



Na czym się skupić przy pierwszych treningach?

2025-03-18

Postanowione - rozpoczynasz przygodę z treningami! Jednak początki nowych aktywności rodzą wiele pytań. Od czego zacząć, na czym się skupić, jaka dyscyplina będzie najlepsza? To pierwsze z wymienianych pytań. Zaczniemy jednak od początku!

Technika

Prawidłowa technika ćwiczeń to podstawa uchronienia się przed kontuzjami. Jeśli ćwiczysz samodzielnie, bez trenera, początkowo, dopóki nie poznasz i nie poczujesz swojego ciała staraj się ćwiczyć przy lustrze i korygować ewentualne błędy.

Planowanie

Zaplanuj dni treningowe - dzięki temu łatwiej będzie wygospodarować czas w ciągu dnia, a trudniej o wymówkę.

Rozgrzewka

Każdy trening rozpoczynaj od rozgrzewki. To element ćwiczeń, który przygotowuje ciało do wysiłku fizycznego, dzięki czemu zmniejsza się ryzyko kontuzji.

Stopniowo zwiększaj intensywność i stopień trudności ćwiczeń

Jeśli jest to pierwsza styczność z treningami, **rozpocznij od krótkich aktywności - 20-40 minut. Stopniowo wydłużaj czas ćwiczeń np. do godziny.** Na początku opanuj proste ćwiczenia, aby z czasem przejść do trudniejszych.

Wyciszenie i rozciąganie

Pamiętaj, aby kilka minut po treningu przeznaczyć na **ochłonięcie i rozciąganie.** Jest to czas na unormowanie tętna i wyciszenie organizmu po treningu.

Odżywianie

Zjedz coś po każdym treningu - może to być nawet mały jogurt, koktajl czy warzywo, ale posiłek po treningu jest ważny.

Regeneracja

Zaplanuj czas na regenerację - to ogromnie ważne! Jeśli chcesz obserwować postępy w swoich treningach, musisz mieć też czas, aby odpocząć. Nieustannie bodźcowany organizm, w którymś momencie może odmówić posłuszeństwa domagając się przerwy, co często objawia się uczuciem



**Magiczny
Kraków**

przetrenowania, osłabieniem, podatnością na kontuzje czy nawet obniżeniem ogólnej odporności.

Materiał powstał przy wsparciu zawodowego fizjoterapeuty i osteopaty [Karola Piotrowskiego](#)