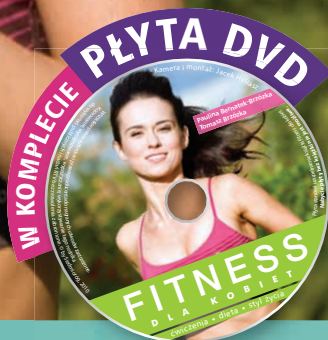


Paulina Bernatek-Brzózka  
Tomasz Brzózka



# FITNESS

D L A K O B I E T

ćwiczenia • dieta • styl życia

Siedmioróg

# FITNESS

D L A K O B I E T



Paulina Bernatek-Brzózka  
Tomasz Brzózka

# FITNESS

D L A K O B I E T



Siedmioróg

Redaktor prowadząca  
Joanna Legan, Anna Heine

Współpraca redakcyjna  
Eryk Chilmon, Magdalena Czarkowska, Aleksandra Markiewicz, Beata Szcześniak

Korekta  
Aleksandra Markiewicz, Beata Szcześniak

Opracowanie graficzne i skład  
Jolanta Michalska  
jolanta\_michalska@interia.eu

Zdjęcia  
Jacek Heliasz

Konsultacja merytoryczna  
Marek Dudziński

Makijaż i stylizacja Pauliny Brzózki  
Katarzyna Piechocka-Lenartowska

Specjalne podziękowania dla warszawskiego klubu Sinnet za udostępnienie przestrzeni na potrzeby sesji zdjęciowych oraz za cenną współpracę.  
[www.sinnnet.pl](http://www.sinnnet.pl)



Uwaga. Niniejsza książka została przygotowana z należytą starannością. Mimo to książka ta nie jest poradnikiem medycznym i ani autorzy, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualną szkodę, która może być efektem niewłaściwej interpretacji treści książki, w tym za urazy powstałe w trakcie wykonywania ćwiczeń. W razie wątpliwości zaleca się skorzystanie z porady lekarza lub wykwalifikowanego trenera.

© by Siedmioróg 2011

ISBN 978-83-7568-633-3

Wydawnictwo Siedmioróg  
ul. Krakowska 90, 50-427 Wrocław  
Księgarnia Wysytkowa Wydawnictwa Siedmioróg  
[www.siedmiorog.pl](http://www.siedmiorog.pl)

Wrocław 2011

# Spis treści



## Gotowa na piękno

Wstęp 9

O autorach 10

8 – 11

## Przeczytaj, zanim zaczniesz trening

Czym jest fitness? 13

Styl życia • Być fit • Brak ograniczeń • Na zdrowie! • Kreatywność  
• Komfort bycia sobą • Fit? Naturalnie!

12 – 45

Dla kogo jest ta książka? 18

Pasja • Fakt • Cel • Nie tylko dla laików • Przeciwwskazania  
• Inspiracje • Odpowiedzi • Domowy trener

Fitness okiem trenera 23

Charakterystyka aktywnego stylu życia • Zdrowie psychiczne  
• Eliksir młodości • Kalos cagathos • Trening w życiu codziennym  
• Ćwiczenia i świadomość własnego ciała

Motywacja to podstawa 27

Motywacja • Z wewnątrz i z zewnątrz • Wsparcie • Zmiany  
• Próby i błędy • Technika SMART

Sprzęt i strój do treningu 30

Otoczenie • Piłka, guma, hantle • Buty • Strój do ćwiczeń

Podstawowe zasady treningu 33

Badania • Wybór odpowiednich aktywności • Rozgrzewka  
• Stopniowanie wysiłku • Trening zasadniczy • Ostrożnie z aerobikiem  
• Zakończenie treningu • Zakwasy a mikrourazy • Jedzenie a trening  
• Kiedy odpuścić • Umiar • Najczęściej popełniane błędy • Zagrożenia

Fitness w walce z nadwagą 42

Świadomość • Krok po kroku • Odchudzanie a odfuszczenie

## Katalog ćwiczeń

Trening funkcjonalny 47

46 – 119

Nogi i pośladki 49

Przysiady • Unoszenia nóg (lifty) • Wznosy bioder • Wypady • Inne

Brzuch 59

„Brzuski” • Inne

Ćwiczenia koordynacyjne 65

Ćwiczenia wielostawowe 71

Podpory • Pompki • Inne

Grzbiet 79

Ćwiczenia na siłowni 82

Biceps • Triceps • Barki • Klatka piersiowa • Nogę • Grzbiet • Mięśnie brzucha

Relaksacja i stretching 101

Podstawowe zasady stretchingu • Rozciąganie mięśni okolic biodrowych  
• Rozciąganie mięśni nóg • Rozciąganie ramion, obręczy barkowej, klatki piersiowej • Ćwiczenia angażujące wiele partii mięśniowych  
• Rozciąganie mięśni grzbietu, brzucha i szyi

## Łap kondycję i zrzucaj kilogramy!

120 – 129

Spalaj tłuszcz! 121

Kontrola tętna • Trening aerobowy dla początkujących

Interwały 124

Trening aerobowy a aerobik 126

Kiedy wybrać aerobik?

## Programy treningowe

134 – 153

Dekalog treningowy 135

Aktywna w biurze 137

Od czego zacząć? • Dlaczego warto ćwiczyć w biurze? • Ćwiczenia

Debiutantka na siłowni 141

Trening obwodowy

Zapomnij o bólu pleców 143

Ćwiczenia • Nadwaga a bóle pleców

Płaski brzuch 146

Zalecany trening

Bez cellulitu 148

Walka ze „skórką pomarańczy”

Gimnastyka seniora 150

Ćwiczenia

Znaczenie równowagi – trening ogólnorozwojowy 152

Kształtowanie sylwetki



## Testy sprawdzające

Sprawdź swoją kondycję 155

154 – 159

## Odżywianie

Racjonalna dieta 161

160 – 173

Dieta redukująca tkankę tłuszczową 164

Tygodniowe menu dla kobiety o wadze około 60 kg 166

Kilka fitnessowych przepisów kulinarnych 169

## To wszystko mity

Mit 1: Od ćwiczeń na siłowni kobietom nadmiernie rosną mięśnie 176

174 – 185

Mit 2: Im więcej robimy „brzuszków”, tym szybciej spalimy tkankę tłuszczową na brzuchu 177

Mit 3: Im bardziej się zmęczymy i spocimy, tym więcej spalimy tłuszczu 178

Mit 4: Jeśli raz złamiemy dietę, nie ma sensu jej kontynuować 179

Mit 5: Nie wolno jeść po godzinie 18 180

Mit 6: Jeśli ćwiczymy, to możemy jeść, co chcemy 182

Mit 7: Żeby schudnąć, musimy liczyć kalorie 183

Mit 8: Najlepsza dieta to owoce lub głódówka 184

## Artykuły ekspertów

Krzysztof J. Filipiak

186 – 205

Dlaczego warto być fit? Punkt widzenia kardiologa 187

Ewa Dec-Fiłatow

Dieta na zdrowie, czyli wpływ odżywiania i aktywności fizycznej na kondycję psychofizyczną człowieka 192

Dr hab. Ewa Kozdroń

Aktywność ruchowa w procesie pomyślnego starzenia 199

## Słowniczek

206 – 208

Gotowa na piękno





## Wstęp

**F**itness to, mówiąc najprościej, zdrowy, aktywny styl życia. To świadomy wybór pewnej postawy i drogi życiowej, której istotne i integralne elementy stanowią: zdrowie odżywianie, aktywność fizyczna oraz regeneracja.

Fitness to pewność siebie wynikająca z wiedzy o zaskakujących możliwościach własnego ciała, to satysfakcja z pokonywania wciąż nowych barier i realizowania stawianych sobie coraz bardziej ambitnych celów.

Fitness to pozytywny egoizm, możliwość skupienia się na sobie i pracy nad swoim rozwojem. To kreatywność, otwarty umysł i pogoda ducha.

Postaw na fitness, bo być fit to być szczęśliwą!

## O autorach

**P**aulina Bernatek-Brzózka (ur. 1984 r.) – absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie oraz psychologii na Uniwersytecie Warszawskim. Specjalizuje się w tematyce wspierania rozwoju osobowości. Obecnie jest właścicielką firmy Body + Soul, dbającej o równowagę ciała i psychiki swoich klientów. Firma działa w dwóch aspektach: aktywności fizycznej i rozwoju umiejętności psychospołecznych, zajmuje się formami prozdrowotnymi związanymi z aktywnością fizyczną oraz warsztatami umiejętności miękkich, takich jak np. autoprezentacja, asertywność, budowanie poczucia własnej wartości, motywowanie, poprawa komunikacji itp.

Od dzieciństwa związana ze sportem: 6 lat trenowała akrobatykę sportową, a przez 11 lat taniec towarzyski. Zdobyła mistrzowską klasę taneczną w tańcach latynoamerykańskich. Wielokrotnie stawiała na podium w krajowych i międzynarodowych turniejach. Z fitnesssem związana jest od 2003 roku. Doświadczenie zdobywała w Polsce i w Stanach Zjednoczonych.

Od 5 lat pracuje jako instruktorka. Była gospodynią programu telewizyjnego „Gymnasion na zdrowie” i uczestniczyła w projektach Algidy i Gymnasionu.

W pracy instruktorskiej Paulina Bernatek-Brzózka zwraca uwagę zarówno na sferę fizyczną, jak i psychiczną, starając się promować zdrowy tryb życia. Uważa, że świadomość siebie to klucz do sukcesu nie tylko na płaszczyźnie prywatnej, ale i zawodowej. Jest przekonana, że aktywność fizyczna umożliwia rozwój ciała i umysłu, daje energię i siłę do działania, pozwala poczuć się atrakcyjnie, pewnie i wyjątkowo.

**T**omasz Brzózka (ur. 1978 r.) profesjonalnie zajmuje się fitnesssem od roku 2000. Doświadczenie zdobywał w kraju i za granicą, w tym w Stanach Zjednoczonych. Od kilku lat pracuje jako trener personalny.

Do osoby ćwiczącej podchodzi holistycznie – dba nie tylko o jej ciało, ale też o umysł. Dużą wagę przywiązuje do pozytywnego motywowania swoich podopiecznych, rozwijania ich sportowych pasji i dbałości o zdrowe odżywianie. Nigdy nie ogranicza swoich działań jedynie do kształtowania sylwetki. Celem jest zawsze dobre samopoczucie i sprawność fizyczna, a zmiany w sylwetce są naturalnym skutkiem treningu.

Tomasz Brzózka trenuje innych, ale dba też o własny rozwój. Od 3 lat jest członkiem kadry Polski. Wywalczył brązowy i srebrny medal na Mistrzostwach Polski w Kulturyście i Fitness. W 2009 roku został finalistą Mistrzostw Europy w Bratysławie, zdobywając 5. miejsce. W 2008 roku wygrał prestiżowy konkurs organizowany przez czasopismo „Men’s Health” i znalazł się na okładce tego miesięcznika. Obok działalności sportowej zajmuje się też popularyzowaniem fitnessu w prasie. Jest ekspertem i współpracownikiem kilku czasopism, m.in. „Shape” oraz „New Generation Fitness”.



Przeczytaj,  
zanim  
zacznieš  
trening



## Czym jest fitness?

### Styl życia

Fitness najczęściej kojarzy się z aerobikiem i dynamicznymi ćwiczeniami przy muzyce. Niektórzy utożsamiają go z siłownią i ogólnie z klubami fitness, do których idzie się dwa razy w tygodniu „odbębnić” godzinny trening, a przy okazji posiedzieć w saunie i solarium.

Niewiele osób zdaje sobie sprawę z tego, że fitness to każda podejmowana świadomie i systematyczna forma aktywności: spacer z dzieckiem, bieganie z psem, jazda na rowerze do pracy, truchcienie w parku, chodzenie po schodach, praca w ogrodzie, sportowe hobby, takie jak narty, snowboard, łyżwy, rolki, piłka nożna, tenis, pływanie i – oczywiście – aerobik oraz ćwiczenia na siłowni.

Nierzadko ludzie przychodzą do klubów fitness nie dlatego, że chcą poćwiczyć i chcą się poruszać, ale dlatego, że jest to modne i dobrze widziane w towarzystwie. Inną motywacją może być przekonanie, że zajęcia w klubie pozwolą im szybko i łatwo uzyskać wymarzoną smukłą sylwetkę.

Kilka wizyt w klubie to za mało. Fitness to styl życia, który wymaga zmiany sposobu myślenia i postrzegania rzeczywistości oraz wypracowania sobie wielu pozytywnych nawyków i rytuałów, które pozwolą być fit.

## Być fit

Być fit to być sprawną fizycznie. W pewnym stopniu wiąże się to z posiadaniem sportowej sylwetki, gdyż systematyczne ćwiczenia wpływają na zmiany budowy ciała. Tak naprawę jednak to, czy w naszym ciele jest 10%, czy 25% tkanki tłuszczowej, nie ma większego znaczenia. Sama sylwetka, choć oczywiście istotna, nie odgrywa tu najważniejszej roli. Istotniejsze jest dobre samopoczucie, kondycja oraz energia (również psychiczna), która powoduje, że chce nam się ruszać, chce nam się stawiać czoła problemom i rozwijać sportowe pasje, po prostu chce się nam żyć.

Być fit to rozpocząć i kontynuować zdrowy styl życia – stosować zrównoważoną, mądrą dietę, uprawiać sport i ćwiczyć umysł.

Nie można być fit w cyklach krótkotrwałych zrywów. Fitness to nie głódówka i bieganie do siłowni na 4 godziny dziennie przez dwa tygodnie przed sylwestrem lub weselem, żeby się wcisnąć w garnitur lub balową sukienkę. Takie krótkotrwałe zrywy często przynoszą więcej szkody niż pożytku. Po bombach nagłych aktywności i gwałtownych zmianach zwyczajów żywieniowych organizm jest w szoku. Bywa, że odmawia postuszeństwa. Pojawiają się rozmaite zaburzenia – również sławny efekt jo-jo.

## Brak ograniczeń

Fitness nie powinien być ograniczeniem naszej wolności. Przecież żadna z nas nie lubi być ograniczana. Jeśli naprawdę chcesz być aktywna, to wiek, zasobność portfela, przestrzeń ani czas nie będą stanowiły dla ciebie przeszkody. Jedynym ograniczeniem może być stan zdrowia, z którym trzeba się liczyć, planując trening.

Fitness to także swoboda i uwolnienie się od rozmaitych schematów, które zazwyczaj szybko się nudzą. Systematyczna aktywność fizyczna to ekscytujący sprawdzian naszej spontaniczności i kreatywności, bo tylko różnorodność podejmowanych form ruchu pozwala na utrzymanie wszystkich podjętych przez siebie postanowień.

*Smukła sylwetka jest naturalną konsekwencją zdrowego stylu życia.*

*Fitness to przede wszystkim świadomość, harmonia i równowaga.*



Warto urozmaicać swoją aktywność – próbować nowych sportów. Znakomitym czasem eksperymentów są wakacje. Pomyśl tylko, o ile bardziej wartościowe wspomnienia będziesz mieć z jazdy na nartach wodnych niż z leżenia plackiem na plaży...

Nie traktuj fitnessu jak ściśłego harmonogramu do zrealizowania. Nie można postrzegać go w kategoriach: muszę ćwiczyć i liczyć kalorie. Fitness to naturalny styl życia, więc aktywność fizyczna i zrównoważona dieta nie mogą stanowić dla ciebie obciążenia. Przeciwnie – powinny być źródłem radości oraz satysfakcji.

Wypracowanie sobie zdrowych nawyków ruchowych i żywieniowych sprawia, że fitness zaczyna przychodzić nam zupełnie od niechcienia. Nie mamy irytującej świadomości bycia na ściśłej diecie i w reżimie treningów. Jeśli nauczysz się odpowiednio jeść i ruszać, drobne odstępstwa od zasad: lampka wina, kawałek tortu czy chwile błędnego lenistwa przed telewizorem, nie będą stanowiły najmniejszych problemów.

## Na zdrowie!

Jako społeczeństwo wciąż dopiero dorastamy do tego, by zdrowy, fitnessowy tryb życia stanowił dla nas jedną z form profilaktyki chorób cywilizacyjnych. Wciąż mamy zbyt niską świadomość tego, że o wiele łatwiej i zdrowiej jest umiejętnie zapobiegać dolegliwościom wynikającym z siedzącego trybu życia i niezdrowego odżywiania. Są to choroby naczyniowo-sercowe (np. miażdżycy), skrzywienia kręgosłupa, deformacje stawów, przykurcze mięśniowe objawiające się np. bólem łydźwi, kręgosłupa, stawów biodrowych, a nawet nietrzymanie moczu, którego częstą przyczyną są zbyt słabe mięśnie głębokie.

Wszelki ruch, szczególnie na świeżym powietrzu, wzmacnia naszą odporność i pomaga zapobiegać przykrym schorzeniom. Fitness można uprawiać w każdym momencie życia. Badania wykazały, że aktywne, wysportowane kobiety znacznie lepiej znoszą ciężę i odczuwają mniejsze wahania nastroju.\*



\* Na podstawie badań przeprowadzonych przez autorkę.

Aktywne fizycznie  
kobiety znacznie  
lepiej znoszą  
ciężę.

Fitness pomaga również lepiej radzić sobie w pełnym nerwów życiu zawodowym. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa oraz okolice barków i karku to punkty kumulujące nasze stresy. Odpowiednie ćwiczenia – głównie relaksacyjne – pozwalają rozluźnić te miejsca, a tym samym pomagają rozładować stres.

## Kreatywność

Do uprawiania fitnessu konieczne są chęci i pewna doza wiedzy, która pozwoli ci ułożyć poprawny plan treningu i żywienia. Przydatna jest też pomysłowość i kreatywność, dzięki którym możesz być aktywna w każdych okolicznościach, wykorzystując dostępną przestrzeń i warunki: możesz użyć butelek z wodą zamiast hantli, wykonać kilkanaście różnych ćwiczeń opierając się o ścianę czy rozruszać się w pracy, praktycznie nie wstając od biurka.

Stwierdzenie: „Nie ćwiczę, bo nie mam warunków i pieniędzy” to tylko wymówka, za którą stoi lenistwo. Ruszać się można wszędzie.

## Komfort bycia sobą

Nadrzędnym celem wszystkich, którzy uprawiają fitness, jest czuć się dobrze z samym sobą, czuć się bezpiecznie i pewnie w różnych życiowych sytuacjach wymagających siły, wytrzymałości bądź kondycji, np. na górskiej wycieczce, podczas zabawy z dziećmi, szalonej imprezy ze znajomymi czy wyczerpującej prezentacji w pracy.

Fitness wiąże się też z posiadaniem pewnej wiedzy teoretycznej, dotyczącej funkcjonowania organizmu człowieka. W szczególności chodzi tu o działanie mięśni i stawów oraz zasady zdrowego żywienia.

## Fit? Naturalnie!

Fitness to równowaga między aktywnością i regeneracją. Plasuje się pomiędzy wyczynowo uprawianym sportem a totalnym lenistwem ruchowym.

Ruch leży w naturze człowieka. Jesteśmy zbudowani tak, by się ruszać. To służy naszemu zdrowiu – nie tylko fizycznemu, lecz również psychicznemu. Brak ruchu jest wbrew naturze i dlatego nam nie służy. Przyzwyczajony do aktywności fizycznej i towarzyszącej jej zdrowej diety, organizm sam domaga się wysiłku.

Wystarczy się zmobilizować, uwierzyć w siebie i uświadomić sobie, jak wielkie korzyści daje praca nad samym sobą – wtedy bardzo szybko i naturalnie stajemy się fit.

*Fitness to równowaga pomiędzy aktywnością i regeneracją.*



## Dla kogo jest ta książka?

### Pasja

Wiek nie gra roli. Możesz być szaloną gimnazjalistką, rozmarzoną studentką, młodą mamą, skupioną na karierze menadżerką, nauczycielką, bussineswoman, kobietą z bagażem doświadczeń, nawet babcią, która na emeryturze zadziwia swoje wnuki regularnym uczestnictwem w maratonach...

Jeśli czujesz, że masz pasję, siłę i determinację, żeby stawiać sobie konkretne cele, znajdujesz satysfakcję w pracy nad własnym rozwojem, chcesz poznać swoje ciało i zapanować nad nim, zyskując świadomość tego, co dla ciebie dobre, czego powinnaś się wyrzec i co najlepiej wpływa na twoją kondycję, jeśli, w końcu, chcesz zaimponować sobie i innym, zostając swoją własną wymagającą trenerką – ta książka jest dla ciebie!



## Fakt

Zdrowy tryb życia to nie frazes. Absolutnie każdy może żyć zdrowo – wystarczy się zmobilizować i wykształcić kilka podstawowych nawyków. Zdrowy tryb życia błyskawicznie wchodzi w krew, bo profity, które otrzymuje nasz organizm, są tak duże, że po prostu rekompensują pewne drobne niedogodności, jak pobudka 15 minut wcześniej czy mniejsza ilość cukru w porannym cappuccino.

Żeby wdrożyć się w ten zdrowy tryb życia, trzeba postawić sobie cel, nawet bardzo drobny.

Dla większości z nas tym pierwszym celem najczęściej jest wypracowanie lepszej sylwetki lub lepszej kondycji fizycznej. Dzięki wzmocnieniu odpowiednich mięśni kręgosłupa i brzucha chodzimy prosto i nie odczuwamy tak bardzo negatywnych skutków siedzącego trybu życia.

## Cel

Ta książka pomoże ci wyznaczyć sobie konkretny, rozsądny cel. Dowiesz się, że aby być fit, wcale nie musisz codziennie przed pracą wylewać na siłowni hektolitrów potu. Wystarczy, że znajdziesz kilka dyscyplin sportowych, których uprawianie sprawia ci przyjemność – siatkówka, jazda na rowerze, łyżwy, narty – i wygospodarujesz na nie trochę czasu – podobnie jak znajdujesz czas na wyjście do kina czy lekturę.

Gdy już zaczniesz osiągać cel i prowadzić zdrowy tryb życia, zyskasz zupełnie nową świadomość własnego organizmu. Dokładnie zrozumiesz mechanizmy, które nim rządzą. Zrzucenie kilku kilogramów (lub przybranie na wadze), ukształtowanie pięknej struktury mięśni czy przygotowanie pysznego lekkiego posiłku przestanie być nadludzkim wysiłkiem.

Wyznacz sobie  
konkretny cel  
i postaraj się go  
zrealizować.

## Uwaga:

➤ Czy wiesz, że 75% dziesięciolatków w szkołach podstawowych nie jest w stanie zrobić prawidłowego skłonu?

Pamiętaj, że wszystko, co robisz, ma konsekwencje – nie tylko dla ciebie. Jeśli masz dzieci, warto od samego początku pokazywać im dobre wzorce. Aktywna mama to aktywny maluch. Przyzwyczajenie dziecka do spędzania wolnego czasu w ruchu, a nie tylko przed komputerem, będzie skutkowało na całe jego życie.

## Nie tylko dla laików

Ta książka jest też znakomitą ściągą dla profesjonalnych instruktorów rozmaitych dyscyplin sportowych. Trenerzy, rzecz jasna, propagują wśród swoich podopiecznych zdrowy styl życia, lecz często są tak bardzo skupieni na swojej dziedzinie, że nie są w stanie rozwiązać niektórych problemów, z jakimi przychodzą do nich klienci. W tym zawodzie trzeba mieć otwarty umysł i cały czas się dokształcać, żeby móc przekładać formy sportowej aktywności na jak najszerszy wachlarz dyscyplin. Jeśli do instruktora aerobiku czy siłowni przyjdzie osoba z chorym kręgosłupem i powie, że chce ćwiczyć, nie może zostać tylko odesłana do lekarza. Instruktor powinien zaprezentować jej wachlarz aktywności, dopasowanych do jej możliwości i potrzeb – od pływania po jogę.

*Ucz dzieci aktywnie spędzać wolny czas.*

Do zdrowego trybu życia powinniśmy przyzwyczajać jak najmłodsze dzieci. To nieprawdopodobne, że 75% dziesięciolatków w szkołach podstawowych nie jest w stanie zrobić prawidłowo głębokiego skłonu, mimo iż to wiek charakteryzujący się dużą gibkością! Aktywne zabawy na świeżym powietrzu zostały wyparte przez gry komputerowe. Bardzo ważne, żeby nauczyciele wychowania fizycznego w szkołach umieli ocenić jakość sprawności fizycznej swoich uczniów i byli w stanie zaproponować im jak najbardziej interesujące i kreatywne formy aktywności.

Propagowanie zdrowego trybu życia to duża odpowiedzialność, dlatego instruktor, żeby nie zawieść siebie i ludzi, którzy mu ufają, powinien wciąż poszerzać swoje horyzonty i systematyzować nabytą wiedzę.