

SIŁOWNIA BEZ TAJEMNIC:

Przewodnik dla nowicjuszy



DOLNOŚLĄSKI
INSTYTUT
SPORTU I ZDROWIA



**DOLNY
ŚLĄSK**

Zadanie publiczne współfinansowane
ze środków budżetu Samorządu
Województwa Dolnośląskiego

Wydanie: 2024 r.

Słowem wstępu

Siłownia i trening siłowy często kojarzą się z miejscem pełnym ciężarów, sprzętów i osób dążących do perfekcyjnej sylwetki. Dla wielu nowicjuszy ten świat wydaje się odległy, a nawet onieśmiałający, jednak rzeczywistość jest zupełnie inna – siłownia to przestrzeń, która może stać się Twoim sprzymierzeńcem w walce o zdrowie, dobre samopoczucie i lepszą jakość życia.

Nasz organizm został stworzony do ruchu, a jego brak prowadzi do wielu problemów zdrowotnych – zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Aktywność fizyczna, niezależnie od formy, ma potężny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu. Regularny trening poprawia wydolność serca, reguluje ciśnienie krwi, wspiera układ odpornościowy, a także pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Co więcej, ruch wpływa pozytywnie na nasze emocje, redukując stres i zwiększając poczucie szczęścia dzięki produkcji endorfin.

Rozpoczęcie aktywności fizycznej nie wymaga specjalistycznej wiedzy ani profesjonalnego sprzętu. Najważniejszy jest pierwszy krok – decyzja, by zadbać o siebie. To moment, w którym zaczynasz odkrywać, jak wielką różnicę mogą zrobić małe zmiany w codziennym życiu. Nie chodzi o to, by od razu stawiać sobie ambitne cele, lecz o regularność i cierpliwość. Każda forma ruchu, od spaceru po pierwsze, proste ćwiczenia w domu, to krok w dobrą stronę.

Dlaczego więc warto podjąć ten wysiłek? Trening siłowy, który będziemy omawiać w tej publikacji, jest tylko jednym z narzędzi do budowania lepszej wersji siebie. Regularna aktywność fizyczna pozwala nie tylko poprawić kondycję, ale także budować zdrowe nawyki, które przyniosą korzyści na lata. Wpływa na naszą sylwetkę, dodaje energii, poprawia zdolność koncentracji, a nawet jakość relacji z innymi – bo osoba zdrowa i pełna życia to osoba szczęśliwsza.

Ten poradnik powstał, by rozwiązać wątpliwości, które mogą pojawić się u każdego, kto dopiero zaczyna swoją przygodę z treningiem. Zrozumienie podstaw, poznanie zalet regularnej aktywności i zdobycie praktycznych wskazówek to klucz do sukcesu. Pokażemy, że siłownia to nie tylko miejsce, ale przede wszystkim sposób myślenia – o sobie, swoim zdrowiu i możliwościach.

Rozpoczynając tę podróż, pamiętaj: najważniejsze to działać krok po kroku i nie bać się popełniać błędów. Niezależnie od tego, czy dopiero wstajesz z kanapy, czy planujesz pierwszy trening na siłowni – ta publikacja jest dla Ciebie. Otwórz się na zmiany i odkryj, jak wiele możesz osiągnąć. Razem zrobimy pierwszy krok w stronę Twojego nowego, silniejszego i zdrowszego „ja”.



Konrad Pawłowski

Prezes Fundacji

Dolnośląski Instytut Sportu i Zdrowia

Spis treści

I.	Czym jest trening siłowy?.....	4
II.	Korzyści, które wykraczają poza modę	5
III.	Pierwsze kroki, czyli co zabrać i jak zacząć?.....	7
IV.	Czy trening siłowy wiąże się z ryzykiem kontuzji?.....	8
V.	Aspekty zdrowotne wpływające na ryzyko kontuzji	9
VI.	Znaczenie techniki ćwiczeń w kontekście wyników i bezpieczeństwa	11
VII.	Jak skutecznie przygotować się do treningu?.....	12
VIII.	Jak wygląda skuteczna rozgrzewka?.....	13
IX.	Przykładowy plan treningowy dla początkujących	14
X.	Oddychanie jako klucz do stabilizacji i efektywności	20
	w ćwiczeniach siłowych	
XI.	Mity treningowe, które mogą zaszkodzić Twoim postępom	21
XII.	Motywacja do treningu siłowego i utrzymania planu	23
	– jak nie stracić zapału?	
XIII.	Jak osiągnąć swoją wymarzoną wagę i zrzucić	25
	“zbędne kilogramy”?	
XIV.	Suplementy – czy naprawdę Ci pomogą?.....	27
XV.	Pierwsze kroki ku zdrowiu: Proste zmiany, które warto	30
	wprowadzić od zaraz	

I. Czym jest trening siłowy?

Trening siłowy to forma aktywności fizycznej, której celem jest pokonywanie oporu przy użyciu siły mięśni. Najczęściej kojarzy się z siłownią i dużymi ciężarami, ale w rzeczywistości jest to pojęcie o wiele szersze. Może obejmować zarówno zaawansowane ćwiczenia z użyciem profesjonalnego sprzętu, jak i proste aktywności w domowym zaciszu, takie jak pompki, przysiady czy unoszenie butelki z wodą.

Na początku swojej drogi trening siłowy nie wymaga dużych nakładów czasu ani specjalistycznego sprzętu. Najważniejsze to zacząć od prostych ćwiczeń, które są dostępne dla każdego. Nawet codzienne czynności, takie jak wchodzenie po schodach czy wstawanie z krzesła, mogą stać się formą treningu, jeśli podejmiemy do nich świadomie.

Największą zaletą treningu siłowego jest jego elastyczność i możliwość progresji. Zaczynając od niewielkich obciążeń, możesz stopniowo zwiększać intensywność, co pozwala uniknąć kontuzji i systematycznie poprawiać swoje wyniki. Z czasem regularne ćwiczenia wzmacniają nie tylko mięśnie, ale także stawy i kości, co jest szczególnie ważne w zapobieganiu urazom oraz chorobom, takim jak osteoporoza.

Trening siłowy to również narzędzie poprawiające jakość życia. Wzmacnia ciało, zwiększa jego sprawność i pozwala lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami. To nie tylko sposób na budowanie siły czy sylwetki, ale także na lepsze samopoczucie – regularny ruch redukuje stres, poprawia nastrój i zwiększa poziom energii.

Nie trzeba od razu inwestować w drogi sprzęt czy karnet na siłownię. Ważniejsze jest zrozumienie, że każda forma aktywności fizycznej jest krokiem w stronę lepszego zdrowia. Dla początkujących najlepszym rozwiązaniem mogą być proste ćwiczenia w domu, które budują podstawy, zanim zdecydują się na bardziej zaawansowane treningi.

Trening siłowy to podróż, którą każdy może rozpocząć na swoim poziomie. Wystarczy odrobina chęci i systematyczności, aby stopniowo poprawiać swoją formę i odkrywać korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej. Nie bój się zaczynać od małych kroków – każdy z nich prowadzi do wielkich rezultatów.

II. Korzyści, które wykraczają poza modę

Moda w teorii może przemijać, a potem wracać, jednak z treningiem siłowym jest inaczej. To coś więcej niż chwilowy trend – jest to fundamentalna część dbania o aparat ruchu, niezależnie od celu treningowego. Zwiększenie siły mięśniowej przekłada się na wzmocnienie kości, stawów, więzadeł, a przy tym poprawia sylwetkę. Warto również pamiętać o korzyściach psychicznych. W coraz to nowszych badaniach naukowych aktywność fizyczna, rozumiana jako spacer, trening na siłowni czy po prostu jakakolwiek forma ruchu, jest polecana jako uzupełnienie terapii w leczeniu depresji, stanowiąc ważny element obok głównego leczenia.

Z pewnością nie raz natrafiłeś na informacje o tych wszystkich korzyściach, ale co one oznaczają w praktyce?

Z perspektywy zdrowia, wzrost siły mięśniowej pozwala utrzymać aparat ruchu w dobrym stanie przez wiele lat. Zwiększa to odporność organizmu na takie problemy jak osteoporoza czy złamania, których ryzyko znacząco maleje. Jedną z głównych przyczyn śmierci osób starszych są niekontrolowane upadki, które często są wynikiem osłabionej koordynacji i zmniejszonej siły mięśniowej spowodowanej brakiem aktywności fizycznej. Czy siłownia jest jedynym rozwiązaniem? Oczywiście, że nie, jednak może skutecznie pomóc w minimalizowaniu ryzyka takich sytuacji.

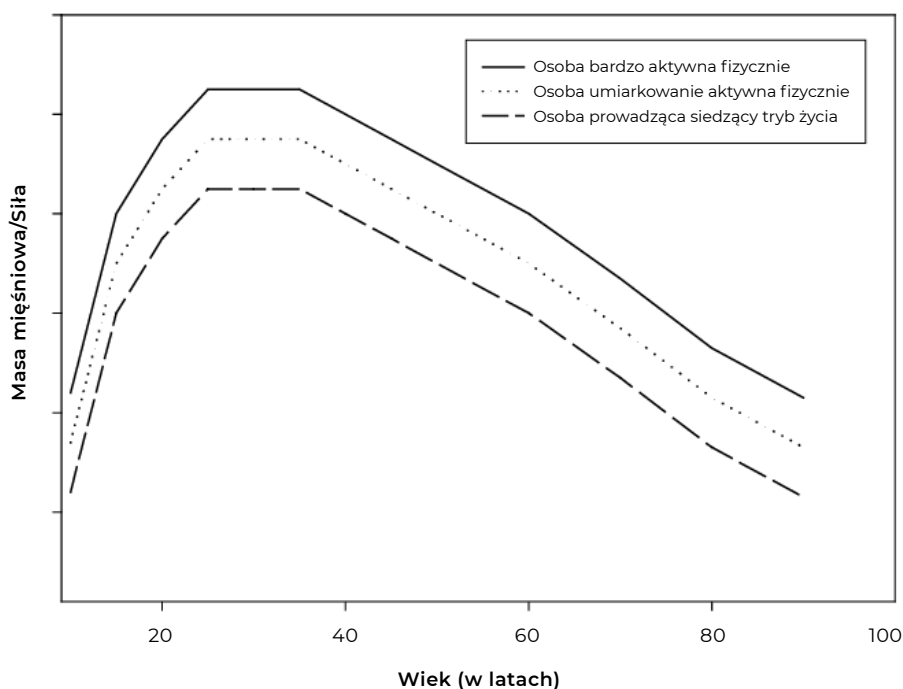
Aspekt sylwetkowy? To cel, który jest powszechnie znany i stanowi główną motywację wielu osób przychodzących na siłownię. Dlaczego warto dążyć do osiągnięcia dobrej sylwetki? Poza poprawą wyglądu, idą za tym korzyści takie jak lepsze samopoczucie na co dzień, większa pewność siebie oraz zwiększenie podstawowej przemiany materii.

Trening siłowy jako uzupełnienie innych sportów? Jak najbardziej. Badania wykazują, że trening oporowy jest jedną z najskuteczniejszych metod prewencji i minimalizowania ryzyka kontuzji. Co więcej, w wielu dyscyplinach sportowych odpowiednio dobrany trening siłowy (motoryczny) przynosi korzyści w postaci większej mocy, szybkości, a także poprawia ekonomię wysiłku – na przykład w bieganiu, gdzie każdy krok staje się mniej kosztowny energetycznie, dzięki czemu mniej energii potrzeba do wygenerowania tej samej siły.

II. Korzyści, które wykraczają poza modę

Aspekt mentalny? Często pójście na siłownię lub do studia treningowego wiąże się z możliwością poznania nowych osób i budowania relacji. Może stać się to także częścią codziennej rutyny – regularne wizyty na siłowni w towarzystwie kolegi lub koleżanki mogą być nie tylko sposobem na aktywność, ale także na spędzanie miło czasu i robienie czegoś dobrego dla zdrowia.

Wykres przedstawiający potencjalny spadek masy mięśniowej i siły wraz z wiekiem:



Hipotetyczne zmiany związane z wiekiem w masie mięśniowej i sile.

Źródło:

https://www.researchgate.net/figure/Hypothetical-trajectories-of-age-associated-losses-in-muscle-mass-and-strength_fig1_267855928

III. Pierwsze kroki, czyli co zabrać i jak zacząć?

Choć może to się wydawać oczywiste, warto pamiętać o zabraniu na siłownię kilku podstawowych rzeczy: stroju sportowego, odpowiednich butów, ręcznika i wody. Kiedy ten początkowy zestaw jest już gotowy, można przejść do dalszych kroków.

Po przebraniu się wchodzisz na salę i dostrzegasz setki maszyn, sztang czy wolnych ciężarów. Co wybrać na początek?

Dla osoby początkującej najlepszym rozwiązaniem jest zaczynanie od wolnych ciężarów, takich jak sztangi i hantle. Taki wybór umożliwia naturalny tor ruchu, angażuje większą ilość mięśni stabilizujących i poprawia koordynację wewnętrzną mięśni. Czy maszyny są złe? Zdecydowanie nie. Na początkowym etapie mogą być świetnym dodatkiem, szczególnie pod koniec treningu, pełniąc rolę „finishera”, który pozwoli przepracować dany ruch z większą intensywnością.

Początkowy okres na siłowni warto zacząć spokojnie, bez przeforsowywania się. Nie należy od razu robić wszystkiego na maksymalnych obciążeniach i w dużej liczbie serii. Jako osoba początkująca, już sama aktywność fizyczna w postaci treningu siłowego dostarczy Ci bodźca do wzrostu. Nawet jeśli wcześniej nie ćwiczyłeś/łaś, to już wykonałeś/łaś ogromny krok w dobrym kierunku. Rozpoczęcie treningów od 3 tygodniowo, z umiarkowaną objętością i intensywnością, w pełni wystarczy, by zauważyć postępy.



IV. Czy trening siłowy wiąże się z ryzykiem kontuzji?

Z pewnością nie raz natrafiłeś/aś na filmiki ukazujące zerwania mięśni, kontuzje czy tzw. „gym fails”. Choć takie przypadki przyciągają uwagę, to są one zdecydowaną rzadkością. Badania jednoznacznie wskazują, że siłownia jest jednym z bezpieczniejszych sportów, szczególnie w porównaniu do takich dyscyplin jak futbol amerykański czy hokej na lodzie. Dzięki łatwemu do kontrolowania środowisku, treningi na siłowni oferują znacznie większe możliwości bezpiecznego planowania i kontroli postępów.

Co więc zwiększa ryzyko kontuzji?

Niezależnie od sportu – siłowni, biegania czy sportów drużynowych – największym czynnikiem ryzyka kontuzji jest nagły wzrost objętości treningowej. Zwiększenie objętości (a także intensywności) treningów w zbyt szybkim tempie może prowadzić do kontuzji. Już wzrost objętości treningowej o 15% w stosunku do poprzedniego tygodnia może znacząco zwiększyć ryzyko urazów. Dobrym przykładem są osoby, które postanawiają zacząć ćwiczyć na początku nowego roku, ale szybko muszą przerwać, ponieważ pojawiają się bóle.

Co może się wydarzyć, gdy zaczniesz biegać zbyt szybko, zwłaszcza jeśli masz nadwagę? Możesz odczuwać ból w kolanach lub biodrach. Zamiast zaczynać od intensywnego biegania, warto rozpocząć od spacerów lub jazdy na rowerze. Po dwóch tygodniach możesz stopniowo wprowadzać krótkie biegi – na początek 10-15 minut. Taki wzrost aktywności – nawet o 10-15% w porównaniu do dotychczasowych treningów – może dawać znaczące efekty bez ryzyka kontuzji.

Jeśli zdecydujesz się na intensywny trening 6 razy w tygodniu na siłowni, warto pamiętać, że duża objętość treningowa może prowadzić do przeciążeń stawów, sztywności mięśniowej czy nadmiernego zmęczenia układu nerwowego. Objawiać się to może nie tylko bólami ciała, ale również ogólnym złym samopoczuciem czy ospałością.

Kluczem w większości sportów, w tym treningu siłowym, jest stopniowa adaptacja organizmu do rosnącej objętości treningowej. Jeśli będziesz postępować powoli, z czasem zauważysz, że biegasz łatwiej i dłużej, a na siłowni podnosisz coraz większe ciężary – ostatecznie osiągasz lepsze wyniki niż na początku.

V. Aspekty zdrowotne wpływające na ryzyko kontuzji

Sen, dieta oraz ogólny poziom stresu to podstawowe elementy, które mają kluczowy wpływ na naszą zdolność do wykonywania treningów i na to, jak nasz organizm radzi sobie ze stresem treningowym. Użycie słowa „stres” w tym kontekście jest celowe, ponieważ nie chodzi tu tylko o stres związany z treningiem, ale o szersze ujęcie tego zjawiska – stres w pracy, życiu prywatnym czy innych codziennych sytuacjach także wpływa na naszą zdolność do regeneracji i wydajność treningową. Warto pamiętać, że suma wszystkich czynników stresowych będzie kształtować naszą zdolność do podjęcia efektywnego wysiłku.

Sen to jeden z najważniejszych, a zarazem często zaniedbywanych aspektów zdrowego stylu życia. Choć często słyszymy o jego znaczeniu, to jednak niewiele osób w pełni zdaje sobie sprawę z jego roli w regeneracji organizmu. Nie trzeba spać 9 godzin, by czuć się wypoczętym, ale 7 godzin snu to absolutne minimum, które pozwala na odpowiednią regenerację zarówno potreningową, jak i życiową. To czas, w którym organizm nie tylko odpoczywa, ale również odbudowuje zapasy energii, co pozwala rozpocząć każdy dzień z nowymi siłami.

Dieta jest kolejnym elementem, który znacząco wpływa na naszą zdolność do regeneracji i osiąganie wyników treningowych. To właśnie odpowiednie odżywianie decyduje o tym, czy będziemy w stanie zbudować masę mięśniową, spalić tkankę tłuszczową, czy też utknijemy w martwym punkcie. W okresie redukcji kalorycznej nasze ciało ma trudniejsze warunki do regeneracji, szczególnie jeśli chodzi o mięśnie, stawy i ścięgna. W takim przypadku warto podchodzić do treningu ostrożnie i nie zwiększać objętości ćwiczeń w porównaniu do okresu, gdy stosujemy nadwyżkę kaloryczną.

Zarządzanie stresem w kontekście codziennych obowiązków, wydarzeń życiowych czy sposobu, w jaki reagujemy na stresujące sytuacje, jest również istotne. Aspekt mentalny często bywa kluczowy dla efektywności całego procesu treningowego oraz utrzymania zdrowych nawyków żywieniowych. To, jak podchodzimy do treningu, ma bezpośredni wpływ na późniejsze wyniki. Jeśli potrafimy nastawić się na długofalowe korzyści i opóźnioną gratyfikację – zarówno w kontekście zdrowia, sylwetki, jak i kondycji – staje się to fundamentem w budowaniu trwałych nawyków związanych ze zdrowym stylem życia.

V. Aspekty zdrowotne wpływające na ryzyko kontuzji

“Nawet najlepsze dowody pochodzące od najlepszych grup badawczych na świecie nie pozwalają na osiągnięcie porozumienia co do przyczyny urazów, ponieważ istnieje ZBYT WIELE zaangażowanych czynników.”

— Dr Joe Warne, Setanta College



Źródło:

<https://metrifit.com/blog/awareness-of-risk-factors-for-sports-injury-is-essential/>

VI. Znaczenie techniki ćwiczeń w kontekście wyników i bezpieczeństwa

Tak, technika ćwiczeń ma ogromne znaczenie, zwłaszcza w kontekście maksymalizacji wyników. Odpowiednie ustawienie bioder, kontrola oddechu oraz prawidłowy tor ruchu wpływają bezpośrednio na efektywność treningu. Jednak, jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę z siłownią, nie martw się zbyttnio o perfekcyjną technikę na samym początku. Zdecydowanie ważniejsze będzie podjęcie pierwszego kroku – pójście na siłownię i rozpoczęcie procesu. Warto zaznaczyć, że jednorazowe wykonanie ćwiczenia z niewielkim błędem technicznym, jak np. podniesienie ciężaru przy lekko zgiętym kręgosłupie, rzadko prowadzi do poważnych kontuzji – kluczem jest stopniowa adaptacja organizmu do wysiłku.

Kiedy mówimy o technice, powinniśmy raczej rozważać ramy techniczne, które są indywidualne dla każdej osoby. Idealna technika nie istnieje w jednej, sztywnej formie. W zależności od budowy ciała, mobilności stawów i innych czynników, sposób wykonywania ćwiczenia może się różnić. Dla jednej osoby tor ruchu w martwym ciągu będzie wyglądał inaczej niż dla innej, ze względu na różnice w ustawieniu bioder czy kąt nachylenia tułowia.

Maksymalizacja efektów ćwiczenia opiera się na dwóch kluczowych elementach: odpowiednim ustawieniu ciała oraz intencji ruchu. To, jak świadomie generujemy siłę i kontrolujemy ruch, wpływa na jakość ćwiczenia i pozwala na lepsze wykorzystanie potencjału treningowego. Z kolei sama technika, połączona z intencją ruchu, będzie kluczowa dla poprawy wyników. Wraz z przykładowym planem treningowym, omówimy to szczegółowo, aby wszystko stało się bardziej przejrzyste.

Bardzo często nowi adepci siłowni obawiają się, że jedno złe powtórzenie spowoduje kontuzję. Jak już wcześniej ustaliliśmy, głównymi czynnikami ryzyka kontuzji są nagły wzrost objętości treningowej, zbyt mała ilość snu czy przewlekły deficyt kaloryczny. Kontuzje i urazy są zazwyczaj wynikiem kumulacji kilku niekorzystnych czynników, a nie tylko jednego błędnego powtórzenia. Z tego względu ważne jest, aby stopniowo budować zarówno technikę, jak i wytrzymałość organizmu, co pomoże zminimalizować ryzyko kontuzji.

VII. Jak skutecznie przygotować się do treningu?

Rozgrzewka (lub bardziej precyzyjnie – przygotowanie ruchowe) ma na celu przygotowanie całego aparatu ruchu do pracy, aktywując stawy, mięśnie i więzadła w zakresie, który będzie wymagany podczas treningu. Jej zadaniem jest również podniesienie temperatury ciała, co sprawia, że tkanki stają się bardziej elastyczne i gotowe do pracy w szerszym zakresie ruchu – co wpływa na bezpieczeństwo i efektywność ćwiczeń.

Niezależnie od rodzaju treningu, zawsze warto wykonać rozgrzewkę angażując całe ciało, przechodząc kolejno przez wszystkie stawy. Taki ogólny, wszechstronny ruch pozwala na przygotowanie całego organizmu do wysiłku, a także pomaga w poprawie zakresów ruchu, co jest kluczowe w kontekście zarówno wydajności, jak i zapobiegania kontuzjom.

Po rozgrzewce warto przejść do ćwiczeń bardziej specyficznych, które pozwolą na aktywację mięśni w różnych, mniej standardowych pozycjach. Dobrym przykładem będą ćwiczenia dynamiczne, takie jak rzuty piłką lekarską, które angażują różne grupy mięśniowe i poprawiają koordynację, siłę eksplozywną oraz ogólną sprawność ciała. Tego rodzaju ćwiczenia rozwijają mobilność, stabilność oraz dynamikę, co w efekcie wpływa na lepsze przygotowanie do bardziej intensywnych treningów.

Dzięki odpowiedniemu przygotowaniu ciała, ryzyko kontuzji zmniejsza się, a efektywność ćwiczeń zwiększa. Pamiętaj, że dobrze zaplanowana rozgrzewka to kluczowy element każdego treningu, który przyczynia się do osiągania lepszych wyników i dbałości o zdrowie.

VIII. Jak wygląda skuteczna rozgrzewka?

Rozgrzewkę warto zacząć od 3 minut lekkiego biegu na bieżni, co pomoże podnieść temperaturę ciała i przygotować organizm do intensywniejszego wysiłku. Następnie przechodzimy do ogólnych ćwiczeń rozgrzewających, takich jak wymachy dla górnej i dolnej kończyny, które angażują wszystkie główne grupy mięśniowe i zwiększają zakres ruchu.

Kolejnym etapem rozgrzewki są ćwiczenia specyficzne, które zależą od tego, jakiego rodzaju treningu zamierzamy się podjąć. Jeśli planujemy ćwiczyć dolną część ciała, warto wykonać mobilizację stawu skokowego lub biodrowego. Dzięki temu poprawimy zakres ruchu w tych stawach, co pozytywnie wpłynie na technikę i komfort ćwiczeń, np. w przysiadach lub innych ćwiczeniach wielostawowych.

Ostatnią częścią rozgrzewki są serie wstępne do głównego ćwiczenia. Jeśli zaczynamy trening od przysiadów, nie warto od razu podchodzić do maksymalnego ciężaru. Zamiast tego wykonujemy 2-3 serie wstępne, które pozwolą na oswojenie się z ruchem i maksymalne zaangażowanie jednostek motorycznych do pracy. Taki sposób rozgrzewki umożliwia stopniowe przyzwyczajenie ciała do wysiłku, poprawia technikę oraz minimalizuje ryzyko kontuzji.

Dzięki takiej rozgrzewce aparat ruchu jest w pełni przygotowany do dalszego wysiłku, a ryzyko urazu jest znacząco zmniejszone. Rozgrzewka nie musi jednak trwać długo – 5-7 minut w zupełności wystarczy, by skutecznie przygotować ciało na przejście do serii wstępnych.

IX. Przykładowy plan treningowy dla początkujących

W tym rozdziale przedstawiamy przykładowe plany treningowe, które pomogą początkującym mężczyznom i kobietom zacząć swoją przygodę z siłownią. Plany te uwzględniają podstawowe ćwiczenia, które angażują główne grupy mięśniowe i są odpowiednie dla osób, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z treningiem siłowym. Ważne jest, aby pamiętać, że każdy plan może być dostosowany do indywidualnych potrzeb i możliwości, dlatego zaleca się stopniową progresję oraz koncentrację na technice i precyzyjnym wykonywaniu ćwiczeń.

Przykładowy plan treningowy dla początkującego mężczyzny:

Trening 1

Lp.	Nazwa ćwiczenia	Liczba serii	Liczba powtórzeń	Czas trwania przerwy (sek.)
1	(Zercher squat) Przysiad w pozycji zercher	3	8	150
2	(Lat pulldown) Ściąganie drążka z góry nachwytem	3	10	150
3	(Incline dumbbell bench press) Wyciskanie hantelek na lekkim skosie (ok. 15 stopni)	3	8	150
4	(Seated leg curl) Uginanie podudzi siedząc	3	12	120
5	(Biceps curl with supination) Uginanie na biceps stojąc z supinacją	3	10 (na stronę)	90
6	(Lateral raises dumbbell) Wznosy hantli w bok w płaszczyźnie łopatk	3	12	90
7	(Knee to chest abs) Przyciąganie kolan do klatki w oparciu o poręcze do pompek	3	12	90

IX. Przykładowy plan treningowy dla początkujących

Trening 2

Lp.	Nazwa ćwiczenia	Liczba serii	Liczba powtórzeń	Czas trwania przerwy (sek.)
1	(Bench press barbell) Wyciskanie sztangi leżąc	3	6	150
2	(Romanian deadlift barbell) Martwy ciąg rumuński ze sztangą	3	8	150
3	(Negative pull ups) Opuszczanie negatywne na drążku chwytem neutralnym	3	5	120
4	(Reverse lunges with barbell) Zakroki ze sztangą	3	8 (na stronę)	120
5	(Overhead triceps extension) Prostowanie linki znad głowy na triceps	3	12	120
6	(Landmine rotation) Rotacje ze sztangą	3	6 (na stronę)	90

Trening 3

Lp.	Nazwa ćwiczenia	Liczba serii	Liczba powtórzeń	Czas trwania przerwy (sek.)
1	(Trap bar deadlift) Martwy ciąg ze sztangą trap bar	3	6	150
2	(Overheadpress) Wyciskanie sztangi nad głowę	3	6	150
3	(Lateral squat barbell) Przysiad boczny ze sztangą	3	6	120
4	(One arm row dumbell) Wiosłowanie hantelką jednorącz w oparciu o ławkę	3	8 (na stronę)	120
5	(Leg extension) Prostowanie nóg na maszynie	3	10	120
6	(Dumbell pullover) Przenoszenie hantli za głowę leżąc	3	10	90
7	(Incline biceps curl dumbell) Uginanie na biceps na ławce skośnej	3	12	90

IX. Przykładowy plan treningowy dla początkujących

Przykładowy plan treningowy dla początkującej kobiety:

Trening 1

Lp.	Nazwa ćwiczenia	Liczba serii	Liczba powtórzeń	Czas trwania przerwy (sek.)
1	Hip thrust	3	8	150
2	(Bulgarian split squat) Przysiad bułgarski	3	8	150
3	(Lat pulldown neutral grip) Ściąganie drążka wyciągu w chwycie neutralnym	3	10	120
4	Kick back tyłem	3	10 (na stronę)	120
5	(Negative push ups) Opuszczanie negatywne w pompce	3	5	120
6	Allahy stojąc	3	10	90

Trening 2

Lp.	Nazwa ćwiczenia	Liczba serii	Liczba powtórzeń	Czas trwania przerwy (sek.)
1	(Back squat) Przysiad klasyczny	3	6	150
2	(Oneg leg romanian deadlift supported) Martwy ciąg rumuński jednoonóż trzymając się ręką podparcia	3	8	120
3	(Cable row machine) Wiosłowanie poziome na wyciągu nachwytem	3	8	120
4	(Seated shoulder dumbbell press) Wyciskanie hantelek nad głowę siedząc	3	10	120
5	Kick back bokiem	3	12 (na stronę)	120
6	(Knee to chest abs on the bar) Kolana do klatki, ćwiczenie na brzuch w oparciu na poręczach do dipów	3	12	90

IX. Przykładowy plan treningowy dla początkujących

Trening 3

Lp.	Nazwa ćwiczenia	Liczba serii	Liczba powtórzeń	Czas trwania przerwy (sek.)
1	(Romanian deadlift barbell) Martwy ciąg rumuński	3	6	150
2	(Reverse lunges with dumbbells) Zakroki z hantlami	3	8 (na stronę)	150
3	(Incline bench press dumbbell) Wyciskanie hantelkami na ławce skośnej (15 stopni)	3	8	120
4	(Negative pull ups) Opuszczanie negatywne na drążku podchwytem	3	5	120
5	(Chest fly with dumbbells) Rozpiętki z hantlami na ławce	3	10	120
6	Face pull na wyciągu z warkoczem	3	12	120
7	(Ab wheel) Kółeczko na brzuch	3	8	120

W obu planach ćwiczeń najpierw wykonujemy wszystkie serie danego ćwiczenia, a następnie przechodzimy do kolejnego. Długość przerwy jest istotna, aby układ nerwowy mógł odpocząć i ponownie zaangażować odpowiednią liczbę jednostek motorycznych do wykonania kolejnej serii. Zbyt krótkie przerwy mogą powodować, że ćwiczenia będą mniej efektywne, a zbyt długie mogą zmniejszyć intensywność treningu.

Tempo wykonywania ćwiczeń – na początku najważniejsze jest oswojenie się z ruchem i dokładne poczucie pracy mięśni. Faza negatywna (opuszczania) powinna być przeprowadzona w sposób kontrolowany, trwający około 2-3 sekundy.

Ciężar – kluczowy element progresji. Dobierając ciężar, należy pamiętać, że ostatnie 2-3 powtórzenia w serii powinny być naprawdę trudne do wykonania, a prędkość wykonywania ruchu koncentrycznego (podnoszenia) powinna wyraźnie spadać, żeby bodziec dostarczany mięśniom był wystarczający.

IX. Przykładowy plan treningowy dla początkujących

Ważna adnotacja:

Wraz ze stażem treningowym plany treningowe powinny zawierać dodatkowe informacje dotyczące tempa wykonywania ćwiczeń, metod progresji oraz innych technik, które pozwolą na skuteczne monitorowanie i osiąganie celów treningowych. Tematy te zostaną szczegółowo omówione w kolejnych publikacjach.

Omówienie głównych ćwiczeń i techniki ich wykonania

W tej części skupimy się na głównych ćwiczeniach, w których technika wykonania ma kluczowe znaczenie dla maksymalizacji wyników. Prawidłowe ustawienie ciała i kontrolowanie ruchu są fundamentem skutecznego treningu siłowego.

Przysiad

Sztangę należy umieścić na wysokości grzebienia łopatki, który tworzy naturalną „pułeczkę” do jej ułożenia. Unikajmy kładzenia sztangi bezpośrednio na szyi, co może prowadzić do urazów. Rozpoczynamy ćwiczenie od lekkiego popchnięcia bioder w tył, jednocześnie kierując kolana w przód, w linii z palcami stóp. Ruch powinien odbywać się w jak najbardziej prostoliniowy sposób, co oznacza, że sztanga powinna cały czas poruszać się prostopadłe do podłoża. Zniżamy ciało tak, aby biodra znalazły się poniżej linii kolan. Podczas wstawania z dołu, należy utrzymać pionowy tor ruchu sztangi, wyobrażając sobie, że odpychamy się od ziemi, angażując w pełni nogi i pośladki.

Martwy ciąg rumuński

W tym ćwiczeniu trzymamy sztangę na wyprostowanych rękach, zablokowanych w stawach łokciowych. Rozpoczynamy ruch od cofania bioder do tyłu w linii równoległej do ziemi, przy jednoczesnym pochylaniu tułowia do przodu, jakbyśmy chcieli się pokłonić. Ważne jest, aby nie zaokrąglać pleców, a skupić się na napięciu tylnej taśmy ciała. Podczas prostowania bioder koncentrujemy się na dynamicznym ich wyproście, co powoduje napięcie pośladków i tylnej części ud. Tylko wtedy ćwiczenie będzie efektywne, angażując właściwe mięśnie.

IX. Przykładowy plan treningowy dla początkujących

Wyciskanie sztangi leżąc

Rozpoczynamy ćwiczenie, trzymając sztangę wyprostowanymi rękami nad klatką piersiową. Ruch wyciskania zaczynamy od lekkiego łuku, opuszczając sztangę w stronę sutków lub dolnej części klatki piersiowej. Wyciskając sztangę, staramy się powrócić do pozycji wyjściowej, na wysokości barków. Wyobrażamy sobie, że „przyciągamy” sztangę do siebie, co aktywuje klatkę piersiową. W fazie wypychania sztangi, ważne jest, aby barki nie „wyleciały” do przodu – powinny pozostać w zwartej pozycji na ławce.

Martwy ciąg ze sztangą trap bar

W tym ćwiczeniu wchodzimy do środka sztangi i schodzimy w dół, prowadząc biodra lekko do tyłu i uginając kolana, aby utrzymać jak najbardziej pionową postawę. Chwytny uchwyt w centrum sztangi, a stopy ustawiamy na przedłużeniu środka sztangi. Ruch powinien być maksymalnie pionowy – nie chcemy „wciągać” sztangi do siebie, lecz odpychać się od ziemi. Ćwiczenie angażuje dolne partie ciała, a ręce pełnią rolę przekazania siły. W fazie początkowej, aż do momentu, gdy sztanga znajdzie się na wysokości kolan, wyobrażamy sobie, że odpychamy się od ziemi. Po minięciu kolan, wypychamy biodra do przodu, mocno napinając pośladki.

Hip thrust ze sztangą

Ustawiamy się plecami do ławki, siedząc i opierając się na dolnym kącie łopatki. Stopy ustawiamy tak, aby przy pełnym wyproście biodra kolana były pod kątem prostym. Ruch polega na wyproście biodra, angażując głównie pośladki. Należy unikać przeprostu w odcinku lędźwiowym, który może prowadzić do kontuzji. Przy opuszczaniu sztangi, tułów podąża za ruchem bioder, a nie tylko wykonuje ruch w odcinku lędźwiowym. Wzrok skierowany jest przed siebie, a broda dotyka mostka w końcowej fazie ruchu, gdy biodra są w pełni wyprostowane.

X. Oddychanie jako klucz do stabilizacji i efektywności w ćwiczeniach siłowych

Przy tak złożonych ćwiczeniach siłowych niezwykle ważne jest prawidłowe oddychanie, które pozwala na ustabilizowanie tułowia i zapobiega tzw. "wyciekowi energii". Dobre oddychanie umożliwia ciału efektywne przenoszenie siły, co ma kluczowe znaczenie w trakcie treningu.

Podstawą jest nabranie powietrza przez usta, kierując je do przepony. Można to sobie wyobrazić, jakbyśmy chcieli "wypełnić" przestrzeń między żebrami dookoła ciała – całkowicie, w formie 360 stopni. Powietrze powinno być nabierane głośno i głęboko, aby rozciągnąć przeponę. Po jego wciągnięciu, należy "zatrzymać" powietrze w tej okolicy i utrzymać je przez cały zakres ruchu, aż do zakończenia powtórzenia i rozpoczęcia kolejnego.

Ważne jest, aby podczas tej techniki nie doprowadzić do nadmiernego rozpychania brzucha (tzw. "cięży") – chodzi o efektywne napełnienie przepony, co pozwala na maksymalne ustabilizowanie ciała. Dzięki temu możemy efektywnie przenosić obciążenia, co jest szczególnie istotne w ćwiczeniach złożonych, takich jak martwy ciąg czy przysiad.

Na początek może to wydawać się trudne i przytłaczające. Jednak nie martw się – to normalne! Stopniowo wprowadzaj te zasady, jedno po drugim. Pamiętaj, że początkowe powtórzenia mogą nie być idealne. To całkowicie w porządku! Aby poprawić technikę, możesz nagrać swoje ćwiczenia z boku i analizować, co można poprawić.

Siłownia, jak każda inna dyscyplina sportu, wymaga powtórzeń i regularności. Z czasem wykształcisz odpowiednie nawyki ruchowe, a niektóre aspekty oddychania staną się automatyczne.

XI. Mity treningowe, które mogą zaszkodzić Twoim postępom

1. Dźwiganie ciężkich przedmiotów uszkodzi Twój kręgosłup.

To mit! W rzeczywistości stopniowa adaptacja do obciążeń sprawi, że Twój kręgosłup i cały tułów będą lepiej przygotowane do radzenia sobie z trudnościami, zarówno w codziennym życiu, jak i podczas treningu. Kluczem jest rozsądne zwiększanie obciążenia i stopniowa ekspozycja na bodziec, co w dłuższej perspektywie nie tylko poprawi Twoją siłę, ale także ruchomość kręgosłupa. Dzięki temu codzienne czynności, jak przenoszenie ciężkich przedmiotów, staną się łatwiejsze.

2. Aby spalić tkankę tłuszczową, musisz robić dużo powtórzeń.

Spalanie tkanki tłuszczowej zależy głównie od utrzymywania deficytu kalorycznego, a nie od rodzaju treningu. Celem treningu siłowego jest dostarczenie bodźca mechanicznego dla mięśni, co wspomaga ich rozwój. Zakres powtórzeń od 6 do 25 jest efektywny dla rozwoju mięśni, pod warunkiem, że ostatnie powtórzenia są wystarczająco ciężkie. Z kolei powtórzenia powyżej 12 mogą być trudne do wykonania pod względem oddechowym, a zmęczenie może wynikać raczej z braku tlenu niż z pracy mięśni.

3. Żeby zobaczyć efekty, musisz trenować codziennie.

W rzeczywistości więcej nie zawsze znaczy lepiej. Trening siłowy stanowi duży bodziec dla układu ruchu i nerwowego, dlatego wymaga odpowiedniej regeneracji. Regularne treningi 3 razy w tygodniu, szczególnie na początku, są wystarczające. Z czasem, wraz z doświadczeniem, można zwiększyć objętość treningów, ale na początek warto skupić się na równowadze między wysiłkiem a regeneracją.

4. Trening siłowy sprawi, że kobiety będą wyglądać jak kulturystki.

To kolejny mit. Rozwój masy mięśniowej jest procesem długotrwałym i wymaga odpowiedniego balansu kalorycznego oraz intensywnego treningu. Kobiety, ze względu na różnice hormonalne, trudniej budują dużą masę mięśniową, zwłaszcza w górnej części ciała. W przypadku umiarkowanej nadwyżki kalorycznej i ciężkiego treningu siłowego, można jednak osiągnąć smukłą, wysportowaną sylwetkę.

X. Mity treningowe, które mogą zaszkodzić Twoim postępom

5. Diety 1000 kcal to dobry sposób na redukcję.

Takie skrajnie niskokaloryczne diety mogą być trudne do utrzymania na dłuższą metę i prowadzić do efektu jo-jo. Drastyczne ograniczenie kalorii może wywołać napady głodu i pogorszyć relację z jedzeniem. Optymalnym rozwiązaniem jest stopniowa redukcja kalorii o około 300-500 względem aktualnego zapotrzebowania energetycznego, co pozwoli utrzymać masę mięśniową, a jednocześnie zapewnia długoterminowe efekty odchudzania.

6. Najlepszym sposobem na odchudzanie jest bieganie.

Nie ma jednej, najlepszej aktywności na odchudzanie. Kluczem jest utrzymywanie deficytu kalorycznego. Najlepszym rodzajem aktywności fizycznej jest ta, którą lubisz i która pozwala Ci utrzymać odpowiednią intensywność przez dłuższy czas. Jeśli znajdziesz aktywność, którą będziesz w stanie wykonywać regularnie, pomoże Ci to w długoterminowym osiągnięciu celów.

7. Mocny trening siłowy sprawi, że na starość będziesz się czuć źle.

To absolutna nieprawda. Wręcz przeciwnie, regularny trening siłowy wzmacnia stawy, ścięgna i kości, co sprawia, że stają się one bardziej odporne na codzienne wysiłki. Ponadto, utrzymanie masy mięśniowej jest kluczowe w zapobieganiu chorobom związanym z wiekiem, takim jak osteoporoza.

8. Trening na maszynach jest zły.

Maszyny i wyciągi mają swoje miejsce w treningu siłowym, zwłaszcza po opanowaniu podstawowych ćwiczeń z wolnymi ciężarami. Choć warto na początku skupić się na ćwiczeniach wielostawowych, które rozwijają koordynację i kontrolę ciała, włączenie maszyn do treningu pozwala na efektywne zwiększenie objętości treningowej. Dzięki nim, przy mniejszym zmęczeniu układu nerwowego, możesz skutecznie stymulować wzrost masy mięśniowej.

XII. Motywacja do treningu siłowego i utrzymania planu – jak nie stracić zapału?

Motywacja do treningów to często temat poruszany w wielu podręcznikach, ale zarazem jeden z najważniejszych aspektów w osiąganiu sukcesów. Większość osób doskonale zdaje sobie sprawę, że trzeba jeść mniej, aby schudnąć, i że trening musi być odpowiednio wymagający, by przynosił pożądany efekt stymulacji mięśni. Wszyscy wiedzą, że cardio pomaga w redukcji tkanki tłuszczowej i poprawia stan układu krwionośnego, szczególnie w przypadku chorób współistniejących.

W takim razie, dlaczego to nie zawsze działa?

Kluczowe jest zastosowanie tej wiedzy w praktyce, dostosowując ją do aktualnego stylu życia. Ważne jest, by zrozumieć, ile czasu możemy poświęcić na treningi, aktywność fizyczną poza treningami, czy przygotowanie posiłków. W skrócie, indywidualizacja planu jest kluczem do sukcesu. Jeśli masz dużo obowiązków związanych z pracą, rodziną czy innymi aspektami życia, nie rzucaj się od razu na treningi codziennie – zbyt intensywny początek może zniechęcić i sprawić, że szybko uznasz „to nie dla mnie”.

Jak zacząć, jeśli wcześniej nie trenowałeś/aś?

Zaczynasz z punktu, w którym nie robiłeś/nie robiłaś żadnej aktywności? Zacznij od spacerów. Ustal sobie cel dzienny na 8-10 tysięcy kroków, co może znacząco poprawić Twoje samopoczucie, zwiększyć wydatek energetyczny i stopniowo przyczynić się do spadku wagi. Jeśli nigdy nie kontrolowałeś/aś jedzenia, zacznij od prostych zmian: przygotuj dwa posiłki do pracy, by uniknąć nieplanowanych przekąsek, które w końcu dostarczają dużą dawkę kalorii w ciągu dnia. Przejdź na własne gotowanie, wybieraj mniej przetworzoną żywność i wymień słodzone napoje na te „zero”, czyli bez wartości energetycznej. Takie proste zmiany sprawiają, że poczujesz się lepiej, a Twoja waga zacznie powoli spadać, szczególnie przy wzrastającej aktywności fizycznej.

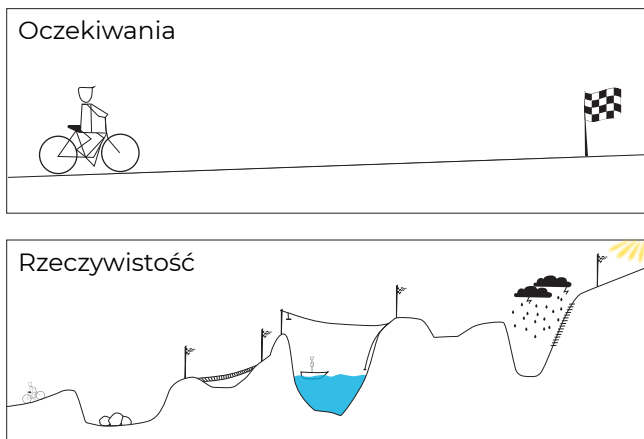
XII. Motywacja do treningu siłowego i utrzymania planu – jak nie stracić zapału?

Co robić w momentach kryzysu?

Czasami zdarza się, że w tygodniu nie masz czasu na treningi. Pamiętaj, że każdy tydzień jest inny i obowiązki mogą się zmieniać. Planuj liczbę treningów, które chcesz wykonać, ale zawsze ustal „rozsądne minimum”, które zrealizujesz niezależnie od warunków zewnętrznych. Nie wychodź z założenia „wszystko albo nic”. Nawet jeśli nie wykonasz pełnego planu, każda dawka aktywności będzie lepsza niż brak aktywności. Traktuj to jako długoterminową grę – efekty nie przyjdą natychmiast. Jeden dzień zdrowej diety nie sprawi, że od razu schudniesz do wymarzonej wagi, podobnie jak jeden trening nie zmieni Twojej sylwetki w chwilę. Postaw na wytrwałość i budowanie nawyków, które z czasem staną się częścią Twojego życia, nawet nie zauważysz, jak łatwo wykonujesz pewne czynności.

Nie porównuj się do innych

Porównania mogą być inspirujące, ale tylko wtedy, gdy porównujesz się z samym sobą. Każdy ma inną sytuację życiową, inną drogę i inny cel. Nie porównuj się do koleżanki z pracy, która schudła 2 kg w tydzień, podczas gdy Ty męczysz się z tym od trzech tygodni. To naturalne, że procesy zachodzą w różnym tempie. Pamiętaj, że to gra długoterminowa, a nie kwestia szybkiej gratyfikacji. Jeśli będziesz trzymać się planu diety, aktywności i treningu, na pewno osiągniesz swój cel. Ważne, by być szczerym przed sobą – zastanów się, czy na pewno wykonałeś/aś wszystkie zaplanowane treningi? Czy nie zdarzyły się przekąski, które mogły utrudnić odchudzanie? Na końcu to Twoja konsekwencja w realizacji planu sprawi, że osiągniesz zamierzony rezultat. Sam dobrze zaplanowany plan czy dieta nie zrobią za Ciebie wszystkiego. To Ty musisz podjąć działania!



XIII. Jak osiągnąć swoją wymarzoną wagę i zrzucić „zbędne kilogramy”?

Redukcja masy ciała – ważne zasady

Kluczowe jest zastosowanie tej wiedzy w praktyce, dostosowując ją do aktualnego stylu życia. Ważne jest, by zrozumieć, ile czasu możemy poświęcić na treningi, aktywność fizyczną poza treningami, czy przygotowanie posiłków. W skrócie, indywidualizacja planu jest kluczem do sukcesu. Jeśli masz dużo obowiązków związanych z pracą, rodziną czy innymi aspektami życia, nie rzucaj się od razu na treningi codziennie – zbyt intensywny początek może zniechęcić i sprawić, że szybko uznasz „to nie dla mnie”.

Jak zaplanować redukcję w czasie?

Najpierw skorzystaj z kalkulatora zapotrzebowania energetycznego dostępnego w internecie, który określi tzw. „zero kaloryczne” – liczbę kalorii, przy której nie będziesz ani tyć, ani chudnąć. Pamiętaj, że to tylko szacunkowe dane, a rzeczywisty proces będzie się dostosowywał w zależności od codziennej aktywności i stylu życia. Z tego punktu startowego odejmij 500 kcal – wartość, która w teorii pomoże Ci tracić około 0,5 kg na tydzień. Oczywiście, zapotrzebowanie kaloryczne może się zmieniać w zależności od poziomu aktywności, ale jest to dobry punkt wyjścia.

Konsekwencja i unikanie pułapek

Najważniejsze w tym procesie jest konsekwentne utrzymanie deficytu kalorycznego przez cały tydzień. Częstą pułapką jest trzymanie się diety od poniedziałku do piątku, a w weekendy „rozluźnianie” zasad. Niestety, nadmiar kalorii w weekendy może zniweczyć efekty całotygodniowego wysiłku, przez co waga nie będzie się zmieniać.

Innym problemem mogą być małe przekąski – ciastka, cukierki czy inne drobne smakołyki, które mogą dodać 300 kcal do codziennego bilansu kalorycznego. Choć to może wydawać się niewielka ilość, w kontekście deficytu 500 kcal, mogą one skutkować jedynie 200 kcal deficytu, co opóźni postępy.

XIII. Jak osiągnąć swoją wymarzoną wagę i zrzucić „zbędne kilogramy”?

Fluktuacje wagi

Nie przejmuj się drobnymi zmianami wagi, takimi jak 0,2-0,4 kg na przestrzeni dni. Na poranną wagę na czczo może wpływać wiele czynników, takich jak objętość posiłków, zawartość jelit czy fluktuacje wody. Najistotniejsze jest monitorowanie długoterminowego trendu. Jeśli Twoja waga stoi w miejscu przez kilka dni, mimo utrzymywania deficytu kalorycznego i zaplanowanej aktywności, możesz spróbować obniżyć spożycie kalorii o kolejne 200 kcal, aby pogłębić deficyt.

W kreowaniu deficytu kalorycznego są dwie główne dźwignie: zmniejszenie podaży kalorii lub zwiększenie aktywności fizycznej. Zawsze zachęcam do zwiększenia aktywności, ponieważ bardziej intensywne cardio poprawi funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego oraz kondycję, co w dalszej perspektywie przyczyni się także do lepszych wyników w treningu siłowym.

Przyrost masy mięśniowej – jak to zaplanować?

Jeśli Twoim celem jest przybranie masy ciała, a dokładniej masy mięśniowej, pamiętaj, że proces ten również powinien przebiegać stopniowo. Badania wskazują, że szybki przyrost masy ciała często prowadzi do nadmiernego gromadzenia tkanki tłuszczowej, mimo że przyrost masy mięśniowej może być mniejszy.

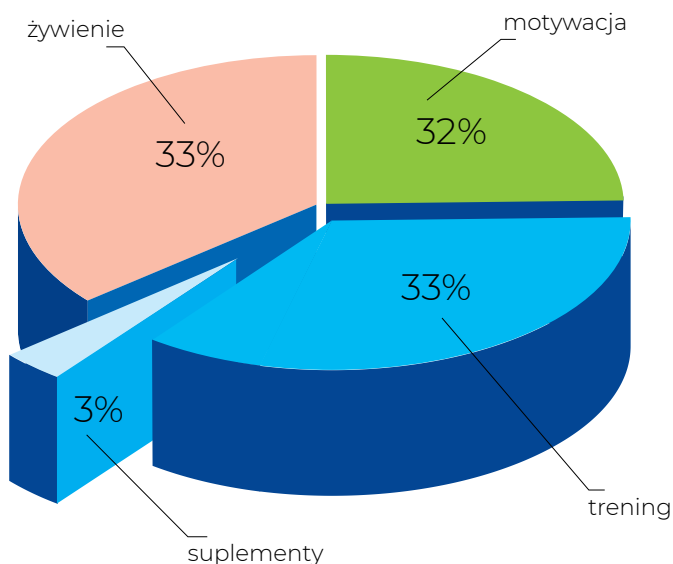
Podobnie jak przy redukcji, warto najpierw obliczyć swoje zapotrzebowanie energetyczne, a następnie dodać 200-300 kalorii dziennie, aby wspomóc przyrost masy mięśniowej, minimalizując przyrost tkanki tłuszczowej. Warto jednak pamiętać, że przyrost masy mięśniowej wymaga odpowiedniego bodźca w postaci ciężkiego treningu siłowego, który będzie stymulował mięśnie do wzrostu. Bez odpowiedniego bodźca kaloryczny nadmiar może prowadzić do zwiększenia tkanki tłuszczowej, a nie mięśniowej.

Zatem, zwiększenie podaży kalorii to tylko połowa sukcesu – drugą połowę stanowi intensywny trening siłowy, który wymusi adaptację organizmu i przyczyni się do wzrostu masy mięśniowej.

XIV. Suplementy – czy naprawdę Ci pomogą?

Często widzimy reklamy produktów, które obiecują szybkie spalanie tłuszczu bez wysiłku. Wiele z tych suplementów bazuje na kofeinie oraz ekstraktach z ziół, które mają rzekomo przyspieszyć proces odchudzania. Jednak, ile tak naprawdę pomagają?

W rzeczywistości, większość takich suplementów spala zaledwie 100-150 kalorii dziennie, co odpowiada kaloryczności jednego banana. Za ten efekt odpowiada głównie kofeina, która może nieznacznie zwiększyć spontaniczną aktywność fizyczną i pobudzenie. Jak widać, nie są to imponujące liczby i suplementy te stanowią jedynie niewielki dodatek do całego procesu odchudzania. Kluczowe dla redukcji wagi pozostają dieta, aktywność fizyczna i konsekwencja w dążeniu do celu, a nie suplementy, które powinny być traktowane jako drobna pomoc, a nie główny czynnik w spalaniu tkanki tłuszczowej.



XIV. Suplementy – czy naprawdę Ci pomogą?

Jakie suplementy mogą realnie pomóc?

Choć suplementy nie zastąpią pracy, jaką należy włożyć w dietę i trening, istnieje kilka, które mogą wspomóc procesy metaboliczne i poprawić ogólny stan zdrowia.

Witamina D3

W naszej szerokości geograficznej, gdzie dostęp do promieni słonecznych jest ograniczony, szczególnie w okresie zimowym, witamina D3 jest często niedoborowa. Jest kluczowa dla funkcjonowania układu odpornościowego oraz zdrowia kości. Większość organizacji zdrowotnych zaleca suplementację witaminy D3 w dawkach od 2000 do 4000 IU dziennie przez cały rok, a w okresie letnim można ją nieco obniżyć. Dobrze jest sprawdzić poziom witaminy D3 za pomocą badania 25(OH)D, by dopasować odpowiednią dawkę.

Kwasy omega-3 (EPA i DHA)

Kolejnym ważnym suplementem są kwasy tłuszczowe omega-3 (EPA i DHA), które mają właściwości przeciwzapalne i korzystnie wpływają na funkcje kognitywne. Ponieważ większość osób nie spożywa wystarczającej ilości tłustych ryb, suplementacja w dawkach 1-2g dziennie może przynieść korzyści zdrowotne, poprawiając m.in. koncentrację i ogólne samopoczucie.

Kreatyna

Kreatyna to jeden z najlepiej przebadanych suplementów, który wspomaga wzrost siły i masy mięśniowej. Działa jako źródło szybkiej energii podczas intensywnych wysiłków fizycznych, pomagając w regeneracji mięśni. Kreatyna ma także pozytywny wpływ na funkcje kognitywne, poprawiając pamięć i koncentrację, a także wspomaga szybszą regenerację po treningu.

XIV. Suplementy – czy naprawdę Ci pomogą?

Kofeina

Kofeina, którą można dostarczyć nie tylko z suplementów, ale także z kawy, ma właściwości pobudzające. Może zwiększyć energię i motywację do treningu, a także pomóc w zahamowaniu apetytu. Oprócz samej kofeiny, kawa zawiera także inne mikro- i makroskładniki, takie jak magnez, który mimo że może być wypłukiwany przez kofeinę, wciąż jest dostarczany w ilości wystarczającej do wsparcia organizmu.

Podsumowanie

Choć suplementy mogą wspomóc proces odchudzania czy przyrostu masy mięśniowej, to jednak nie są one magiczną pigułką. Najważniejsze pozostają dieta, aktywność fizyczna i konsekwencja. Suplementy powinny być traktowane jako dodatek do zdrowego stylu życia, a nie jako substytut podstawowych zasad dotyczących odżywiania i treningu.

XV. Pierwsze kroki ku zdrowiu: Proste zmiany, które warto wprowadzić od zaraz

Zmiana stylu życia na zdrowszy nie musi być skomplikowana ani wymagać drastycznych decyzji. Czasami wystarczy wdrożyć kilka prostych, ale skutecznych nawyków, które z czasem przyniosą znaczące rezultaty. Zaczynając, warto skupić się na małych krokach, które nie tylko poprawią nasze zdrowie, ale także staną się fundamentem dla dalszych zmian w życiu.

1. 10 000 kroków dziennie

Chodzenie to jedno z najprostszych, ale najskuteczniejszych ćwiczeń, które możesz wprowadzić do swojej codziennej rutyny. Chodzenie przez 30 minut dziennie to nie tylko poprawa kondycji fizycznej, ale również sposób na lepsze samopoczucie i zdrowie psychiczne. Ustawienie celu na 10000 kroków dziennie pomoże Ci utrzymać aktywność na odpowiednim poziomie i w naturalny sposób poprawić metabolizm.

2. Samodzielne przygotowanie 2-3 posiłków dziennie

Jednym z najłatwiejszych sposobów na poprawę diety jest gotowanie w domu. Przygotowanie kilku posiłków dziennie pozwoli Ci kontrolować jakość składników i unikać przetworzonych produktów. Nawet zaczynając od dwóch zdrowych posiłków dziennie, zobaczysz pozytywne efekty w postaci lepszego samopoczucia i stopniowej utraty wagi.

3. Treningi siłowe 2-3 razy w tygodniu

Regularne ćwiczenia siłowe to klucz do zwiększenia masy mięśniowej, poprawy metabolizmu i ogólnej kondycji. Treningi siłowe pomagają również w zapobieganiu osteoporozie, wspierają stawy i poprawiają postawę ciała. Postaraj się znaleźć 2-3 dni w tygodniu na treningi, które będą trwały 30-45 minut.

XV. Pierwsze kroki ku zdrowiu: Proste zmiany, które warto wprowadzić od zaraz

4. Trening cardio raz w tygodniu przez 30 minut

Cardio to ćwiczenia, które doskonale wspomagają zdrowie serca i układu krążenia. Wystarczy 30 minut intensywnych ćwiczeń typu cardio raz w tygodniu, aby poprawić wytrzymałość i spalić dodatkowe kalorie. Może to być bieganie, rower, pływanie, a nawet szybki marsz – ważne, aby było to ćwiczenie o średniej intensywności, które poprawi krążenie i wydolność organizmu.

5. Nie przejmuj się “wpadkami” żywieniowymi

W trakcie zmiany stylu życia mogą zdarzyć się dni, kiedy zjesz coś niezdrowego lub przekroczysz swoją kaloryczność. Ważne, aby nie traktować tego jako porażkę. Każdy dzień to nowa okazja do działania. W takich momentach nie poddawaj się, tylko wróć do swoich zdrowych nawyków już następnego dnia. Proces zmian jest długoterminowy, a jedna “wpadka” nie zrujnuje efektów, jeśli będziesz konsekwentny w swoim podejściu.



Te proste zmiany stanowią fundament zdrowego stylu życia, który wprowadza do codziennej rutyny aktywność fizyczną, kontrolowanie diety i budowanie pozytywnych nawyków. Kluczem do sukcesu jest konsekwencja i cierpliwość – proces zmian trwa, ale im szybciej zaczniemy, tym szybciej zobaczymy pierwsze efekty. Ciesz się każdą chwilą, w której dbasz o swoje zdrowie, i traktuj to jak grę, w której celem jest lepsze życie. Nawyki, które dziś wprowadzisz, będą miały ogromny wpływ na Twoje przyszłe samopoczucie i kondycję.

O Autorze

Kacper Stachurski

Trener personalny, trener przygotowania motorycznego i student fizjoterapii, który swoją pracę opiera na solidnych podstawach naukowych, dopasowanych do indywidualnych potrzeb i celów każdego klienta. Jego podejście wyróżnia się pragmatyzmem – zamiast straszyć nadmiernym wysiłkiem, przedstawia trening jako narzędzie do osiągnięcia realnych, mierzalnych efektów w sposób przystępny i zrozumiały. Unika skomplikowanego żargonu, oferując jasne, proste rozwiązania, które prowadzą do zamierzonych celów. Jego filozofia to połączenie wiedzy z doświadczeniem, co pozwala każdemu podopiecznemu poczuć się pewnie i zmotywowanym na drodze do lepszej kondycji fizycznej, zdrowia i samopoczucia.



kstachurski_21

O Fundacji

Dolnośląski Instytut Sportu i Zdrowia

Dynamicznie rozwijająca się fundacja, której celem jest nie tylko promowanie zdrowego stylu życia, ale także wspieranie rozwoju sportowego na Dolnym Śląsku. Jesteśmy grupą entuzjastów zdrowia, aktywności fizycznej i dobrostanu, którzy chcą podzielić się swoją pasją z lokalną społecznością. Naszym marzeniem jest, aby każdy mieszkaniec Dolnego Śląska miał dostęp do wiedzy, zasobów i wsparcia, które pomogą mu prowadzić zdrowe i aktywne życie.



DOLNOŚLĄSKI
INSTYTUT
SPORTU I ZDROWIA

www.disiz.pl

Źródła:

1. Impact of high-load resistance training on bone mineral density in osteoporosis and osteopenia: a meta-analysis (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33851269/>)
2. Impact of exercise training on symptoms of depression, physical activity level and social participation in people living with HIV/AIDS: a systematic review and meta-analysis (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35578192/>)
3. Physiological and Epigenetic Features of Yoyo Dieting and Weight Control (<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6917653/>)
4. Comparing effectiveness of fat burners and thermogenic supplements to diet and exercise for weight loss and cardiometabolic health: Systematic review and meta-analysis <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33427571/>
5. Effects of vitamin D supplements on bone mineral density: a systematic review and meta-analysis (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2419980/>)
6. Common questions and misconceptions about creatine supplementation: what does the scientific evidence really show? (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33557850/>)
7. An Update on Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids and Cardiovascular Health (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33445534/>)



DOLNOŚLĄSKI
INSTYTUT
SPORTU I ZDROWIA

www.disiz.pl

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków budżetu
Samorządu Województwa Dolnośląskiego



**DOLNY
ŚLĄSK**
