: „Nie idź. Ten trening nic nie zmieni”. Mimo to szłam i wychodziłam dumna jak paw z sali treningowej.

A co gdy diabeł wygra? Jesteśmy w końcu tylko ludźmi. Postaraj się tego dnia idealnie jeść, bez ściem i cheat mealów.

Zawsze powtarzam moim podopiecznym, aby nie zmieniali swojego życia o 180 stopni, bo po kilku dniach im się odechce. Słodzisz 4 łyżeczki, zmniejsz do 3, a nie wyrzucasz cukier z domu. Musisz tak zaplanować te kroki, aby ich realizacja nie stanowiła problemu. Ba, nawet żeby nie była praktycznie dostrzegalna i nie obciążała Cię. Żebyś nie mogła powiedzieć: „To za dużo dla mnie. Nie dam rady”.

Zaplanuj swoją drogę do bycia aktywnym.

Ktoś spyta: „Ale po co? Przecież to nie jest trudne”. I tak, i nie. Mając plan działania, swoją mapę dotarcia do celu, zwiększasz szanse, że dotrzesz do celu na czas i bez strat.

Pamiętaj jednak, że nie zawsze udaje się zrealizować plan. Często trzeba go aktualizować, zmieniać tak, aby był dostosowany do Twoich potrzeb i możliwości dnia dzisiejszego. I nie ma w tym nic złego.

Podstawą dobrego planu jest cel, dlatego warto podejść do niego „profesjonalnie” i zastosować marketingową zasadę jego wyznaczania. Smart to angielskie słowo oznaczające bystry, sprytny i – przenosząc to na naszą metodę – dokładnie takie mają być Twoje cele. Każda litera jest skrótem od określonej cechy:

Co jeszcze powinnaś wiedzieć o dbaniu o siebie, czyli zbiór ważnych informacji

Wzorce ruchowe

Czy kiedyś zastanawiałaś się nad tym, jak się poruszasz, jak wstajesz, jak sięgasz po coś z podłogi? Mogę założyć się, że nie, bo niby dlaczego. Są to tak oczywiste czynności, że mało kto zastanawia się nad ich poprawnością i sposobem wykonywania. Jednak ich znajomość i umiejętność poprawnego wykonania ma znaczący wpływ na naszą sprawność.

Wyróżniamy siedem wzorców ruchowych, które używamy na co dzień. Ich znajomość ma niezwykle ważny wpływ na... nasze treningi. Ponieważ to właśnie na nich bazuje większość ćwiczeń. Ważne jest, abyś wykonywała je poprawnie podczas treningów, ponieważ ma to mocny wpływ na jakość Twojego życia codziennego. Dodatkowo zadbaj o to, aby prawidłowe wzorce wykonywać nie tylko na treningach, ale i w życiu codziennym.

Wyróżniamy 7 ruchów:

1. Squat nazywany czasami Knee Dominant, gdzie mamy dominującą pracę kolan. Możemy wykonywać różnego rodzaju przysiady low bar, high bar, goblet squat, sumo squat.



2. Hip hinge lub Hip Dominant. We wzorcu tym wykonujemy zawiasowe zgięcie w stawie biodrowym. Ważne, aby przy tym wzorcu zginać się w biodrach, a nie w talii czy mocno w kolanach. Przykładowe ćwiczenia to „martwy ciąg” czy „dzień dobry”.



3. Pull, czyli przyciąganie. Jednym z najbardziej znanych ćwiczeń z tej kategorii jest podciąganie na drążku, ale również wiosłowanie w opadzie. W tym wzorcu ćwiczymy przede wszystkim mięśnie grzbietu, ale również rąk i brzucha.



Masa kontra rzeźba

Jeżeli obserwujesz w mediach społecznościowych instruktorów, trenerów czy kulturystów, to pewnie nie raz, nie dwa słyszałaś, że ktoś jest na masie lub rzeźbie. Zastanawiałaś się kiedyś, co to dokładnie oznacza?

Masa

Większość osób myśli, że jest to najzwyczajniej w świecie tycie. Jeżeli Ty również tak myślałaś, to byłaś w błędzie. Robienie masy to świadome działanie, które ma zwiększyć ilość (wagę) mięśni w Twoim ciele. W porównaniu do tycia są dwie zasadnicze różnice. Tycie z reguły nie jest świadomym działaniem, a także rośnie nam wtedy przede wszystkim ilość tłuszczu.

Co trzeba zrobić, aby rosła masa mięśniowa, a nie tłuszcz?

Po pierwsze, trzeba trenować siłowo, z dużymi ciężarami. Dzięki temu w Twoich mięśniach dochodzi do mikrourazów, a narastająca tkanka powoduje, że mięśnie rosną. Po drugie, należy odpowiednio się odżywiać, z dodatnim bilansem kalorycznym, czyli jeść więcej niż nasz organizm potrzebuje, ze zwiększoną ilością białka – około 2 gramy na kilogram masy ciała.

Proces ten trzeba przeprowadzać powoli, zwiększając obciążenie i dbając o regenerację. Bo właśnie podczas odpoczynku mięśnie się rozbudowują.

Rzeźba

Podobnym zjawiskiem do redukcji, zwanej często rzeźbą, jest odchudzanie.

Niestety odchudzanie to nie tylko utrata tkanki tłuszczowej, ale również mięśni, które są Ci potrzebne.

Zadaniem redukcji jest pozbycie się tkanki tłuszczowej z jak najmniejszą stratą mięśni.

Jak spala się tłuszcz?

Po pierwsze należy pamiętać, że procesy spalania tłuszczu uruchomią się tylko wtedy, gdy po naszym ciele nie krąży insulina. Podniesiony poziom insuliny oznacza, że właśnie coś zjedliśmy i nie ma sensu nawet próbować sięgać po nasze zapasy w postaci tłuszczów.

Zanim przejdę do samego procesu spalania, ważne, żebyś co nieco wiedziała o tkance tłuszczowej. Po pierwsze komórki tkanki tłuszczowej to adipocyty. To w nich tłuszcz jest magazynowany w postaci triglicerydów.

Aby nasz organizm sięgnął właśnie po trójglicerydy jako źródło energii, musi zdarzyć się jedna z dwóch rzeczy – wysiłek fizyczny lub deficyt kaloryczny.

Jeżeli w naszym ciele insulina będzie na niskim poziomie, jest szansa, że dojdzie do rozpadu trójglicerydów na trzy wolne kwasy tłuszczowe. Te zaś z pomocą albuminy zaczną przemieszczać się po naszym ciele.

2. **ACTIVATE**, czyli aktywacja kluczowych grup mięśniowych.

W tej części rozgrzewki aktywujesz grupy mięśni, które zamierzasz ćwiczyć w danym treningu. Z grubsza aktywację można podzielić na trzy obszary

* **Lower body = dolna część ciała**, czyli nogi i pośladki.

Przykładowe ćwiczenia to monster walk, na boku odwodzenie kolana.



* **Upper body = górna część ciała**, czyli ręce, obręcz barkowa.

Przykładowe ćwiczenia: przy ścianie dociskanie rąk plus ruch, otwieranie klatki w leżeniu na boku.

* **Core, czyli tułów.**

Przykładowe ćwiczenia: dead bag z piłką, dociskanie piłki do ściany, niedźwiadek.

Na tym etapie rozgrzewki możesz aktywować mięśnie również za pomocą automasażu przy użyciu rollera czy piłeczki.



3. **MOBILITY, czyli mobilizacja.** W tej części Twoim celem będzie poprawa ruchomości i zakresu ruchu stawów. Tutaj podobnie jak w sekcji aktywacji zwróć uwagę na stawy, które będą wykonywały główną pracę podczas treningu. Mobilizację można podzielić na segmenty. Pamiętaj, żeby zaczynać od góry ciała:

* **Staw skokowy.**

Wykrok z pogłębieniem, praca nad stawem skokowym.





Trening na maszynach kontra wolne ciężary i inne przyrządy

Idąc na siłownię, masz cztery opcje: możesz skorzystać z maszyn, ćwiczyć z ciężarem własnego ciała, wolnymi maszynami lub różnego rodzaju przyrządami. To co Ty powinnaś wybrać, zależy od Twojego poziomu wytrenowania, Twoich celów oraz preferencji. Każde z tych rozwiązań ma swoje plusy i minusy.

1. **Maszyny.**

To urządzenia, które pomagają wykonywać prawidłowy ruch, angażując bardzo konkretne mięśnie:

- + Dobre rozwiązanie dla osób początkujących, które jeszcze nie potrafią ćwiczyć.
- + Wskazanie dla osób po kontuzjach, które muszą wzmocnić konkretne mięśnie.
- + Są bardzo bezpieczne. Trudno na nich wykonywać źle dany ruch.

- Wykonywane na nich ruchy są tylko wycinkiem ruchów wykonywanych podczas dnia codziennego, czyli nie pracujemy nad wzorcami.
- Wzmacniamy tylko wybrane grupy mięśniowe.

2. **Własny ciężar.**

Do takiego treningu poza kawałkiem podłogi nic nam nie potrzeba. Są to już trudniejsze technicznie ćwiczenia, ponieważ wymagają wiedzy, jak je wykonywać. W odróżnieniu od treningu z maszynami, które narzucają bardzo konkretne ruchy, od których nie masz odstępstw – tak w ćwiczeniach z własnym ciężarem to Ty jesteś panem i okrętem.

- + Możesz ćwiczyć w dowolnym miejscu.
- + Dają duże możliwości modyfikacji ćwiczeń.
- + Szeroki wachlarz zastosowań. Od treningu wzmacniającego przez interwały po trening medyczny.

- Wymagana jest chociaż podstawowa znajomość wzorców ruchowych.

Trening plyometryczny

Jest to trening nastawiony na poprawę mocy eksplozywnej.

W treningach takich głównie bazujemy na ćwiczeniach:

- * skok – wyskakujemy do góry na dwóch nogach i tak samo lądujemy;
- * podskok – wyskakujemy na prawej nodze i lądujemy na prawej;
- * przeskok – wyskakujemy na prawej nodze, a lądujemy na lewej;
- * skipy.

W treningu plyometrycznym powinny znaleźć się ćwiczenia z każdej z tych grup. Dodatkowo możesz wykonywać je w różnych kierunkach.



Jeżeli nigdy nie robiłaś treningu plyometrycznego, oto gradacja ćwiczeń:

1. Ćwiczenia z lądowaniem na stabilnym podłożu.
2. Ćwiczenia z ruchem nad przeszkodą.
3. Ćwiczenia z dodatkowym odbiciem.
4. Ćwiczenia w ruchu ciągłym.

Ćwiczenia plyometryczne to nie tylko doskonały sposób na rozwój mocy, ale również prewencji przed zerwaniem ACL.

Okazuje się, że właśnie dzięki budowaniu siły jednostronnej, połączonej z treningiem lądowania i zmiany kierunku, możemy aktywnie przeciwdziałać kontuzjom. A to wszystko dzięki połączeniu treningu siły i plyometrii. Oczywiście jeżeli jesteś osobą początkującą, ćwiczenia plyometryczne nie są dla Ciebie. Wszystko wymaga czasu. Jeśli popracujesz nad wzmocnieniem swoich mięśni, poprawisz kondycję, z czasem będziesz mogła je wykonywać. Pamiętaj: nic na siłę.





Jak niszczy nasz kręgosłup?

Niestety nasz kręgosłup jest bardzo delikatnym „tworem” i nie wszystko co z nim robimy, mu się podoba.

Zastanawiałś się, czego nie lubi nasz kręgosłup? Oto lista:

- * Wielokrotne lub długotrwałe uginanie się w kierunkach przeciwnych do naturalnych kierunków kręgosłupa, czyli np. „garbienie” się w odcinku lędźwiowym. Tam ma być naturalna lordoza, a gdy godzinami siedzisz przed komputerem, Twoje mięśnie posturalne przestają pracować, Twoje lędźwia najpierw się wypłaszczają, a następnie są wypychane na zewnątrz.



- * Zginanie na boki. Niestety ruch ten również nie jest lubiany przez nasz kręgosłup. Często wykonujemy go bardzo nieświadomie. Dlatego bardzo ważne jest utrzymywanie prostego kręgosłupa, tzn. z naturalnymi krzywiznami, gdy działają na nas siły zewnętrzne np. gdy niesiesz ciężkie zakupy. Musisz cały czas utrzymywać kręgosłup wyprostowany, aby to zrobić musisz napiąć brzuch i pośladki.



[Kup książkę](#)

- * Skręcanie. Obok zginania kręgosłupa na boki problematycznym ruchem może okazać się skręt, czyli np. gdy nie wykonując ruchu nogami, chcemy sięgnąć coś, co jest za nami. W takiej sytuacji musimy „skręcić” się w talii, a tym samym zmienić naturalne ustawienie kręgosłupa. Niestety taki ruch nie jest korzystny dla nas, a u niektórych może wywoływać nawet ból. A wystarczyłoby wykorzystać ręce lub/i nogi, aby osiągnąć swój cel.



- * Powtarzanie ruchów, które bolą. Niestety bardzo często ignorujemy ból i nic z tym nie robimy. Jeżeli nie masz możliwości, aby pójść do specjalisty, spróbuj zidentyfikować pozycje lub ruch, który go wywołuje i go unikać.
- * Zbyt duży nacisk osiowy. Nasz kręgosłup to zestaw stawów ułożonych jeden na drugim. Osiowe obciążenie, przy złym ustawieniu naturalnych krzywizn powoduje, że dochodzi do przeciążeń. Węzadła i tkanki miękkie, które spajają stawy, pod wpływem ciągłego napięcia w końcu mogą się nadmiernie naciągnąć, a nawet naderwać. Dlatego do momentu, gdy się nie nauczysz prawidłowych ruchów, nie obciążaj kręgosłupa.