



## **Gotowi do startu? Start!**

2022-03-21

**Aby rozpocząć aktywność fizyczną oraz trening należy najpierw opracować plan działania. Punkt startowy zależy jest zawsze od formy, w której się aktualnie znajdujemy. Inaczej będą wyglądały treningi osoby prowadzącej aktywny tryb życia, a inaczej osoby, która po latach pracy biurowej postanowiła nagle zadbać o swoje zdrowie. Przyjmijmy metodę małych kroków.**

## **Intensywność**

Pierwsze treningi powinny być spokojne i łagodne –to czas na dostosowanie się. Jeśli chcemy biegać, zaczniemy od marszów i spacerów. Osoby bardziej aktywne mogą zacząć od marszobiegow. Optymalne będą krótkie treningi- 30 do 60 minut maksymalnie 2-3 razy w tygodniu. Pamiętajmy, żeby dostosować swój plan do realnych możliwości. Nie zawsze musimy ćwiczyć tak samo intensywnie, lepiej ćwiczyć raz w tygodniu niż w o ogólne.

## **Urozmaicony trening**

Ważna jest różnorodność ćwiczeń, dzięki której rozwiniemy całe ciało – zarówno górne, jak i dolne partie, mięśnie brzucha oraz pleców. Nawet jeśli zaplanujemy prace nad jedną, konkretną partią ciała (np. brzuch), pamiętajmy, że nasz organizm stanowi całość i wybiórcze podejście jest niezdrowe.

## **Przygotowanie do treningu**

Zaczynamy od rozgrzewki-to bardzo istotny element nie tylko w sporcie dla początkujących. Dzięki prostym ćwiczeniom pozwolimy zastanym stawom i mięśniom rozruszać się, dzięki czemu unikamy urazów. Rozgrzewka powinna składać się z: krążenia głową w prawo i lewo, rozruszanie nadgarstków, krążenia ramion w przód i w tył, krążenia bioder, kolan i stawów skokowych w obu kierunkach, pajacyków, skłonów w rozkroku i przy złączonych nogach i przysiadów.

## **Rozciąganie po treningu**

Aktywność kończymy zawsze rozciąganiem. W tym miejscu można wykonywać skłony do wyprostowanych nóg oraz w rozkroku (do środka i obu nóg), przyciąganie pięty do pośladka, przyciąganie kolan do klatki piersiowej oraz koci grzbiet.

## **Równowaga!**

Pamiętajmy o zachowaniu równowagi! Co za dużo to nie zdrowo, a treningom powinna towarzyszyć odpowiednia ilość snu, zrównoważona dieta, czas na relaks i regenerację organizmu. Inaczej grozi nam kontuzja lub przetrenowanie.