

Harmonijny wojownik



Zdrowie, spokój, siła i pewność siebie,
dzięki siłowni, jodze i zbilansowanej
diecie.

Disclaimer

Zastrzeżenie

E-book ten nie jest przeznaczony do leczenia lub profilaktyki chorób, ani jako substytut leczenia, ani jako alternatywa dla lekarza. Zastosowanie wytycznych jest wyborem czytelnika i przyjmuje on pełną odpowiedzialność za swoje czyny.

O mnie

Adam Gogolewski | trener | jogin

Cześć! Dziękuję, że pobrałeś ten e-book. To pierwszy krok w drodze do zmiany, której pragniesz – zarówno w swoim wyglądzie, jak i w podejściu do siebie. Zdaję sobie sprawę, że rozpoczęcie tej podróży bywa trudne, a niepewność czy obawy często nas powstrzymują przed pierwszym krokiem. Ale właśnie po to jest ten e-book – aby rozwiązać te wątpliwości i pomóc Ci ruszyć do przodu.

Wiem, jak to jest zaczynać od zera. Kiedy byłem dzieckiem, sport wydawał mi się czymś nieosiągalnym. W moim domu brakowało zdrowych nawyków, a każda aktywność fizyczna sprawiała mi trudność. Ale teraz nie wyobrażam sobie dnia bez ruchu – czy to spaceru, jazdy na rowerze, jogi, czy treningu na siłowni. Dziś, dbanie o siebie to dla mnie taka sama potrzeba jak codzienne mycie zębów.

Zmiana nie przyszła jednak od razu. Tak jak Ty, stanąłem kiedyś przed decyzją, że chcę wyglądać i czuć się inaczej. Przeszedłem przez różne etapy, popełniłem mnóstwo błędów, wypróbowałem wiele popularnych diet i planów treningowych, które nie przyniosły trwałych rezultatów. Dopiero kiedy zacząłem podejmować świadome decyzje, osiągnąłem to, czego pragnąłem – zdrową, zadbaną sylwetkę i dobre samopoczucie.

Nie dążę do medali ani do tytułów. Moją misją jest pomóc innym osiągnąć to, co mi się udało – zdrowe ciało, które daje energię i pewność siebie. Dlatego zdobyłem certyfikaty trenera personalnego oraz instruktora hatha jogi. Dzięki swojej pracy i zaangażowaniu, miałem też zaszczyt wystąpić na IX Konferencji "Jogi w kontekstach kulturowych" organizowanej przez AWF Katowice w 2024 roku.

Wszystko, co znajdziesz w tym e-booku, przetestowałem na sobie, żebyś Ty nie musiał popełniać tych samych błędów. Teraz nadszedł czas, abyś Ty rozpoczął swoją transformację. Wierz mi, że możesz to zrobić – wystarczy zacząć!



Wstęp

Czy ten e-book jest dla Ciebie?

E-book ten napisałem z powodu, tego, że sam chciałbym lata temu otrzymać takie informacje. Są to absolutne podstawy treningu, dbania o dietę i mobilność swojego ciała, jednak NIEZBĘDNE, aby zdrowo podejść do zmiany. Obecnie już jako trener personalny i instruktor jogi, wiem jak dużo informacji, przez to, że nie były ułożone i usystematyzowane, powodowało moje rozdrażnienie, błędzenie we mgle i popełnianie błędów, które potem musiałem naprawiać.

Zatem ten e-book jest dla Ciebie, jeśli:

- **chciałbyś zacząć zmieniać siebie,**
- mieć lepszą relację z odżywianiem,
- poprawić sylwetkę, mobilność, wytrzymałość,
- zapewnić profilaktykę przed bólami w ciele
- poprawić pewność siebie, samodyscyplinę, libido i zwiększyć chęci do życia
- zyskać świadomość swojego ciała, zaakceptować to co niezmiennalne i zająć się tym, na co rzeczywiście masz wpływ
- jeśli nie wiesz jak zacząć zmianę i wszystko wydaje się, tak trudne
- jeśli próbowałeś już wszystkiego i nie było efektów
- jeśli chcesz to wszystko na dłużej

JEDNAK NIE JEST DLA CIEBIE, JEŚLI:

- Myślisz o szybkim efekcie i nie jesteś cierpliwy.
- Nie masz zamiaru skorzystać z tej wiedzy
- Wydaje Ci się, że jesteś już na coś za stary
- Masz choroby, które wymagają konsultacji z lekarzem, fizjoterapeutą lub dietetykiem klinicznym.
- Myślisz, że to tylko na chwilę albo do wakacji

Rdzeń 1

Po co i w jakim celu?

Nie osiągniesz nic, jeśli nie wiesz do czego dążysz. Może teraz dla Ciebie truizm, ale najczęstszymi celami treningowymi, sylwetkowymi czy dietetycznymi są:

- chęć schudnąć
- zbudować mięśnie
- poprawić samopoczucie
- poprawić wygląd
- nie czuć bólu
- mieć lepszą kondycję
- więcej energii
- przygotować się do ważnego wydarzenia

Każdy z powyższych celów jest niedokładny i nie wiadomo kiedy oraz czy go ktoś zrealizował. Nie zawiera ile, czego, w jakim czasie. Oboje dobrze wiemy, że najczęściej jest to w maju: *do wakacji zrobię sylwetkę plażową.*

Kolejnym aspektem jest to, że pomimo efektów najczęściej odpuszczasz, bo nie czujesz, że są spektakularne. Tym samym zaczynasz czuć, że to co robiłeś nie miało sensu, czujesz zniechęcenie.

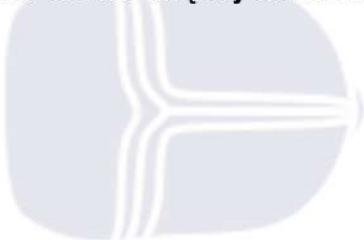
Określenie celu

Chociaż może Ci się wydawać to zbyt proste, to popularna metoda **SMART** ma tu nie lada zastosowanie. Pozwala na sprecyzowanie co, ile i w jakim czasie chcesz uzyskać. Bardzo możliwe, zatem, że **osiągałeś za każdym razem jakieś efekty**, ale ciężko było być z nich zadowolonym, jeśli nie określiłeś kiedy zrealizowałeś pierwszy cel. Tak, pierwszy.

W drodze ku temu co chcemy musimy **należy zaktualizować cel lub zadowolić się już uzyskanym efektem**. Mam tutaj również na myśli, dumę z realizacji 60% czy 80% celu.

Tak często, jak **krytykujemy się za realizację celu w 80%** i odpuszczamy, że powinna powstać o tym osobna książka. Bądź **dumny z realizacji 80% celu** i zostań, tam gdzie jesteś lub zaktualizuj cel.

To o 80% więcej niż nic.



SMART

Przenalizujmy najpopularniejszy cel sylwetkowy ludzkości. Chcę schudnąć. Wiedząc, że **SMART**, znaczy **S - specific** (konkretny), **M - Measurable** (mierzalny), **A - Achievable** (osiągalny), **R - Relevant** (istotny), **T - Time-bound** (określony w czasie) możemy go sprecyzować w wartościowy sposób.

Schudnę 10 kg, po 0,5kg tygodniowo, wprowadzając deficyt kaloryczny oraz codzienną aktywność fizyczną do mojego życia, co spowoduje, że będę nosił rozmiar XL, zamiast XXL, w ciągu 25 tygodni

Taki cel, ma konkretne założenia posiada ilość, w jakim tempie, co chcę uzyskać, co mi da, to co uzyskam i ile czasu przewiduje na uzyskanie celu. Oczywiście wyznaczenie takiego celu wymaga wiedzy i aktualizacji o posiadaną wiedzę i możliwości, w które Cię uzbroję.

Najważniejsze to, że pierwszy raz po opisaniu go możesz zacząć mierzyć postępy. Konkretne. Tutaj wskazałeś zmniejszenie masy ciała o 10kg.

Zacznij mierzyć

Od dzisiaj zaczniesz mierzyć. Zacznijmy od pomiaru zerowego masy ciała. Następnie ustal w kalendarzu dokładnie taką samą godzinę pomiaru, codziennie, na 7 dni od dzisiaj. Niezależnie kiedy zacząłeś. Pomiar zapisuj, w kalendarzu. Następnie po 7 dniach wylicz średnią arytmetyczną. To jest twój pierwszy efekt.

Teraz potrzebujesz podstawowy parametr. Ile potrzebuje Twój organizm, aby zdrowo funkcjonować tj. ilość spożytej energii była na tyle duża, że wszystkie podstawowe procesy metaboliczne w Twoim ciele przebiegają prawidłowo. Do tego potrzeba kilka kcal, aby organizm utrzymywał masę aktualną i funkcjonował dobrze. To tak zwana **Całkowita Przemiana Materii (CPM)** na chwilę obecną, dla wyznaczonego wzrostu, wieku i masy ciała. Możesz skorzystać z internetowych kalkulatorów, które podadzą kilka różnych wartości. Żaden z nich nie jest w stanie wziąć pod uwagę, jeszcze kilkunastu czynników naszego organizmu. Możesz użyć najprostszego z możliwych założeń i przyjąć, że

na każdy kilogram masy ciała zużywasz prawidłowo **33kcal** co,
dla 80kg mężczyzny daje CPM = **2640 kcal**.

Najzdrowsze, najbezpieczniej to zmniejszenie zapotrzebowania CPM o około 20%. Co powoduje, że mnożysz powstały wynik

$$2640 \text{ kcal} \times 0,8 = 2112 \text{ kcal}$$

Od dzisiaj przez najbliższe 4 tygodnie, tyle będziesz jadł każdego dnia.

Bardzo możliwe, że Twój cel będzie inaczej sprecyzowany. Może np. chciałbyś dołożyć do niego inne parametry. Może oczekujesz też, że -10kg mniej spowoduje, że będziesz naprawdę odcięty. **Niestety w zależności od poziomu twojej tkanki tłuszczowej możesz wyglądać jak na jednym ze zdjęć poniżej.**



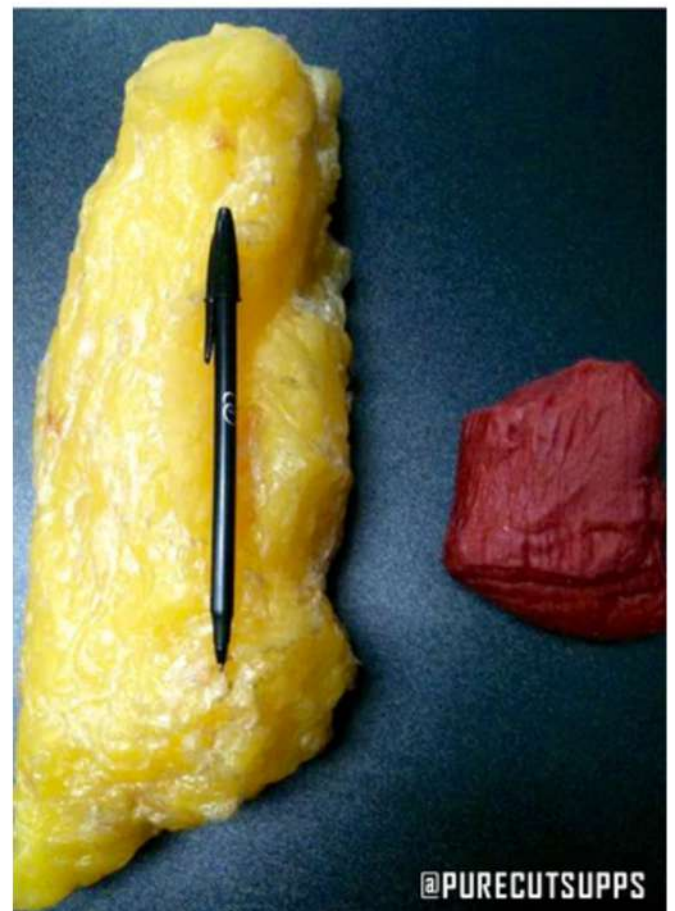
Prawdopodobnie po zmianie masy ciała o -10kg nadal będziesz chciał zaktualizować cel., ponieważ nadal nie będziesz na etapie, który poszukujesz. Tutaj istotnym jest, żebyś miał świadomość, że jeśli tyłeś ileś czasu, to potrzebujesz również sporo czasu, aby dojść do sylwetki, której poszukujesz.

Bardzo ważnym jest też, aspekt, że za zdrowy, u mężczyzny, uznaje się przedział od 15 do 19% tkanki tłuszczowej. Poniżej 15% jest bardzo trudno utrzymać.

Bonus:

- jeśli chcesz przybrać, masę do CPM powinieneś dodać około 10% tj. pomnożyć $CPM * 1,1$ i obserwować ciało.
- Do pełnej wizji swojego ciała powinieneś mierzyć obwody, jak również masę ciała. Oba parametry są ważne, ponieważ czasem masa ciała nie spada, a obwody jak najbardziej.
- **Pamiętaj, że dużo łatwiej stracić nadmiar masy ciała niż zbudować mięśnie, a na pewno jest to proces szybszy. Nawet -6kg zdrowo straconej tkanki tłuszczowej w 90 dni.**

5 POUNDS OF FAT VS 5 POUNDS OF MUSCLE



@PURECUTSUPPS

Rdzeń 2

Odżywianie od podstaw

Najważniejszym aspektem otyłości lub niedowagi, oprócz aspektów psychicznych jest dostarczanie zbyt dużej lub zbyt małej dawki energii w postaci kcal, które organizm może przyjąć. Zakładając, że jesteś zdrowy zarówno fizycznie, jak również psychicznie możesz zauważyć, że obowiązuje nas tutaj prosta matematyka, a dieta "mniej zjeść" ma tutaj swoje naukowe podstawy.

Czy tego chcesz czy nie, deficyt lub nadmiar kaloryczny ma swoje konsekwencje i nie ma innego mierzalnego, tak wiarygodnego i godnego zaufania sposobu na zmianę parametrów masy ciała.

Zdania od podopiecznych "jem zdrowo", "jem mało", "jem 5-6 posiłków" jest tak samo wartościowe jak zeszłoroczny śnieg, gdyż nic nie znaczą w kontekście żywienia. No może oprócz tego, że nie mają pojęcia ile i skąd spożywają kcal i makroskładniki, czego efektem jest sylwetka, którą w danej chwili reprezentują.

Cała niewiedza powstaje z głównego podstawowego powodu. Nie mierzą i nie zapisują! Dlatego od dzisiaj.

Ważę każdy produkt, który spożywam, przed obróbką termiczną!



Zapisuje ilość spożytych kcal i produktów, w wygodnej aplikacji lub <https://www.tabele-kalorii.pl/>

Mimo, że wydaje Ci się to trudne i męczące, to po kilku tygodniach nabierzesz wprawy. Aplikacje takie jak fitatu pozwalają na szybkie tworzenie własnych potraw, czy dodawanie gotowych produktów na podstawie kodów kreskowych.

Ważne jest zapisywanie. Czasem lepiej czasem gorzej. Klasyczny kotlet schabowy, z ziemniakami, masłem i mizeria to prawie 1000kcal, a dla wielu nie przekracza 500kcal. Większość osób niedoszacowuje ile zjadło. Często myśląc się nawet o połowę. Szacując, że np. zjadły 2000kcal, a przekraczały wartości 3000kcal dziennie. To naturalna droga do zwiększenia tkanki tłuszczowej.

Są 3. składniki odżywcze

Jest ich oczywiście znacznie więcej, ale do podstaw wymagane jest, abyś znał białko, tłuszcze i węglowodany. Zarówno białko i węglowodany na każdy 1g = 4 kcal, a tłuszcze na każdy 1g = 9kcal. Żadnego z nich nie można pomijać, gdyż w chociażby tłuszczach niektóre witaminy rozpuszczają się tylko w nich. Warto oczywiście ograniczyć nadmiar tłuszczu w diecie.



Białko

1g = 4kcal

duża gęstość = dłużej
organizm trawi
wspomaga budowę mięśni
redukuje utratę mięśni
zapewni sytość



Tłuszcz

1g = 9kcal

źródło energii
reguluje pracę ukł.
nervowego i krwionośnego
nośnik witamin



Węglowodany

1g = 4kcal

źródło energii dla mózgu,
mięśni i większości procesów
metabolicznych w organizmie.

Wiedza ta jest niezbędna, do tego, że jeśli ochoczo lejesz oliwę z butelki na patelnię zamiast skorzystać z wagi, to jest ogromna szansa, że spożyjesz kilkaset kcal w jednym posiłku. Jednak o ciekawostkach za chwilę.

Zarówno dla redukcji tkanki tłuszczowej, budowie masy mięśniowej, minimalizowania skutków kanibalizowania mięśni przy redukcji i zmniejszenie apetytu jest niezbędne białko.

Dla osoby, która nie pilnuje znacząco diety wystarczy najczęściej około 1g białka na 1kg masy ciała. Jednak ty potrzebujesz znacznie więcej. aby uzyskać wszystko co chcesz ze swojego celu.

Zadbaj o to, żeby codziennie w diecie dostarczać przynajmniej 1,5g białka na kg masy ciała. Dla ww. przykładu jest to 120g białka dziennie.

Wartościowe źródła białka

Mięso, chude - głównie piersi drobiowe, indycze, szynka i polędwica wieprzowa lub wołowa.
Jaja, ryby (np. dorsz czarny, miruna, mintaj), rośliny strączkowe (ciecierzyca, fasola, bób, soczewica), twaróg chudy, serki wiejskie, produkty o podwyższonej ilości białka, odżywki białkowe.

Mity, wskazówki, popularne przekonania.

- **Nie ma czegoś takiego jak zdrowe i niezdrowe jedzenie.** Wszystko ma kcal, makroskładniki. Część pożywienia, będzie nam po prostu bardziej służyła, zdrowsze znaczy o lepszych wartościach odżywczych. Np. orzechy, jednak zjedzenie 7 orzechów brazylijskich zakrawa o szkodliwą dawkę selenu, a 100g jakichkolwiek innych to ponad 500kcal, czyli porządny obiad.
- **WODA - nie ma procesu w organizmie bez wody.** Stanowi 70% naszego ciała. W każdym elemencie naszego ciała w podobnej wartości, w mózgu, mięśniach. Do wydalania substancji szkodliwych potrzebujemy wody: z moczem, kałem, potem. Do procesu lipolizy, czyli spalania tkanki tłuszczowej również jest niezbędna. Po odpowiednich przemianach tłuszcz wydychamy, wypacamy i wydalamy z moczem. Pij nawet 35ml na kilogram masy ciała. A w dni treningowe nawet 50-60ml na kilogram masy ciała.
- **Bycie szczupłym to nie zawsze zadbana sylwetka.** Organizm naturalnie pozbywa się tego, czego nie potrzebuje. Wbrew pozorom to nie tkanka tłuszczowa, a nieużywane mięśnie zanikają w pierwszej kolejności "odchudzania".



Popularne kobiece problemy, jak pelikany tj. zwiotczałe tricepsy, czy wystający brzuch u kobiet i mężczyzn wynika przede wszystkim ze "zjedzenia" nieużywanych mięśni, w procesie odchudzania, przez organizm, jako łatwo dostępne źródło energii. Energi, której przecież otrzymuje mniej. Kolejnym jest niepoprawna postawa. Jednym ze sposobów jest dostarczanie odpowiedniej ilości białka, czego wiele osób nie robi. Drugim, właściwy trening siłowy.

- **Nie wliczanie płynów do codziennej diety.** To z mora każdego podopiecznego. 500ml piwa to 200kcal, 40g wódki i innych to od 100-150kcal, 200ml mleka 3,2% to 120kcal. Łyżka oliwy to, aż 90kcal.
- **Dieta sokowa nie ma sensu.** Sok powinieneś traktować jako przyjemny słodki napój z dodatkiem witamin, a często, o zgrozo, cukru. Picie soku nie ma sensu. Tracisz wszystko co cenne z owocu i tworzysz wyrzuty insuliny. Do tego jesteś głodny. 100g soku to tyle samo kcal co 100g Coca-Coli. Jeśli chcesz pić płyn to miel całe owoce, jako smoothie z dodatkami.
- **Dieta keto, niskie IG, IF powinna być traktowana jako dieta lecznicza.** Tak samo jak niejedzenie glutenu. Bez badań nie ma powodu tak restrykcyjnych diet stosować.
- **Godzina spożywania posiłków nie powoduje tycia.** Może powodować zaburzenia trawienia, napady głodu i lub zaburzenia łaknienia. Uczucie przejedzenia czy trudności z zasypianiem przy zjedzeniu zbyt obfitego posiłku krótko przed snem.
- **Batony proteinowe, desery białkowe, lody białkowe, a ostatnio nawet mleko wysokobiałkowe** - wszystko to skok na kasę. Większość z nich możesz traktować co najwyżej jako cukierki, takie same słodczy jak czekolada. Maja ogromne ilości cukru, więcej białka i często ponad 500kcal na 100g.

Mity, wskazówki, popularne przekonania.



- **Tłuszcze nie sprawiają, że tyjesz.** Robi to nadmiar kcal, których nie liczysz. Garść orzechów bez zważenia, jako przekąska kilka garści. Śmietanka do kawy 100ml, schabowy w panierce z jajka, mąki i bułki tartej na tłuszczu, których wchłonął.
- **Organizm nie potrzebuje diet oczyszczających.** Od tego jest głównie wątroba i nerki. Nie soki, czy shoty. To prawda, że ta się zużywa, ale można ją co najwyżej wspomagać. Np. spożywając ostropest plamisty, zredukować niedobory witamin, jak D, witaminy z grupy B. Wprowadzając aktywność fizyczną, by zredukować otłuszczenie narządów wewnętrznych. Wyregulować cholesterol.
- **Zbyt wysoki deficyt kcal,** spowoduje, że będziesz mieć problemy hormonalne, zaburzenia libido, problemy z koncentracją, napady głodu, problemy ze snem i wiele więcej i nie będziesz tracił masy albo szybko do niej wrócisz.
- **Wszystko w nadmiarze lub niedoborze może być szkodliwe.** To ilość najczęściej powoduje różnice. Nadmiar białka może powodować problemy gastryczne i skórne. Nadmiar ważnego błonnika, podobnie.
- **Suplementy nie są niezbędne** do prawidłowego funkcjonowania organizmu. W praktyce klasyfikowane są one jako pożywienie, a w dodatku w polskim prawie nie dostajesz gwarancji, że deklarowany produkt w ogóle znajduje się w tabletkach. Są takie, które warto brać jak kreatyna, wspomagająca wydajność treningową. Odżywki białkowe **wspomagające** uzupełnienie białka w diecie, czy witamina D i OMEGA-3, których niedobory notuje się u prawie każdego polaka.
- **Oczekujesz, że kilka treningów spowoduje, że będziesz miał dużą masę mięśniową.** Nawet się tego boisz jako kobieta, że tak będzie. Po skutecznym treningu siłowym przyrost masy mięśniowej może być na poziomie około 50g mięśni na trening. Co da przy 12 treningach w miesiącu realny przyrost 0,6kg masy mięśniowej w miesiąc. Co jest bardzo dobrym wynikiem.
- **Zdrowo możesz spalić do 2kg tkanki tłuszczowej miesięcznie.** Inne ilości większe, są niebezpieczne dla zdrowia. Często też próby, spalania szybciej powodują również utratę tkanki mięśniowej. To ważne, abyś zrozumiał, że formę do lata zaczyna się robić w styczniu. Przy diecie do czerwca możesz zrzucić nawet 12kg masy ciała na lato. Łatwiej też zrzucić kilogramy, niż przybrać mięśni.
- **Ciągle szukasz złotej diety odchudzającej.** Z założenia dieta to sposób odżywiania. Stały, w danym okresie. Dopasowany do Ciebie i twoich celów i zdrowia. Nie jest to 30 dniowe wyzwanie odchudzające, po którym opierdzielisz codziennie pizzę, wrócisz do codziennego tortu czekoladowego i lodów na wieczór, przegryzając to paczką chipsów i butelką wina. Efekt jojo to nie wina diety, a tego, że myślisz, że jak raz byłeś przez 30 dni na diecie czy kubelkach, to potem możesz robić, dietę jesz-co-chcesz. Zadbana sylwetka to efekt wiedzy, samodyscypliny i pewnego rodzaju wytrwałości.

Rdzeń 3

Podstawy treningu.

Zacznijmy od podstaw. Trening od pracy fizycznej różni się tym, że w pracy organizm w pewnym momencie nie czuje wysiłku i adaptuje się do powtarzalnej czynności. W treningu celem jest, aby cały czas przekraczać pewną granicę, tak aby organizm otrzymywał bodziec do wzrostu. Nie tylko mięśni, ale również wytrzymałości mięśniowej, kondycyjnej, mobilności, siły czy gibkości.

Aby zredukować proces kaniblizowania mięśni podczas redukcji należy mięśnie używać. Zaczynanie trenowania według popularnych programów treningowych lub w sposób, który trenują najbardziej znane osoby, może być niebezpieczny, skomplikowany i zniechęcający.

Powodów jest kilka. Treningi te są przeznaczone dla osób, które mają już odpowiednią wiedzę i szukają zaawansowanej wiedzy w zakresie poprawy swojego treningu. Z izolacjami mięśni, skupianiem się na konkretnych partiach.

Ilość elementów jest przytłaczająca, a i tak niedostosowana do twojego poziomu wytrenowania. Wiele treningów jest również marketingową papką, gdzie wyrzeźbione, umięśnione osoby trenują na filmach w sposób, który na co dzień nie trenują. Przykładem są wszelkie gumy oporowe, treningi fitness, zumbi etc. W tych miejscach co najwyżej zwiększysz deficyt kaloryczny przez dodatkową aktywność i poprawisz inne parametry ciała, ale nie zbudujesz objętości mięśni.

Powiedzmy sobie szczerze, że do wzrostu mięśnia potrzeba zewnętrznego obciążenia i walki mięśnia, który przeciwstawia się grawitacji. Nawet kalistenicy, pracujący z własną masą ciała, w pewnym momencie sięgają po dodatkowe obciążenie. Są to też osoby, które mają pięknie wyrzeźbione sylwetki, o niskim poziomie tkanki tłuszczowej, ale bez dużej ilości masy mięśniowej.

Tym samym jeśli chcesz, aby sylwetka traciła głównie tkankę tłuszczową, a mięśnie jednak zostały to zacznij ćwiczyć z ciężarem - niezależnie czy jesteś kobietą czy mężczyzną.

Pamiętaj, że trening to: powtarzalny ruch, którego natężenie narasta wraz z kolejnym treningiem. Powinien być wymagający, aby z każdym kolejnym prowadził nas do wyznaczonego celu. Upraszczając: jeśli wykonałeś ćwiczenie, po którym nie czujesz się zmęczony i właściwie nie wiesz po co je robiłeś to znaczy, że musisz zmienić jego parametry.



Back

to

basics

Najważniejsze elementy treningu.

1. **Cel:** Co chcesz uzyskać? Tutaj może być minimalizowanie utraty masy mięśniowej i zwiększenie dziennego deficytu kalorycznego.
2. **Systematyczny** Już po 3 dniach bez aktywności fizycznej adaptacji mięśnia, wraca do stanu z przed poprzedniego treningu.
3. **Intensywny** - może być niski, średni i wysoki. Ma to sens, kiedy chce zrealizować cel. Np. spacer jest niskointensywną aktywnością treningową, ale za to bardzo skuteczną względem zwiększania deficytu kalorycznego.
4. **Progresja (postęp)** - aby trening miał sens, trzeba wyznaczyć metodę progresji. tj. zwiększenia wysiłku, który musisz wykonać, aby ciało mogło się dalej rozwijać.
5. **Regeneracja** - niezbędna w procesie budowy mięśni, ale również do prawidłowego funkcjonowania procesów metabolicznych w tym, spalania tkanki tłuszczowej. Tutaj warto wymienić: sen, redukcję stresu, niskointensywną aktywność fizyczną.

Czytając te wydaje się oczywiste podpunkty, idąc na siłownię czy oglądając instagram, nie raz będziesz mógł się zdziwić. Zobaczysz na instagramie nowe fancy ćwiczenia, które łączą tonę elementów i są zbędne. Kobiety ze sztucznie napompowanymi pośladkami czy napakowanych facetów, którzy mówią, że zrobili taką figurę na gumach oporowych. Zobaczysz ludzi, którzy robią ciągle cardio, tych co siedzą na urządzeniach jak w barze, tych co się nie męczą, mimo, że wykonali ćwiczenie. Tych co od 10 treningów nie zwiększyli obciążenia, nie dodali serii i nie wylali kropli potu.

Zatem jeśli chcesz powtórzyć tego typu zachowania nie marnuj swojego czasu. Lepiej pogadać z rodziną lub iść na randkę.

Definicją treningu jest działanie według założonego planu, przez pewien okres czasu, w celu zwiększenia wydajności organizmu w jakimś zakresie. Polega na powtarzaniu czynności, do tego niezbędny jest plan treningowy.

Popularne plany treningowe

Do tej pory popularny jest klasyczny split kulturystyczny, tj. klatka + biceps, nogi + barki, plecy + triceps. Nie jest on zły, ba! wręcz od lat stosowany. Przy takim podziale, ćwiczysz jednak za rzadko daną grupę mięśniową, co powoduje, że przy klasycznym życiu kowalskiego efekty będą mierne. Nawet jeśli zakłada on 3 treningi w tygodniu. Przy takiej aktywności lepszy będzie trening całego ciała.

Będzie on niestety trwał najdłużej bo z rozgrzewką nawet do 90 minut, ale da najlepsze efekty, w pierwszych kilku miesiącach treningu. Ma on też zaletę, w której pracujesz co 2-3 dzień, więc organizm ma czas na regenerację, a mięśnie są odpowiednio pobudzone i adaptowane do kolejnego wysiłku.

Drugim niezłym pomysłem przy 4 dniach treningowych będzie już prosty podział góra-dół. Powoduje, że co 2. dzień ćwiczysz większą część ciała i odstępy między treningami nie są zbyt długie. Oczywiście oba podejścia sprawiają, że trening taki nada się głównie dla osób z małym doświadczeniem na siłowni, gdyż skupia się na ćwiczeniach ogólnorozwojowych i wielostawowych. Wbrew pozorom jednak kiedy zaczynasz potrzebujesz wzmocnić najważniejsze partie mięśniowe organizmu i nauczyć się wzorców ruchowych ćwiczeń. Możliwe też, że uświadomić sobie istnienie niektórych mięśni.

Trening całego ciała (FBW)

Trening ten jest idealny na początek. Początek to nawet pół roku regularnych treningów - 72 jednostki treningowe. Sprawdzi się przy podstawowej aktywności fizycznej możliwej dla większość osób, czyli trening 3 razy w tygodniu. Skupia się na, największych partiach mięśniowych przechodząc do izolacji. Przy klasycznej rutynie pozwala również odczuwać większą siłę i często poprawę postury ciała.

Przykładowy trening FBW.

Rozgrzewka: Orbitrek 5 min, wymachy nóg w bok i w przód, krążenia ramion, dla ćwiczeń 1-3 seria z pustą sztangą lub z 50% obciążenia właściwego w tempie 3s na fazę.

Tempo: 2-3 sekundy na prace w każdym ruchu tj. np. wyciskanie/opuszczanie akcesorium.

Kontroluj ruch.

Przerwa: 60-120 sekund

Wybierasz 3 dni treningowe w tygodniu i robisz trening w ujęciu ABA / BAB lub po prostu na zmianę A i B co drugi dzień, czyli A/1d przerwy/B/1d przerwy. Tak, aby uzyskać przynajmniej jeden dzień regeneracji.

Trening A:

1. Wyciskanie sztangi na ławce płaskiej 4s x 6-10 powtórzeń. (przy strachu nie utrzymania sztangi możesz zacząć od maszyny)
2. Wiosłowanie sztangą podchwytem 4s x 6-10 powtórzeń
3. Przysiad bułgarski 4s x 8-12 powtórzeń (na nogę, przerwa po lewej i prawej nodze)
4. Zginanie podudzi na maszynie **lub** unoszenie nóg na ławce poziomej 4s x 7-10 powtórzeń
5. Unoszenie wyprostowanych nóg leżąc 4s x 7-10 powtórzeń
6. Odwrotne rozpiętki **lub** facepull 3s x 7-10 powtórzeń
7. Uginanie przedramion z hantlami siedząc 3s x 7-10 powtórzeń

Trening B:

1. Ściąganie drążka wyciągu górnego do klatki w szerokim chwycie 4s x 7-10 powtórzeń
2. Wyciskanie żołnierskie 4s x 5-8 powtórzeń
3. Hip Thrust obunóż z hantlem lub sztangą 4s x 8-10 powtórzeń
4. Zakroki 4s x 8-12 powtórzeń 7-10 powtórzeń (po serii na nogę)
5. Plank 3s x 60 sekund
6. Wyciskanie francuskie sztangi łamanej leżąc 3s x 8-10 powtórzeń.
7. Russian Twist **lub** Skręty tułowia z linką wyciągu (na stronę) 3s x 10-15 powtórzeń

Progresja:

Musisz dobrać obciążenie. Pamiętaj, że jeśli wykonałeś serię 1. i mógłbyś zrobić kolejne x powtórzeń, bez wysiłku, znaczy, że było ono za małe. Najprostszą progresję uzyskasz poprzez zaczęcie od minimalnych powtórzeń wskazanych wyżej. Tj. dla 6-10 powtórzeń, zacznij od 4s po 6 powtórzeń.

Dzięki temu nie przeciążysz układu nerwowego i nie będziesz czuł tak mocnych zakwasów, a organizm będzie miał czas na regenerację. Adaptacja potrwa dłużej, ale wyrobisz nawyk chodzenia na treningi i będzie ona przyjemniejsza. Potem dokładasz ciężaru dla większych obciążeń niech to będzie co 5kg, dla obciążeń mniejszych zacznij nawet co 1kg, np. dla uginania przedramion. Idealnie byłoby, gdybyś próbował dołożyć ciężaru z treningu na trening, jako osoba zaczynająca treningi.

Przykładowa progresja dla 50kg:
Trening 1. : 4s x **6** powtórzeń 50kg
Trening 2. : 4s x 7 powtórzeń 50kg
Trening 3. : 4s x 8 powtórzeń 50kg
Trening 4. : 4s x **6** powtórzeń **55kg**

Przykładowa progresja dla 50kg:
Trening 1. : 4s x **6** powtórzeń 50kg
Trening 2. : 4s x **8** powtórzeń 50kg
Trening 3. : 4s x **10** powtórzeń 50kg
Trening 4. : 4s x **6** powtórzeń **55kg**

Podsumowanie

Jest to najbardziej wygodny plan skupiający się na większości partii mięśniowych ciała. Pobudzający adaptacje siłę i z czasem hipertrofie. Nie zastąpi on indywidualnego planu treningowego, jednak odpowiada na pytanie: "Co robić na siłowni?". Jego nadrzędnym celem jest wskazanie kilku ważnych ćwiczeń, unikania powtarzania ćwiczeń na tę samą partię mięśniową z pomijaniem innych.

Dzięki temu planowi możesz spokojnie zacząć swoją przygodę z treningiem przez 8-16 tygodni. Oczywiście po 2 miesiącach może on już wymagać aktualizacji. Nie jest też uniwersalny, możliwe, że w Twoim ciele wymagane będą ćwiczenia rehabilitacyjne. Możliwe, że kompensujesz pracę innymi mięśniami w związku z postawą ciała lub nauką wzorców ruchowych.

Pamiętaj również, że poza treningami dla poprawy zdrowia ważna jest pozatreningowa aktywność fizyczna, czasem zwana spontaniczną. Są to wszystkie czynności fizyczne wykonywane dodatkowo od spaceru po mycie okien, której nie sposób policzyć. Pamiętaj, że jeśli twój dzień spędzasz siedząc, w pracy, w samochodzie, a potem w domu to podstawą będzie dołożenie chociażby 20-30 minut spaceru każdego dnia. Proponuje również chociaż raz w tygodni praktykę jogi o czym dalej.

Rdzeń 4

Joga dla spontanicznej aktywności fizycznej, zmniejszenia stresu i napięć w ciele.

Prawdopodobnie słyszałaś, że joga jest dobra na kręgosłup. Jako kobieta prawdopodobnie słyszałaś również o pilatesie jako łatwiejszej jodze. Każdy z systemów ma na celu poprawę zdrowia. Głównie poprzez wzmocnienie i rozluźnienie mięśni oraz poprawę postawy ciała. Joga jako filozofia pewnego rodzaju życia zakłada również, że fizyczna praktyka, powinna być tylko jednym z elementów dotarcia do wyższej świadomości. Dlatego proponuję jogę jako podstawę poprawy zdrowia.



Jedną z podstaw jogi oprócz dyscypliny i ujarzmiania ciała i umysłu jest praca z oddechem. Wbrew pozorom, przez to, że robi to każdy nikt się nie zastanawia jak oddycha. Obecnie powstały nawet książki o oddechu, a dzisiaj wiemy, również, że to, co 4000 lat temu wymyślili pierwsi jogini ma podstawy medyczne w poprawie samopoczucia, minimalizowania stresu i zwiększenia koncentracji.

Jako mężczyzna czytający te słowa, możliwe, że uznajesz oba systemy jako zbędne wygibasy, a oglądając niektóre filmy z tym związane możesz poczuć pewną dozę szamanizmu. Jednak najistotniejszym jest to, że jestem pewien, że każdego dnia z powodu pracy czujesz coraz większe przeciążenie, możesz mieć problemy ze snem, a dodatkowo coraz częściej masz bóle w ciele. Jeśli nie chcesz trafić w wieku 30 lat do fizjoterapeuty, który wbrew pozorom zaproponuje część tych ćwiczeń albo rehabilitację to daj szansę, krótkiej praktyce.

Powody, dla których warto:

1. **Ekstremalnie niski próg wejścia** - do praktyki nie potrzebujesz nic więcej niż kawałek podłogi. Idealna byłaby wygodna mata i joga blok z pianki, ale nie niezbędna. Jeśli jednak chciałbyś kupić to skorzystaj z takiej z 4-4,5mm z PVC, strukturze drobnych, wypukłych kwadracików. Co roku można 50-60zł kupić takie w TK Maxx.
2. **Liczne badania medyczne** wskazujące na poprawę ruchomości stawów, profilaktykę bólów barków, szyi, odcinka lędźwiowego, kolan.
3. **Poprawa koncentracji i redukcja stresu** to prawdopodobnie najmniej doceniane, mimo, że jedno z najważniejszych elementów praktyki. Szczególnie, że najczęściej na świecie zabija chroniczny stres, a nie rak. Zawały serca, problemy z nadciśnieniem to obecnie najczęstsze skutki chronicznego stresu.

4. **Dostępna dla każdego** w każdym wieku, wzroście, masie ciała. Jest tak skonstruowana, że pozycje są od ekstremalnie przystępnych do wymagających. To właśnie wiek powinien być POWODEM, a nie PRZESZKODĄ w rozpoczęciu praktyki.

5. **Rozciąganie i usuwanie spięć w ciele po treningu.** Bagatelizowanie mobilności i ruchomości swojego ciała może prowadzić, do przykurczów, kontuzji, bólów, a nawet obniżyć twoje efekty treningowe lub obniżyć twoje możliwości.

6. **Kalistenika czerpie pełnymi garściami z jogi.** Pozycja kruka, L-sit, V-sit, stanie na głowie czy rękach, żuraw, paw, konik polny, gołąb to pozycje, które spotkasz w kalistenice, break-dance, czy innych popularnych zajęciach męskich.

6. **Quality time z Twoją kobietą** system ten zachęca głównie kobiety, gdyż wydaje się, być lekki i przyjemny. W wersji stworzonej przez J. Pilatesa nawet wysmuklający. Tym samym twoja kobieta chętniej z niego skorzysta niż, z treningu siłowego.



Prof. AWF dr hab. dr h.c. Janusz Szopa

Kierownik Katedry ZSiT w AWF Katowice, instruktor jogi z międzynarodowymi dyplomami. Twórca programów nauczania z zakresu jogi, relaksacji i zarządzania stresem. Współtwórca Stowarzyszenia Jogi Akademickiej i Polskiego Stowarzyszenia Jogi Iyengara. **Mój mentor i nauczyciel.**



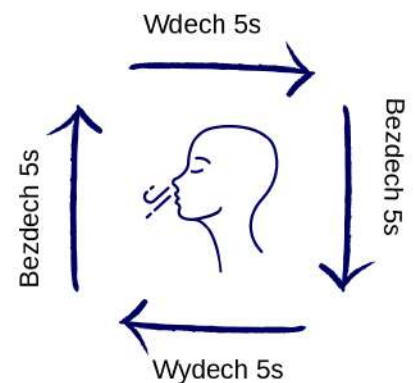
Przykładowa praktyka

Zacznij od pozycji siadu skrzyżnego. Pamiętaj, że w tym ustawieniu ciała, stopy powinny być pod kolanami. A patrząc na nie z góry, powinieneś widzieć trójkąt. Jeśli kolana podnoszą Ci się ku górze lub kręgosłup wygina w łuk, usiądź na joga bloku, książce, poduszce lub złożonym kocu, aby wydłużyć kręgosłup. Odłóż ręce swobodnie na kolana. Możesz zamknąć oczy.

1. Zacznij od oddechu. Postaraj się wydłużać swój oddech i kręgosłup, kierując głowę ku sufitowi. Tak, aby wdychanie i wydychanie trwało po 5 sekund. Oddychaj nosem. Nie martw się myślami, są teraz nie istotne. Chcemy uspokoić oddech i pogłębić go przed praktyką. Wykonaj 10 wdechów i wydechów.

2. Zmień ułożenie nóg. Tak, aby ta, która była na górze, była teraz na dole. Uspokój teraz umysł. Twój oddech powinien być teraz dłuższy i znacznie spokojniejszy. Skorzystaj z prostej techniki oddechowej kwadratowego oddechu. Na początku może być to trudne, żeby utrzymać bezdech, więc utrzymuj go tylko tyle ile czujesz, że jest komfortowe.

3. Wdychaj powietrze przez 5 sekund nosem, następnie wstrzymaj powietrze na 5 sekund, wydychaj powietrze przez kolejne 5 sekund i pozostań na bezdechu przez kolejne 5 sekund. Oddech ten skupi myśli dużo bardziej na tym co dzieje się z ciałem, a ty poczujesz się spokojniejszy. Wykonaj 10 takich cykli.



Powitanie słońca

Jest to chyba najbardziej rozpowszechniona sekwencja, na której opierają się również całe jogowe style. Nie jest ona idealna rozgrzewka jak przyjęło się w jogowym świecie, jednak każda z tych pozycji praktykowana regularnie, w kilku cyklach wpłynie pozytywnie na większość partii twojego ciała. W każdej pozycji pozostań przynajmniej 3 pełne oddechy, a docelowo, przynajmniej 5-8 oddechów, co pozwoli na trwanie w pozycji około 1 minuty i 20 sekund. ☉ Symbolem tym, oznaczyłem ważne punkty.





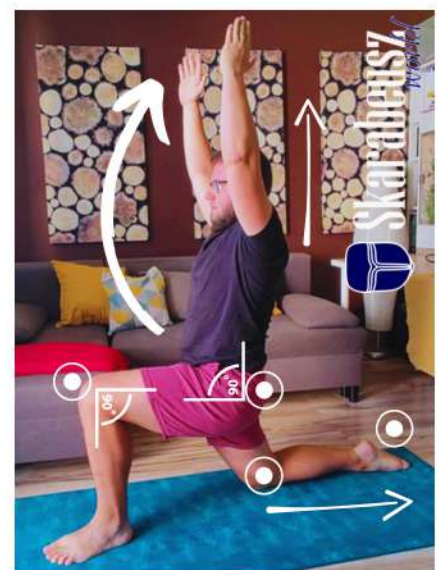
1. **Pozycja góry** - pozycja wyjściowa, stań ze stopami złączonymi na jednym z wąskich boków maty. Podwiń kość ogonową. Spójrz przed siebie. Złóż pośladki, wypchnij delikatnie mostek. Wydłuż kręgosłup prowadząc "czubek" głowy w kierunku sufitu. Opuść ręce wzdłuż tułowia, wnętrzami dłoni do ciała.

2. **Pozycja z rękoma w górze** - z kolejnym wdechem unieś ręce ku górze. Postaraj się, aby ramiona nie zbliżały się do uszu. Jeśli tak się stanie, skoryguj to. Jeśli zakres ruchu, obręczy barkowej nie pozwala, nie wymuszaj tego, a zatrzymaj w ostatniej komfortowej pozycji. Możesz złączyć dłonie i delikatnie spojrzeć na złączone kciuki, pozwalając na lekkie wygięcie do tyłu.



3. **Pozycja skłonu do przodu** - z wydechem, ugnij delikatnie kolana i spróbuj pochylić się do przodu. Twoim celem obecnie, jest dotknięcie brzuchem do ugiętych kolan, niezależnie od jego wielkości. Następnie możesz delikatnie poprowadzić ręce do łydek lub kostek. Opuścić głowę, DELIKATNIE, próbując rozprostować nogi, obejmując łydki. Nie przejmuj się, jeśli to nie będzie możliwe. Najważniejsze, abyś nie wymuszał na siłę opuszczania głowy i prostowania nóg.

4. **Pozycja niskiego lub wysokiego wypadu** - odłóż dłonie przed sobą. Jeśli tego potrzebujesz ugnij bardziej nogi. Wbij nadgarstki i palce w matę. Wyprowadź prawą nogę w tył i jeśli Ci ciężko oprzyj kolano o matę. Jeśli oparłeś kolano, wypłaszcz stopę wzdłuż maty. Podnieś tułów, podwiń miednicę, zepnij brzuch. Przy poprawnej pozycji powinieneś czuć ciągnięcie z przodu uda nogi prawej oraz w biodrach. Możesz unieść ręce ku górze.





5. **Pozycja deski** - opuść ręce z wydechem przed siebie. Podnieś biodra, aby zrobić miejsce na drugą nogę. Dołącz ją wspierając się na palcach. Podwiń miednicę. Mocno odpychaj się od całych rąk. Utrzymuj ciało wyprostowane.



6. **Pozycja 8 punktów podparcia** - oprzyj kolana o matę. Następnie biodra. Ugnij ramiona w łokciach, trzymając je blisko tułowia, tak aby tworzyły kąt 90 stopni. Oprzyj klatkę piersiową i brodę o matę. Delikatnie próbuj z intencją oderwać klatkę i brodę od maty. Jeśli to przychodzi z łatwością możesz unieść również biodra oraz kolana.

7. **Pozycja koby lub psa z głową w górę.** - przełóż stopy, tak aby je wydłużyć wzdłuż maty jednocześnie unosząc tułów ku sufitowi. Przesunięcie się z palców na górę stóp, powinno spowodować przesunięcie bioder w kierunku rąk. Twoim zadaniem jest pozwolić na to, aby klatka się wysklepiła pod kątem 45 stopni przed siebie. Nie pozwól ramionom zapadać się do uszu. Patrz w przed siebie, lekko w górę. Jeśli pozycja jest komfortowa, spróbuj delikatnie unieść kolana. Celem tej pozycji jest otwarcie klatki piersiowej, więc próbuj aktywnie łączyć łopatki i wypychać klatkę piersiową. Pamiętaj, aby całe dłonie, wraz z palcami wbijały się w matę.





8. **Pozycja psa z głową w dół** - najpopularniejsza pozycja relaksacyjna w jodze. Podwiń palce stóp w poprzedniej pozycji. Podnoś biodra ku sufitowi, przenosząc ich ciężar na nogi, aktywnie odpychając się dłońmi. Staraj się, aby "oka" łokci kierować w kierunku krótszego boku maty. Jeśli twoje pięty nie dotykają obecnie maty - nie przejmuj się. Podstawowym celem tej pozycji, jest aktywne wydłużenie kręgosłupa, odpychając się całą dłonią od maty. Miednica ma być podwinięta, tak aby biodra, były skierowane ku sufitowi. Możesz próbować przechodzić ze stopy, na stopę, lekko uginając i prostując kolana. Możesz też wspiąć się na palce, wyprostować nogi w kolanach i delikatnie próbować opuścić pięty. Pamiętaj, aby przy tym chować głowę między ramionami i podwijać miednicę na ile to w danej chwili możliwe.



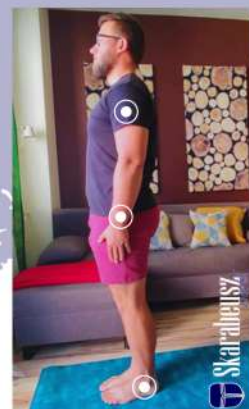
9. **Pozycja niskiego lub wysokiego wypadu** - z psa z głowa w dół, wespnij się na palce. Przenieś prawą stopę między dłonie i opuść lewe kolano na matę. Podwiń miednicę. Zachowaj kąt 90 stopni w kolanie wykrocznym i tułowia względem niego. Unieś ręce na głowę, zepnij brzuch.

10. **Pozycja skłonu do przodu** - opuść ręce przed siebie na matę. Unieś biodra i przenieś lewą nogą, dołączając stopę do prawej. Przy ugiętych nogach, ponownie zbliż brzuch do ugiętych ud. Następnie chwyć łydki, opuść głowę i delikatnie prostuj nogi.



11. **Pozycja rąk uniesionych na głowę** - następnie zroluj całe ciało na wdechu, unosząc ręce na głowę. Z wydechem złącz dłonie i opuść do wysokości serca.

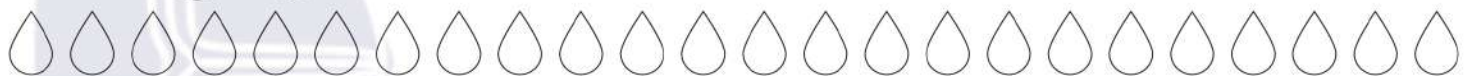
Całość powtórz na drugą stronę. Wykonaj po 2 takie cykle. Następnie połóż się swobodnie na plecach na macie. Pozwól rozejść się stopom. Ręce ułóż wzdłuż ciała, wnętrzem dłoni ku sufitowi. Wykonaj 10 oddechów, z zamkniętymi oczami, a następnie powoli je otwórz i wstań przez bok



Data:.....

Nazwa ćwiczenia		Seria 1	Seria 2	Seria 3	Seria 4
	Powt.				
	kg s				
	Powt.				
	kg s				
	Powt.				
	kg s				
	Powt.				
	kg s				
	Powt.				
	kg s				
	Powt.				
	kg s				
	Powt.				
	kg s				

Woda  = 250ml



Notatki

.....

	Śniadanie	II śniadanie	Lunch	Obiad	Kolacja
Pn					
Wt					
Śr					
Cz					
Pt					
S					
N					

Data								
Szyja								
Klatka								
Talia								
Brzuch								
Biodra								
Biceps								
Udo								
Łydka								

Masa ciała

Masa startowa to pierwsza kropka. Każda następna to niżej lub wyżej. Skala np. co 200g w osi Y.

Dzień 1:.....

Dzień..... :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 ...

86,2

86kg

85,8

85,6



Dziękuję!

Materiał został przygotowany przez markę:



<https://skarabeusz.world>

Skarabeusz_World
@skarabeusz_world



TikTok



@skarabeusz_world

skarabeusz_world



SKARABEUSZ_WORLD