



JAK CZERPAĆ NAJWIĘCEJ KORZYŚCI Z...

AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



Cele i plany aktywności fizycznej będą się różnić u poszczególnych osób, jednak istnieje kilka kluczowych nawyków, których uwzględnienie w strategii aktywności może pomóc w utrzymaniu konsekwencji oraz osiągnięciu maksymalnych korzyści z treningów.



Najważniejsza jest konsekwencja

- > Zaplanuj sesje treningowe w taki sam sposób, jak wszelkie inne ważne sprawy do załatwienia. Po pewnym czasie zorientujesz się, kiedy najlepiej Ci się ćwiczy – może to być na przykład zaraz po przebudzeniu lub po pewnym czasie od zjedzenia obiadu. To bardzo indywidualna kwestia, a wybór najbardziej dogodnej pory aktywności fizycznej pomoże w utrzymaniu konsekwencji.
- > Pamiętaj, że nawet lekkie ćwiczenia są lepsze od braku jakiegokolwiek aktywności.



Przygotuj się

- > Spakuj swoją torbę treningową wieczorem na dzień przed treningiem.
- > W aucie lub biurze trzymaj zapasowy zestaw odzieży do ćwiczeń.
- > Przygotuj awaryjny plan aktywności na wypadek, gdyby wykonanie treningu zgodnie z pierwotnym planem nie było możliwe.



Wyznacz przemyślane cele

- > **Konkretne:** wyznacz jednoznaczne, jasno określone cele.
- > **Mierzalne:** postęp powinien być możliwy do oceny ilościowej (np. bieg przez 10 minut).
- > **Osiągalne:** wyznacz realistyczne cele, dopasowane do Twojego aktualnego poziomu sprawności. Unikaj porównywania swoich celów z innymi.
- > **Stosowne:** dopilnuj, aby wyznaczone cele były zgodne z ogólnymi celami w zakresie poprawy stanu zdrowia.
- > **Określone w czasie:** wyznacz ramy czasowe realizacji celów (np. nieprzerywany bieg przez 10 minut w ciągu 3 miesięcy).



Rozgrzewka i wyciszenie

- > Choć nie są to najbardziej ekscytujące elementy treningu, ważne jest, aby w każdej sesji treningowej uwzględnić rozgrzewkę i wyciszenie. Wystarczy, że będą one trwały 5–10 minut.
 - Rozgrzewka ma za zadanie przygotować ciało do zaplanowanego wysiłku.
 - Wyciszenie pozwala na stopniowy powrót czynności organizmu i akcji serca do stanu spoczynkowego.
- > Etap ten powinien obejmować rozciąganie w celu zwiększania elastyczności i ograniczenia ryzyka urazów.



Łącz różne dyscypliny

- > Łącz różne rodzaje ćwiczeń:
 - Ćwiczenia aerobowe (cardio) korzystne dla zdrowia serca i budujące wytrzymałość.
 - Trening siłowy (ćwiczenia oporowe z obciążeniem) budujący masę mięśniową i wzmacniający kości (mogą to być również ćwiczenia bez sprzętu z wykorzystaniem masy własnego ciała).
 - Trening interwałowy o wysokiej intensywności (ang. High-Intensity Interval Training, HIIT) stymulujący metabolizm.
 - Ćwiczenia rozciągające i ćwiczenia na równowagę ciała zwiększające mobilność i zapobiegające urazom.
- > Różnorodność w zakresie aktywności zapobiega nudzie i sprzyja ogólnej poprawie sprawności fizycznej.



Słuchaj swojego ciała

- > Zwróć uwagę na ból, który różni się od normalnego zmęczenia mięśni.
- > Odpoczywaj stosownie do potrzeb, aby zapobiec przetrenowaniu.
- > Dostosuj intensywność ćwiczeń do swojego samopoczucia w danym dniu. **Pamiętaj, że krótsza lub mniej intensywna aktywność to lepsze rozwiązanie niż całkowite pominięcie treningu.**



Dbaj o odpowiednie odżywienie organizmu

- > Stosuj zbilansowaną dietę, która zapewni siły do realizacji planu treningowego. Zapoznaj się z treścią broszur „**Makroskładniki i planowanie posiłków**”, „**Zdrowa dieta**” i „**Spożywanie cukrów**”, aby uzyskać więcej informacji o prawidłowym żywieniu.
- > Rozważ zjedzenie małej przekąski na około 30 minut przed treningiem. Powinna ona być bogata w węglowodany w celu dostarczenia organizmowi energii.
- > Po treningu najlepiej spożyć posiłek wysokobiałkowy, aby wspomóc regenerację mięśni.



Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu

- > Pij wodę przed ćwiczeniami fizycznymi, w czasie ich trwania oraz po ich zakończeniu.
- > Monitoruj barwę moczu – odcień jasnożółty (przypominający kolor lemoniady) wskazuje na dobry poziom nawodnienia.



Odpoczynek i regeneracja

- > Zaplanuj odpowiednie odstępy czasowe między treningami, aby umożliwić mięśniom regenerację.
- > Staraj się utrzymać wysoką jakość snu, przespiając 7–9 godzin każdej nocy.
- > Rozważ włączenie do planu treningowego aktywnych dni regeneracyjnych wypełnionych aktywnościami o niewielkiej intensywności między bardziej wymagającymi treningami.



Baw się dobrze

- > Jest bardziej prawdopodobne, że będziesz regularnie wykonywać te ćwiczenia, które sprawiają Ci przyjemność, wybieraj więc aktywności, które naprawdę lubisz. Przykładowo niektóre osoby mogą preferować wycieczki górskie, a inne – taniec.
- > Ćwicz ze znajomymi lub dołącz do zajęć w grupach zorganizowanych, aby zwiększyć swoją motywację i odpowiedzialność za udział w aktywnościach.
- > Podczas treningów słuchaj muzyki lub podcastów. Jeśli martwią Cię względy bezpieczeństwa, spróbuj ćwiczyć ze słuchawką tylko w jednym uchu lub odtwarzaj dźwięk za pomocą głośnika w telefonie.



Monitoruj postępy

- > Prowadź dziennik treningowy lub korzystaj z aplikacji do śledzenia aktywności fizycznej, aby rejestrować wykonywane aktywności i monitorować swoje postępy.
- > Regularnie oceniaj swoje postępy w odniesieniu do wzmocnienia ciała, zwiększenia wytrzymałości lub wyników pomiarów.
- > Aby wziąć większą odpowiedzialność za realizację planu, podziel się swoimi celami z rodziną lub przyjaciółmi.
- > Świętuj małe sukcesy na drodze do realizacji ostatecznego celu.



Aby uzyskać więcej wskazówek dotyczących aktywności fizycznej, porozmawiaj z członkiem zespołu prowadzącego badanie ZUPREME.