

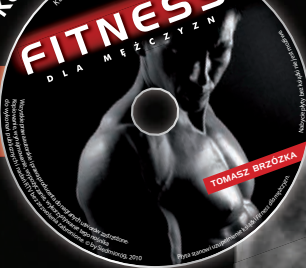
# FITNESS

D L A M Ę Ż C Z Y Z N

- ćwiczenia
- programy
- zdrowie
- dieta
- relaks
- styl życia

W KOMPLECIE PŁYTA DVD

Kompleks i instrukcje Jacek Hellasz  
**FITNESS**  
D L A M Ę Ż C Z Y Z N



**TOMASZ BRZÓZKA**

Siedmioróg

# FITNESS

D L A M Ę Ż C Z Y Z N



REDAKTOR PROWADZĄCY  
Eryk Chilmon, Anna Heine

WSPÓŁPRACA REDAKCYJNA  
Iwona Gawryś, Joanna Legan,  
Beata Szczśniak

KONSULTACJA MERYTORYCZNA  
Marek Dudziński

KOREKTA  
Emil Pasierski

PROJEKT GRAFICZNY  
Jarosław Danielak

WSPÓŁPRACA GRAFICZNA  
Barbara Wieczorek

ZDJĘCIA  
Daniel Dash, Jacek Heliasz,  
Andrzej Opoka, Lidia Popiel

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

Niniejsza książka została  
przygotowana z należytą starannością.  
Mimo to książka ta nie jest poradnikiem  
medycznym i ani autor, 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 978-83-7568-634-0

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

Wrocław 2011

A photograph of a muscular man's torso, showing his chest and abdominal muscles. He is wearing a necklace with a blue cord and a large, light blue, teardrop-shaped pendant that has a stylized face drawn on it. The background is plain white.

**TOMASZ BRZÓZKA**

# **FITNESS**

**D L A M Ę Ż C Z Y Z N**

**SIEDMIORÓG**

## **SPIS TREŚCI**

■ Wstęp	»»»»	<b>6</b>
■ O autorze	»»»»	<b>9</b>
■ Zanim zaczniesz trening	»»»»	<b>10</b>
■ Katalog ćwiczeń	»»»»	<b>26</b>
■ Trening aerobowy i anaerobowy	»»»»	<b>136</b>
■ Programy treningowe	»»»»	<b>142</b>
■ Testy sprawności	»»»»	<b>164</b>
■ Zdrowe odżywianie	»»»»	<b>170</b>
■ Fakty i mity	»»»»	<b>184</b>
■ Aneks: artykuły ekspertów	»»»»	<b>190</b>
■ Słowniczek	»»»»	<b>206</b>

Wydaje się nam,

## WSTĘP

*Fitness to, mówiąc najprościej, zdrowy, aktywny styl życia. Wykorzystując każdą okazję do wysiłku fizycznego, możesz osiągnąć satysfakcję ze swego wyglądu. Ale nie tylko. Aktywność poprawia samopoczucie i rozwija zaufanie do własnych możliwości, co sprawia, że łatwiej i lepiej się nam żyje.*

*Właściwy trening siłowy to również recepta na zdrowie w późniejszym wieku. Dzięki niemu możliwa jest poprawa wydolności układu krążenia. Ćwiczenia siłowe pomagają utrzymać na wyższym poziomie przemianę materii i obniżyć ciśnienie krwi oraz zmniejszają ryzyko rozwinięcia się cukrzycy. Podczas treningu można także rozładować stres i negatywne emocje. Pozytywne myślenie – to pożądaný efekt uboczny Twojej aktywności fizycznej.*



# że mniej możemy, niż możemy

*Na podstawie zdobytego doświadczenia i wiedzy podjąłem się próby stworzenia podręcznika, który rozwieje wszelkie wątpliwości: jak ćwiczyć, jaki wpływ na zdrowie ma trening siłowy, a także co jeść, by nie przytyć. Zaprezentowane ćwiczenia z pewnością pomogą Ci utrzymać kondycję przez cały rok. Dzięki nim nie będziesz się borykać z takimi problemami, jak „opona” na brzuchu czy bóle stawów.*

*Podręcznik ułatwia dobór ćwiczeń, które pomogą świadomie kształtować własne ciało. Znajdziesz tu odpowiedź, jak zbudować zdrową, umięśnioną i silną sylwetkę. Książka może stanowić również pomoc dla trenerów i instruktorów fitnessu, zawiera bowiem szeroki wachlarz zajęć, z których można korzystać, kreując indywidualne programy treningowe, dobierane do potrzeb i możliwości osoby ćwiczącej.*

*Fitness to pozytywny egoizm, możliwość skupienia się na sobie i pracy nad swoim rozwojem. To kreatywność, otwarty umysł, mocne ciało i dobry humor.*

*Tomasz Brzózka*



*Tomasz Brzózka*



## O AUTORZE

*Praktyk i teoretyk fitnessu. Trener i sportowiec w jednej osobie. Tomasz Brzózka ma na swoim koncie wybitne osiągnięcia sportowe – jest aktualnym wicemistrzem Polski w kulturystyce i fitness (2009 rok), finalistą Mistrzostw Europy w Fitness (piąte miejsce w 2009 roku) oraz półfinalistą Mistrzostw Świata COMO 2009. Ponadto od 10 lat jest trenerem fitnessu w prestiżowych klubach warszawskich – wcześniej ProActiv, Gymnasion, Body Line, a teraz Sinnet Tennis Club. Pełni także funkcję eksperta w czasopismach „Shape” i „New Generation Fitness”. Jednak Tomasz Brzózka jest przede wszystkim pasjonatem fitnessu: od lat zgłębia tajniki tego sportu. Autor Fitnessu dla mężczyzn szukał swoich inspiracji nie tylko na rodzimym warszawskim AWF-ie – zdobywał doświadczenie także za granicą i obecnie przenosi do Polski najnowsze odkrycia i trendy. Wielomiesięczny pobyt szkoleniowy w Stanach Zjednoczonych pozwolił mu uczestniczyć w warsztatach w znanych fitness klubach Nowego Jorku, takich jak NYSC czy Printing Gym House. 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.*



### **TOMASZ BRZÓZKA**

jest dla swoich czytelników dostępny online. Wielbiciele fitnessu mają możliwość kierowania do niego pytań na adres **[www.siedmiorog.pl](http://www.siedmiorog.pl)** – zakładka Fitness. Autor będzie odpowiadał na najciekawsze wpływające pytania.





# ZANIM ZACZNIESZ TRENING

- Czym jest fitness? »»»» 12
- Dla kogo jest ta książka? »»»» 14
- Fitness okiem trenera »»»» 15
- Motywacja to podstawa »»»» 17
- Sprzęt i strój do treningu »»»» 19
- Podstawowe zasady treningu »»»» 20
- Fitness w walce z nadwagą »»»» 24

# Czym jest fitness?

## Być fit

Kiedy zaczniesz uprawiać fitness, musisz liczyć się z tym, że odmieni on całe Twoje życie. To świadomy wybór pewnej postawy, której istotą są trzy elementy: zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna i regeneracja.

Potocznie fitness kojarzy się wyłącznie z aerobikiem, dynamicznymi ćwiczeniami przy muzyce i okazjonalnymi wizytami w siłowni. Tymczasem nowoczesne rozumienie tego pojęcia jest znacznie szersze. Na aktywność związaną z fitnesssem mogą składać się wszelkie formy ruchu: spacerzy z dzieckiem lub z psem, jazda na rowerze, świadome rezygnowanie z windy i chodzenie po schodach, praca na działce, chodzenie po górach, jazda na nartach czy rolkach, gra w piłkę, jogging, pływanie i – oczywiście – aerobik oraz treningi w siłowni.

Być fit to być sprawnym fizycznie. W jakimś stopniu wiąże się to z posiadaniem sportowej sylwetki, gdyż systematyczne ćwiczenia zawsze wpływają na zmiany budowy ciała. Jednak to, czy w naszym ciele jest 10%, czy 15% tkanki tłuszczowej, nie ma większego znaczenia. Sama sylwetka, choć oczywiście istotna, nie odgrywa tu najważniejszej roli. Istotniejsze jest dobre samopoczucie, kondycja oraz ener-

gia – także energia psychiczna, która powoduje, że chce nam się ruszać, chce nam się stawiać czoła problemom, chce nam się rozwijać sportowe pasje, po prostu chce się nam żyć.

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

## Zdrowie na pierwszym miejscu

Jako społeczeństwo wciąż dopiero dorastamy do tego, by zdrowy, fitnessowy tryb życia stanowił dla nas jedną z form profilaktyki chorób cywilizacyjnych. Ciągłe mamy zbyt niską świadomość tego, że o wiele łatwiej (i zdrowiej) jest umiejętnie zapobiegać dolegliwościom wynikającym z siedzącego trybu życia i niezdrowego odżywiania się, niż je leczyć. Są to choroby naczyniowo-sercowe (np. miażdżyca), skrzywienia kręgosłupa,

deformacje stawów, a także przykurcze mięśniowe objawiające się m.in. bolesnością lędźwi, kręgosłupa i stawów biodrowych. Fitness, który plasuje się pomiędzy wyczerpującym sportem a totalnym lenistwem ruchowym, doskonale sprawdza się jako środek profilaktyczny w walce z chorobami cywilizacyjnymi.

## Relaks

Fitness ma duży wpływ na samopoczucie: w trakcie ćwiczeń podnosi się temperatura ciała, co sprzyja poprawie nastroju, a poza tym wydzielają się endorfiny – hormony szczęścia.

Pomaga również lepiej radzić sobie w naszym, pełnym nerwów, życiu zawodowym. Odcinek lędźwiowy oraz okolice barków i karku to punkty kumulujące stresy. Odpowiednie ćwiczenia – głównie relaksacyjne – pomagają rozluźnić te partie mięśni, a tym samym ułatwiają rozładowanie stresu.

Zmiany w sylwetce czy odczuwalna poprawa kondycji przyczyniają się do lepszego samopoczucia, do podniesienia samooceny i leczenia kompleksów. Można stwierdzić, że fitness, poprawiając jakość i komfort naszego życia, jest jednym z warunków odczuwania szczęścia.





## Chęć i wiedza

Pewien filozof stwierdził kiedyś, że **MUSZĘ** to słowo osób niedojrzałych. Warto zapamiętać tę myśl, bo genialnie sprawdza się ona w kontekście fitnessu.

Do bycia fit przede wszystkim potrzebna jest chęć. Chęć się poruszać, chęć się zdrowo odżywiać, chęć być sprawny, chęć się dobrze czuć we własnym ciele, chęć być dobrze odbierany przez innych, chęć zabezpieczyć swoje ciało przed chorobami, chęć się wzmocnić. To jest sedno fitnessu. Zewnętrzna otoczka związana z klubami fitness nie jest taka ważna, choć nierzadko ludzie przychodzą do klubów fitness nie dlatego, że chcą poćwiczyć, ale dlatego, że jest to modne i dobrze widziane w towarzystwie.

Do uprawiania fitnessu konieczne są nie tylko chęci, ale i pewna doza wiedzy, która pozwoli nam ułożyć poprawny plan treningu i żywienia. Przydatna jest też pomysłowość i kreatywność, która pomoże nam zorganizować trening w każdych okolicznościach. Zawsze można wykorzystać dostępną przestrzeń i warunki: zamiast hantli można ćwiczyć z butelkami napełnionymi wodą, podciągać się można na gałęzi drzewa, a opierając się o ścianę lub drzewo, można wykonać kilkanaście różnych ćwiczeń. Stwierdzenie: „Nie ćwiczę, nie ruszam się, bo nie mam warunków i pieniędzy” to tylko wymówka, za którą stoi nasze lenistwo. Ruszać się, ćwiczyć można wszędzie.

# Dla kogo jest ta książka?

## Od 10 do 100 lat

Tak naprawdę ta książka jest dla każdego mężczyzny. Nie ma znaczenia wiek, nie ma znaczenia status społeczny. Liczą się wyłącznie cele i ich realizacja. Jesteś młody i zależy Ci przede wszystkim na poprawie sylwetki? A może jesteś seniorem, który poszukuje odpowiednich zestawów ćwiczeń dla podtrzymania ogólnej sprawności? Każdy znajdzie właściwy program dla siebie.

Trening nie tylko przyczyni się do wzmocnienia ciała i poprawy kondycji. Jego skutkiem będzie również nabranie zdrowych nawyków żywieniowych i umiejętności zdrowego manipulowania wagą – kiedy będziesz chciał rozbudować masę mięśniową, będziesz wiedział, jak to zrobić; kiedy będziesz chciał schudnąć, też będziesz miał na to różnego rodzaju sposoby i patenty.

## Nie tylko dla laików

Ta książka jest też znakomitą ściągą dla profesjonalnych instruktorów rozmaitych dyscyplin sportowych. Trenerzy, rzecz jasna, propagują wśród swoich podopiecznych zdrowy tryb życia, lecz często są tak bardzo skupieni na swojej dziedzinie, że nie są w stanie rozwiązać niektórych problemów, z jakimi przychodzą do nich podopieczni. W tym za-

wodzie trzeba mieć otwarty umysł i bez przerwy się uczyć, żeby móc dostosować trening do różnych dyscyplin sportowych. Jeśli do instruktora aerobiku czy siłowni przyjdzie osoba z chorym kręgosłupem i powie, że chce ćwiczyć, nie powinna zostać odesłana do lekarza. Dobry instruktor zaprezentuje jej wachlarz form aktywności, dopasowanych do jej możliwości i potrzeb – od pływania po jogę.

## Coś dla kreatywnych

Nowatorstwo tej książki polega między innymi na tym, że możesz samodzielnie i z pełną świadomością przygotować odpowiedni dla siebie program. Znajdziesz tu podstawową wiedzę o anatomii i warunkowaniach ruchowych człowieka. Poznasz repertuar ćwiczeń na wszystkie partie mięśni. Ale przede wszystkim rozbudzisz swoją kreatywność.

Zadaniem tej książki jest pobudzenie Twojej wyobraźni. Mógłbym opisać wszystkie ćwiczenia, które przychodzą mi do głowy, ale kombinacji jest tak wiele, że nie wystarczyłoby i tysiąc stron. Z tego powodu pokazuję przede wszystkim różnorodność możliwości i kierunków działań. Książka ma być kopalnią pomysłów i inspiracją, aby każdy mógł dostosować trening do swoich indywidualnych potrzeb. Dzię-

ki niej masz szansę stać się swoim własnym trenerem i kształtować własny styl życia. Jeśli kogoś nie stać na osobistego trenera, to ta książka może być dla niego źródłem solidnej wiedzy, a na takim fundamencie można samodzielnie ułożyć własny plan gry.

## Przeciwwskazania

Nie ma przeciwwskazań do zdrowego trybu życia. Jedynym problemem może być zły stan zdrowia, który skomplikuje, ale nie wykluczy aktywności fizycznej. Wszystko sprowadza się do zdrowego rozsądku. Przypuśćmy, że cierpisz na schorzenie kręgosłupa. W tej sytuacji z pewnością nie będziesz forsował pleców martwym ciągiem czy rwaniem sztangi, ale możesz przecież poćwiczyć na rowerku. W większości wypadków zawsze można znaleźć zestaw ćwiczeń, który będzie odpowiedni dla danej osoby. Należy jednak pamiętać, że są pewne sytuacje, gdy trzeba sobie darować trening. Na pewno nie ćwiczymy, kiedy mamy stan zapalny stawów – ćwicząc, możemy tylko pogorszyć sytuację. Przeciwwskazaniem są również nietypowe choroby, które wykluczają aktywność fizyczną. Przykładem może być głęboka skolioza, która wymaga treningu kontrolowanego. Takie sytuacje wymagają bezwzględnie konsultacji lekarskiej.



# Fitness okiem trenera

## Kalos kagathos

W starożytnej Grecji filozofia *kalos kagathos* – co oznacza „piękny i dobry” – opierała się na zasadzie harmonijnego rozwoju fizycznego i psychicznego. Zgodnie z tą koncepcją należało rozbudowywać muskulaturę i jednocześnie dbać o rozwój intelektualny, ponieważ człowiek czuje się spełniony, kiedy jest piękny i mądry.

Propagowany przez tę książkę zdrowy styl życia to nowoczesna inkarnacja ideału *kalos kagathos*. Jest w nim miejsce na otwarcie umysłu, naukę i ciągłe poszerzanie horyzontów. Wszystko to mieści się w definicji fitnessu.

## Trening w życiu codziennym

Prezentowana w tej książce koncepcja fitnessu powstała na podstawie moich doświadczeń w roli instruktora, realizacji założeń zdrowego trybu życia oraz wiedzy zaczerpniętej ze Stanów Zjednoczonych.

W moim pojęciu istotą fitnessu jest to, żeby – oprócz sprawiania przyjemności – ćwiczenia były umiejętnie wykorzystywane w życiu codziennym.

Trening musi pełnić określone funkcje. Ma budować pożądaną strukturę ciała, abyś imponował wszystkim na stoku i na kajcie, ale ważne jest

również, żeby nie było dla Ciebie problemem wbiegnięcie po schodach, podbiegnięcie do tramwaju czy dźwiganie mebli podczas przeprowadzki. Prawidłowo dobrane ćwiczenia zapewniają komfort w życiu codziennym. Skutkiem odpowiedniego treningu jest podniesienie wytrzymałości, zabezpieczenie przed upadkami, czy asekuracja przy dźwiganiu.

W Polsce to całkowicie nowe spojrzenie na fitness, natomiast w Nowym Jorku czy Los Angeles, czyli w miejscach, w których ludzie stawiają na fitness i inwestują w zajęcia horrendalne kwoty, zdrowy styl życia jest postrzegany tylko w taki właśnie, użyteczny sposób.





## Zdrowie psychiczne

W fitnessie liczy się nie tylko aktywność fizyczna i zdrowe odżywianie. Ogromną rolę odgrywa dbałość o zdrowie psychiczne. Harmonia psychiczna i emocjonalna bardzo silnie wpływa na stan mięśni i ogólne samopoczucie.

Budowanie i podtrzymywanie pozytywnych relacji z otoczeniem, po-

święcanie czasu rodzinie i przyjaciołom, znalezienie swojej prywatnej sfery odpoczynku – to wszystko powinno być elementem aktywnego stylu życia. Pamiętaj, że każdy stres kumuluje się w Twoich mięśniach. Jeśli codziennie znajdujesz się w wielu konfliktowych sytuacjach i uważasz, że możesz odreagować cały stres, uprawiając sport, wiedz, że takie podejście – mechaniczne traktowanie swojego ciała, bez choćby odrobiny psychicznej higieny i znajomości skutecznych metod relaksacyjnych – nie ma nic wspólnego ze zdrowym, aktywnym stylem życia.

## Eliksir młodości

Fitness bez wątpienia powoduje, że dłużej czujemy się młodzi, pełni sił i aktywni. Jest to swego rodzaju „patent na wieczną młodość”. Profesjonalni instruktorzy spotykają na swojej drodze zawodowej ludzi, którzy nierzadko mają blisko 70 lat, podczas gdy ich wydolność i sprawność wskazują na 40–50!

Tacy ludzie mają ogromny apetyt na życie, wielkie chęci, motywację i sami przyznają, że ruch działa na nich jak balsam. Pozwala zapomnieć o wszystkich nieprzyjemnościach, jakie łączą się ze starością, a nawet zapobiec niektórym jej skutkom. Świadomość, że w podeszłym wieku dysponuje się pełnią fizycznych możliwości, trzyma ludzi przy życiu, dając im poczucie, że wciąż są potrzebni.

Jeśli chodzi o sprawność fizyczną, wiek kalendarzowy schodzi na dalszy plan. Obecnie za pomocą systemu skomplikowanych testów ba-

da się wiek biologiczny organizmu. Często okazuje się, że aktywny siedemdziesięcioletek ma organizm w lepszym stanie niż prowadzący siedzący tryb życia i opychający się chipsami człowiek w średnim wieku.

Wielu ludzi tłumaczy brak aktywności fizycznej zaawansowanym wiekiem. Często słyszy się od starszych osób: „Kiedyś robiłem 30 pompek, podciągałem się, biegałem... ale potem praca, dzieci...”. A przecież do siłowni chodzą osoby, które w wieku 70 lat perfekcyjnie wykonują wszystkie ćwiczenia, wcale się tym nie chwając! Aktywne starsze osoby mają o wiele lepszy kontakt z młodzieżą. Są pogodniejsze i po prostu nie dają się przeciwnościom.

## Ćwiczenia i świadomość

W moim systemie fitnessu znajdziesz szereg ćwiczeń, które będą angażować mięśnie głębokie – odpowiedzialne za stabilizację kręgosłupa. Pozycje, w jakich będziesz wykonywać ćwiczenia, zbliżone są do codziennych sytuacji ruchowych. Nie izolują pojedynczych mięśni, lecz uruchamiają całe grupy mięśniowe. Ciało staje się sprawne i kompleksowo przygotowane do wszystkich czynności, które zwykle wykonujesz.

Musisz pamiętać, że – otoczony technologią – często idziesz na łatwiznę. Twoje ciało odzwyczaja się od form aktywności, które jeszcze kilka lat temu były dla niego codziennością. Ćwiczenia zaprezentowane w tej książce na powrót przyzwyczają Twoje ciało do ruchu.



# Motywacja to podstawa

## Bodziec do działania

Motywacja to długotrwały, zachodzący w naszej świadomości proces, który sprawia, że najpierw zaczynamy działanie, a następnie za wszelką cenę i ze wszystkich sił staramy się w nim wytrwać. Motywacja nierozzerwalnie wiąże się z przywracaniem równowagi, bo jej zaburzenie lub brak stanowią zazwyczaj pierwszy bodziec do działania. Motywacja pozwala nam wyznaczyć sobie określony cel i systematycznie dążyć do jego osiągnięcia. Można czerpać przyjemność z samego dążenia i cieszyć się nawet z drobnych sukcesów na drodze do celu.

## Wewnątrz i na zewnątrz

Możemy rozróżnić dwa typy motywacji – zewnętrzną i wewnętrzną.

Motywacja zewnętrzna pochodzi z otoczenia, od tego, co jest poza naszym umysłem, wyobraźnią i świadomością. Motywacją zewnętrzną może być zakład lub czysto egoistyczna chęć zaimponowania kumplom czy kobiecie. Ten typ motywacji wymaga wyrażenia określonej nagrody, w związku z tym jest procesem krótkotrwałym i ulotnym, którego finałem ma być konkretny profit.

Motywacja wewnętrzna jest cenniejsza – pochodzi z naszej świadomości i woli. Jest samowystarczalna, bo do jej realizacji nie są potrzebne określone nagrody czy bodźce z otoczenia, a jedynie nasza chęć. Dzięki temu motywacja wewnętrzna może oddziaływać na nas przez bardzo długi czas.

## Wsparcie

Nawet jeśli odczuwamy silną motywację, często popełniamy podstawowy błąd – nie umiemy poprosić o pomoc. Trener, dietetyk czy nawet kolega z siłowni potrafią doskonale zmobilizować i podtrzymać na duchu w chwilach zwątpienia czy słabości.

Naucz się prosić o pomoc i rozmawiać o swoich planach oraz celach. Musisz sobie uświadomić, że nawet, przeglądając się w lustrze kilka razy dziennie, przez długi czas nie będziesz w stanie zauważyć rezultatów nowego, zdrowego stylu życia, co znacznie obniży Twoją motywację i chęci. Za to ktoś, kto widzi Cię raz w tygodniu, od razu dostrzeże nawet najmniejsze zmiany w Twojej sylwetce.

Pozytywny *feedback*, czyli informacja zwrotna, pozwoli Ci się podbudować i da siłę do dalszego treningu.

## Zmiany

Motywacja pojawia się zazwyczaj w wyniku narastającej potrzeby zmian. Często jednak mamy tendencję do przeceniania swoich możliwości i stawiania sobie celów, których nie będziemy w stanie zrealizować.

Skutkiem za dużych ambicji jest niestety frustracja, a wraz z nią – rezygnacja. Warunkiem utrzymania motywacji jest postawienie sobie realnego celu długoterminowego i ścieżki celów krótkoterminowych. Dodatkowo trzeba sobie określić jasno czas, w jakim pragnie się osiągnąć nadrzędny cel. Każdy wie, na podstawie doświadczeń wyniesionych ze szkoły i z pracy, jak bardzo mobilizują go terminy. Jeśli wyznaczysz sobie sztywny, lecz realny termin (np. rzucenie 8 kg w ciągu roku), masz większe szanse na sukces.

## Próby i błędy

Wyznaczenie sobie odpowiedniego celu i poprawnej ścieżki do jego realizacji za pierwszym razem jest właściwie niemożliwe. Uczymy się metodą prób i błędów.

Założmy, że chcesz schudnąć kilogram w miesiąc. Uznasz, że w tym celu powinieneś zrezygnować ze słodczy oraz dwa razy w tygodniu przeprowadzać trening aerobowy.



Po miesiącu okazuje się, że niestety nie udało Ci się schudnąć. Wniosek z tego jest taki, że musisz albo więcej ćwiczyć, albo jeszcze mądrzej jeść. Za którymś razem znajdziesz właściwe proporcje, a wyznaczanie sobie realnego celu i czasu jego osiągnięcia przestanie stanowić jakiegokolwiek problem.

## **Technika SMART**

W wyznaczaniu odpowiednich celów może Ci pomóc prosta technika z dziedziny zarządzania, zwana SMART. Technika ta umożliwia błyskawiczną weryfikację jakości stawianego sobie celu. Wystarczy sprawdzić, czy cel jest:

**S** – **specyficzny/szczegółowy/prosty** – jednoznaczny, konkretny, możliwy do krótkiego sformułowania;

**M** – **mierzalny** – musi istnieć możliwość sprawdzenia, czy cel został faktycznie osiągnięty, a podstawą sprawdzenia muszą być konkretne wskaźniki;

**A** – **akceptowalny/atrakcyjny** – warty zrealizowania; taki, którego realizacja będzie dawała satysfakcję;

**R** – **realistyczny** – możliwy do osiągnięcia;

**T** – **terminowy** – musi istnieć konkretny okres i *deadline* – konkretny termin zakończenia działań związanych z osiągnięciem celu.

# Sprzęt i strój do treningu

## Otoczenie

Mimo że obecnie można przebiegać w wielkiej ilości akcesoriów i strojów do fitnessu, światową tendencją jest odchodzenie od wykorzystywania drogich rekwizytów na rzecz zwykłych przedmiotów z naszego otoczenia.

W domu do ćwiczeń możesz wykorzystywać najprostsze sprzęty – na przykład krzesła, które mogą być zarówno obciążeniem, jak i oparciem czy podporą. Niezbędnymi „narzędziami treningowymi” są również ściana, futryna i ręcznik. Zamiast ciężarków można wykorzystywać butelki wypełnione wodą lub zapasowe koło.

## Piłka, guma, hantle

Istnieją profesjonalne sprzęty do ćwiczeń, które mają tak szerokie i uniwersalne zastosowanie, że naprawdę warto w nie zainwestować. Takim sprzętem jest piłka szwajcarska – duża dmuchana, gumowa piłka, która może być przyborem do rozciągania i wzmacniania, a jednocześnie narzędziem do rozmaitych ćwiczeń koordynacyjnych. Piłka jest na tyle estetyczna, że może też pełnić w domu funkcję designerskiego siedziska. Dzięki niej, siedząc przed komputerem czy telewizorem, będziesz mógł rozluźnić mięśnie, jednocześnie poprawiając balans.

Ciekawym i pomocnym gadżetem jest specjalna guma. Jest niedroga – można ją kupić na metry w sklepach rehabilitacyjnych. Umożliwia wykonanie wielu ćwiczeń rozciągających i siłowych.

Zastanów się również nad zakupem hantli. Wprawdzie możesz zastąpić je butelkami z wodą, ale są niedrogie i pozwalają na lepsze kontrolowanie obciążenia. Większość hantli jest gumowana – zatem nawet jeśli upadną, nie zniszczą podłogi. Uważaj tylko na stopy.

Te trzy proste przybory dają właściwie nieograniczoną ilość możliwości. Nie potrzebujesz innych. Oczywiście, jeśli Twoje warunki mieszkaniowe pozwalają na posiadanie jakiejś maszyny aerobowej – bieżni, roweru stacjonarnego czy steppera – warto zastanowić się nad jej kupnem. Jednak pamiętaj, aby przy takich wydatkach koniecznie kierować się własnymi upodobaniami.

## Buty

Buty, w których będziesz uprawiać sport, są niezwykle istotne. Ważne, by były wygodne i zabezpieczały kostki, bowiem nasze stawy skokowe są raczej słabe. Jeżeli ćwiczysz amatorsko, jedna para dobrego obuwia sportowego wystarczy do ćwiczeń w siłowni. Jeśli regu-

larnie biegasz, lepiej kup do tego specjalną parę butów, które będą chroniły Twoje stawy.

## Strój i akcesoria

Jeśli angażujesz się w kilka rodzajów aktywności, to powinieneś mieć do tego odpowiednie stroje.

Grasz w tenisa? Musisz mieć koszulkę na zmianę plus spodenki, skarpetki, buty i rakietę. Proste.

W siłowni warto mieć swój ręcznik. Zdarza się, że w klubach są ręczniki, ale dobrze mieć swój na wszelki wypadek, a najlepiej dwa – jeden do ćwiczeń, drugi do wytarcia po kąpieli. Dodatkowo warto zabrać ze sobą przynajmniej dwa pojemniki z jedzeniem, ponieważ regeneracja potreningowa jest niezwykle ważna. Trzeba też wziąć ze sobą kosmetyczkę, w której znajdują się żel do mycia i krem. Jeśli w kompleksie, do którego chodzisz, jest basen, to zabierz ze sobą kąpielówkę. Po treningu możesz mieć ochotę na chwilę odprężenia w wodzie. Jeżeli regularnie chodzisz do siłowni – kup specjalne rękawiczki do ćwiczeń. W pocie (Twoim i innych osób korzystających z maszyn) znajdują się różne bakterie, których lepiej unikać. Poza tym rękawiczki zapobiegają odciśkom i otarciom.

# Podstawowe zasady treningu

## Badania

Przed podjęciem systematycznego treningu zrób badania, żeby przekonać się, czy na pewno wszystko z Twoim organizmem jest w porządku. Poproś swojego lekarza pierwszego kontaktu, by skierował Cię na podstawowe badania morfologiczne krwi i moczu. Możesz również zbadać serce i ciśnienie krwi. Takie badania nie wymagają dużego wysiłku, więc warto robić je raz na pół roku. Dzięki nim poznasz ogólny stan swojego organizmu. Dowiesz się również, jakie minerały powinny się znaleźć w Twojej codziennej diecie. Warto wybrać się bezpośrednio do lekarza sportowego, który pomoże wybrać najlepszą dyscyplinę nawet osobom, które mają bardziej lub mniej skomplikowane problemy natury zdrowotnej.

## Ustalenie konkretnego celu

Trening spełni swoją funkcję tylko wtedy, gdy ustalisz konkretny cel i skupisz się na jego osiągnięciu. Najczęściej spotyka się cele ogólne, do których można zaliczyć zrzućenie brzucha, budowę mięśni lub poprawę kondycji, wytrzymałości i motoryki.

Jednak coraz częściej osoby przychodzące do fitness klubu mają cele bardziej sprecyzowane. Zależy im przede wszystkim na konkretnym przygotowaniu do wybranej dyscypliny sportowej – na przykład jazdy na nartach. Taki człowiek ma, powiedzmy, dwa miesiące do rozpoczęcia sezonu narciarskiego i chce się do niego odpowiednio przygotować. Wymaga to ustalenia programu treningowego, który pomoże czerpać pełnię radości z jazdy na stoku i unikać kontuzji. Podobna sytuacja ma miejsce w wypadku osób, które uprawiają windsurfing, grają w golfa, tenisa lub pasjonują się jeszcze innymi sportami.

## Rozgrzewka

Każdym treningiem rządzi schemat – rozgrzewka, część specjalistyczna (główna) oraz wyciszenie, czyli ćwiczenia relaksujące, wychładzające (tzw. *cool down*).

Rozgrzewka jest szalenie istotna – musisz zawsze o niej pamiętać. Jak przeprowadzić poprawną rozgrzewkę? Najlepiej zacznij od maszyny typu rowerek stacjonarny, eliptyk, wiosółka albo bieżnia. Bardzo często spotykanym błędem jest zbyt duża intensywność rozgrzew-

