



EFICIENTIZAȚI... EXERCIȚIILE FIZICE



Obiectivele și programele de fitness ale oricărei persoane vor fi diferite, dar există câteva obiceiuri cheie care, prin introducerea în planul de exerciții fizice, vă pot ajuta să rămâneți consecvent(ă) și să profitați la maximum de sesiunile dumneavoastră.



Consecvența este esențială

- > Programați antrenamentele ca pe orice altă întâlnire importantă. În timp, veți învăța când preferați să faceți exerciții, de exemplu dimineața la prima oră sau după cină. Toți suntem diferiți, iar programarea unei ore care să vă convină vă va ajuta să îmbunătățiți consecvența.
- > Nu uitați: câteva exerciții sunt întotdeauna mai bune decât deloc.



Fiți pregătit(ă)

- > Pregătiți-vă geanta pentru antrenament cu o seară înainte.
- > Păstrați un set de haine de antrenament în mașină sau la birou ca rezervă.
- > Aveți un plan de rezervă pentru situațiile în care nu vă puteți face rutina obișnuită.



Stabiliți obiective SMART

- > **Specifice:** stabiliți obiective clare, bine definite.
- > **Măsurabile:** progresul trebuie să fie cuantificabil (de exemplu, jogging timp de 10 minute).
- > **Ce pot fi atinse:** obiectivele trebuie să fie realiste pentru nivelul condiției dumneavoastră fizice actuale. Încercați să nu vă comparați obiectivele cu ale altora.
- > **Relevante:** asigurați-vă că acestea sunt în concordanță cu obiectivele dumneavoastră privind starea generală de sănătate.
- > **Stabilirea termenelor:** stabiliți termene limită pentru obiectivele dumneavoastră (de exemplu, să puteți alerga timp de 10 minute peste 3 luni).



Încălzire și relaxare

- > Deși nu este cea mai interesantă parte a exercițiilor fizice, este esențial să introduceți încălzirea și relaxarea în sesiunile dumneavoastră. Acestea trebuie să dureze doar între 5 și 10 minute.
 - Încălzirea pregătește corpul pentru impactul/exercițiul următor.
 - Relaxarea permite corpului și ritmului cardiac să revină treptat la starea de repaus.
- > Includeți exerciții de întindere pentru a îmbunătăți flexibilitatea și a reduce riscul de accidentare.



Combi-nați-le

- > Combi-nați diferite tipuri de exerciții:
 - Aerobic (cardio) pentru sănătatea inimii și rezistență.
 - Antrenamentul cu greutate (rezistență) pentru creșterea musculară și întărirea oaselor (acesta poate include antrenamentul cu greutate corporale fără echipament).
 - Antrenamentul cu intervale de intensitate ridicată (HIIT) stimulează metabolismul.
 - Flexibilitate/echilibru pentru mobilitate și prevenirea rănilor.
- > Varietatea previne plictiseala și promovează condiția fizică generală.



Ascultați-vă corpul

- > Acordați atenție durerii față de oboseala musculară normală.
- > Odihniți-vă atunci când este necesar pentru a preveni suprasolicitarea.
- > Reglați intensitatea în funcție de cum vă simțiți în fiecare zi. **Amintiți-vă că un antrenament mai scurt sau mai puțin intens este mai bun decât să îl omiteți complet.**



Alimentați-vă corpul corect

- > Adoptați o dietă echilibrată pentru a vă susține rutina de exerciții fizice. Consultați broșurile „**Macro și planificarea meselor**”, „**Alimentație sănătoasă**” și „**Consumul de zahăr**” pentru mai multe informații nutriționale.
- > Aveți în vedere o mică gustare înainte de antrenament cu aproximativ 30 de minute înainte. Căutați ceva bogat în carbohidrați pentru energie.
- > După antrenament, hrăniți-vă cu alimente bogate în proteine pentru recuperarea mușchilor.



Rămâneți hidratat(ă)

- > Beți apă înainte, în timpul și după antrenament.
- > Monitorizați culoarea urinei - galben deschis (similar cu cea a limonadei) indică un nivel bun de hidratare.



Odihnă și recuperare

- > Lăsați să treacă suficient timp între antrenamente pentru refacerea musculară.
- > Încercați să aveți un somn calitativ între 7 și 9 ore pe noapte.
- > Luați în considerare introducerea zilelor de recuperare activă cu activități ușoare între antrenamentele intense.



Faceți să fie plăcut

- > Este mai probabil să participați la ceva ce vă place, așa că alegeți activități care vă plac cu adevărat. De exemplu, anumite persoane pot prefera drumețiile, în timp ce altora le poate plăcea dansul.
- > Faceți exerciții cu prietenii sau participați la cursuri motivaționale și de responsabilizare.
- > Ascultați muzică sau podcasturi în timpul antrenamentelor. Dacă siguranța este un motiv de îngrijorare, încercați să folosiți căști sau să ascultați la un volum ridicat la difuzorul telefonului.



Urmăriți-vă progresul

- > Țineți un jurnal de antrenament sau utilizați o aplicație de fitness pentru a vă înregistra activitățile și pentru a monitoriza progresul.
- > Evaluați în mod regulat îmbunătățirile în ceea ce privește forța, rezistența sau dimensiunile.
- > Pentru a vă responsabiliza, împărtășiți obiectivele cu familia sau cu prietenii.
- > Sărbătoriți micile victorii pe măsură ce le aveți.



Puteți discuta cu un membru al **Echipei Studiului ZUPREME** pentru mai multe sfaturi privind exercițiile.