



JAK PRAWIDŁOWO PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO UPRAWIANIA SPORTU

10 NAJWAŻNIEJSZYCH ZASAD



DORIAN ŁOMŻA
TRENINGZAWODOWCA.PL



WITAJ

oddaję w twoje ręce czytelną i jasną instrukcję na temat bezpiecznego trenowania i przygotowania się do wysiłku fizycznego. Niezależnie od tego, czy już trenujesz, czy dopiero zaczynasz, zawarte tu wskazówki pomogą ci lepiej przygotować się do aktywności fizycznej czy też szeroko pojętej rekreacji ruchowej.

Podstawą informacji zebranych w tym e-booku jest moje wieloletnie doświadczenie w pracy ze sportowcami wielu dyscyplin, na różnych poziomach zaawansowania. Trenuję zarówno zawodników amatorsko uprawiających sport, jak i zawodowców czy mistrzów olimpijskich.

Przygotowuję i trenuję zwykłych ludzi, którzy chcą przebiec swój pierwszy w życiu maraton, ale również profesjonalistów,

którzy pragną zdobyć medale mistrzostw Europy, świata, igrzysk olimpijskich. Oni oczekują ode mnie pełnego profesjonalizmu, a także tego, że wybrane przeze mnie metody treningowe okażą się skuteczne.

Chcę propagować zdrowie i radość z uprawiania aktywności fizycznej w każdej postaci, dlatego dzielę się wiedzą, która pozwoli ci trenować w zdrowiu i czerpać jak najwięcej przyjemności ze sportu.

Ten e-book jest skierowany do wszystkich osób, które cenią sobie zdrowy styl życia lub chcą zmienić dotychczasowy sposób funkcjonowania. Będzie on również cennym źródłem informacji dla tych, którzy szukają rzetelnej i sprawdzonej wiedzy, popartej wieloletnim doświadczeniem i praktyką.

Życzę miłej lektury,

Dorian Łomża



O AUTORZE



DORIAN ŁOMŻA

TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO, TRENER PERSONALNY, INSTRUKTOR KULTURYSTYKI I LEKKIEJ ATLETYKI.

Na co dzień pracuje z zawodnikami na najwyższym poziomie sportowym: odpowiada za ich przygotowanie fizyczne. Łączy wiedzę z zakresu fizjoterapii, treningu funkcjonalnego, biomechaniki i fizjologii wysiłku fizycznego. Współpracuje z najlepszymi ośrodkami sportowymi w Polsce i za granicą.

Ma na koncie współpracę z najlepszymi polskimi sportowcami. Przygotowywał do

igrzysk olimpijskich m.in.: brązową medalistkę w pięcioboju nowoczesnym **Oktawię Nowacką**, medalistkę mistrzostw świata w szermierce **Aleksandrę Sochę**, a także znakomitego paraolimpijczyka, wicemistrza świata i Europy w pływaniu **Jacka Czecha**.

Dzięki wiedzy z zakresu treningu funkcjonalnego i fizjoterapii pomógł wrócić do zdrowia po poważnej kontuzji **Arturowi Kuciapskiemu**, wicemistrzowi Europy w biegu na 800 m.



Wieloletnie doświadczenie w pracy ze sportowcami pozwoliło mu na zdobycie wiedzy, którą podzielił się w książce „**Trening zawodowca**” – obowiązkowej pozycji dla każdego pasjonata sportu.

ZASADA 1

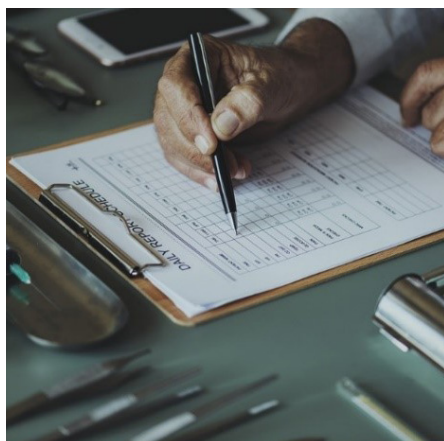
WYKONAJ BADANIA LEKARSKIE

Pierwsza i najważniejsza zasada, bez której nawet nie próbuj podejmować wysiłku fizycznego – wykonanie badań lekarskich. Jest to absolutny priorytet i konieczność. Podobnie jak co roku jesteś zobowiązany przeprowadzić badania kontrolne samochodu, tak samo powinieneś zadbać o przegląd własnego organizmu. Nie ma znaczenia, czy zamierzasz truchtać trzy razy w tygodniu po lesie, czy przebiec cały maraton.

4 **JAKIE BADANIA POWINIENEM ZROBIĆ?**

Umów się na wizytę do lekarza sportowego, który przeprowadzi wywiad oraz dokona wstępnego rozpoznania, a następnie skieruje cię na specjalistyczne badania. Najczęściej wykonuje się:

- » ogólne badania lekarskie,
- » badania ortopedyczne,
- » próbę wysiłkową,
- » badanie serca: EKG,
- » morfologię krwi,
- » badanie moczu,
- » konsultacje specjalistyczne (neurolog, laryngolog, okulista),
- » dodatkowe badania – zależne od stanu twojego zdrowia lub dyscypliny sportu, jaką chcesz uprawiać.



PRZESZEDŁEM BADANIA I CO DALEJ?

Jeżeli wszystko jest w porządku z twoim zdrowiem, przeszedłeś pozytywnie wszystkie badania, lekarz wypisuje orzeczenie o zdolności do uprawiania sportu i z czystym sumieniem możesz zabrać się do trenowania.

[!] ZAPAMIĘTAJ!

Nieważne, czy jesteś amatorem, czy zawodowcem, czy zaliczasz kolejne maratony, czy rekreacyjnie biegasz po lesie. Twoje zdrowie jest najważniejsze. Badaj się więc regularnie. Przynajmniej raz do roku wykonaj podstawowe badania lekarskie i ciesz się z aktywności fizycznej.

5

GDZIE WYKONAĆ BADANIA LEKARSKIE?

W każdej placówce medycznej, w której przyjmuje lekarz sportowy mający uprawnienia do orzecznictwa o zdolności do uprawiania sportu.

CZY WIESZ, ŻE...

Polskie prawo reguluje zasady uczestnictwa w rywalizacji sportowej. Jeżeli chcesz wystartować w maratonie lub triathlonie, masz obowiązek wykonać badania lekarskie. Mówi o tym rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 22 lipca 2016 r. oraz ustawa o sporcie kwalifikowanym.

Mam nadzieję, że nie trzeba używać przepisów prawa, aby zachęcić cię, drogi czytelniku, do tego, abyś zadbał o swój stan zdrowia. Badaj się regularnie i trenuj w zdrowiu!



ZASADA 2

WYKONAJ BADANIA BIOMECHANICZNE

CZYM SĄ BADANIA BIOMECHANICZNE?

Badania biomechaniczne to testy funkcjonalne, które powiedzą ci, w jakiej kondycji są twoje mięśnie, stawy i cały układ ruchu. W zależności od tego, jaką dyscyplinę sportu lub aktywność fizyczną uprawiasz, dostaniesz skierowanie na odpowiednie testy.



PO CO MI BADANIA BIOMECHANICZNE?

Każda aktywność fizyczna w mniejszym lub większym stopniu wiąże się z ryzykiem wystąpienia kontuzji. Aby móc trenować w zdrowiu i zminimalizować to ryzyko, warto wiedzieć, jakie ograniczenia ruchu występują w organizmie. Jeżeli masz siedzącą pracę, pracujesz w biurze lub jesteś kierowcą, część twoich mięśni będzie przykurczona ze względu na pozycję, w jakiej spędzasz większość dnia. Inne mięśnie z kolei będą osłabione. Taka dysproporcja niestety może spowodować np. przeciążenia i bóle podczas biegania lub innych aktywności fizycznych.

JAKIE BADANIA POWINIENEM WYKONAĆ?

Pracownie biomechaniczne są wyposażone w liczne stanowiska wyspecjalizowane do wykonania rozmaitych testów. Aby zobrazować tę kwestię w jak najprostszy sposób, omówmy ją na przykładzie biegacza, który przygotowuje się do maratonu.

Pierwsze badanie, jakie wykonuje nasz biegacz, to badanie na tzw. ścieżce podometrycznej. W tym celu przebiega przez specjalne maty zamontowane na podłodze, wyposażone

w liczne czujniki, które zbierają informacje na temat ułożenia stóp w trakcie biegu. Dzięki temu badaniu wiemy, jak nasz biegacz ustawia stopy; czy jest pronatorem, czy supinatorem; czy ląduje na pięcie, czy z akcentem na śródstopiu. Mając tę wiedzę, nasz sportowiec będzie mógł dobrać obuwie do własnych potrzeb i anatomicznej budowy stopy.

Kolejnym testem, który zleciłbym biegaczowi, jest stabilografia, innymi słowy: test sprawdzający poziom równowagi i stabilność. Nasz biegacz ustawia się na specjalnej, niestabilnej platformie. Jego zadaniem jest utrzymanie pozycji jedno nogę przez 30 sekund. Platforma zbiera wszystkie informacje nawet o najmniejszym wychyleniu ciała, dzięki czemu można później określić np. ryzyko wystąpienia kontuzji lub skręceń stawu skokowego.



Kolejny test to analiza wideo biegu. Nasz zawodnik biegnie po specjalnej bieżni mechanicznej. Ustawione wokół kamery szybkoobrotowe nagrywają w zwolnionym tempie technikę biegu. Dzięki tej analizie można wychwycić wszystkie problemy techniczne oraz funkcjonalne badanej osoby i później wdrożyć ćwiczenia, które poprawią technikę i jednocześnie ekonomię biegu.

Ostatnim badaniem, które wykonałbym u biegacza, jest pomiar momentów sił np. w stawie kolanowym. To bardzo ważny test pod kątem profilaktyki kontuzji. Pokaże on, w jakiej kondycji są mięśnie stabilizujące staw kolanowy – obszar, który często ulega kontuzjom wśród biegaczy. Dodatkowo dowiemy się, czy nie ma różnic w sile między kończynami. Wszystkie dysproporcje mięśniowe należy wyrównać, aby móc bezpiecznie i w zdrowiu trenować.

Jak widać, nawet prosty sport, jakim jest bieganie, może spowodować rozmaite problemy zdrowotne i kontuzje. Wykonanie badań biomechanicznych pozwala wychwycić wszystkie nieprawidłowości i zdrowo trenować.

CZY WIESZ, ŻE...

Najczęstszą przyczyną kontuzji kolan jest brak stabilności miednicy. Osłabione mięśnie pośladkowe powodują błędne ustawienie kończyn, a to z kolei odbija się na pracy stawów kolanowych. Badania biomechaniczne pozwolą precyzyjnie określić wszystkie twoje słabe punkty, tak abyś był świadomy własnych ograniczeń i mógł pracować nad ich wyeliminowaniem.

ZASADA 3

WYKONAJ BADANIA WYDOLNOŚCIOWE

Badania lekarskie, które zrobisz na początku, powiedzą ci, czy jesteś zdrowy i czy możesz uprawiać sport w jakiegokolwiek postaci. Z kolei badania wydolnościowe mają odpowiedzieć na pytanie, w jakiej kondycji są twoje płuca i serce – narządy, które odgrywają kluczową rolę podczas aktywności fizycznej.

NA CZYM POLEGAJĄ BADANIA WYDOLNOŚCIOWE?

- 8 Podczas badań wydolnościowych wykonujesz określony wysiłek fizyczny do czasu, aż braknie ci sił, czyli do tzw. odmowy organizmu. Najczęściej takie badania przeprowadza się na bieżni mechanicznej, po której badany biegnie w coraz szybszym tempie, lub na specjalnym rowerze (cykloergometrze).

Podczas badania mierzone są podstawowe parametry, takie jak:

- » maksymalny pobór tlenu,
- » maksymalne minutowe tętno,
- » maksymalna minutowa wentylacja płuc,
- » maksymalny poziom zakwaszenia,
- » koszt energetyczny i fizjologiczny.

JAK ZAPISAĆ SIĘ NA BADANIA?

Znajdź odpowiednią placówkę w okolicy, gdzie mieszkasz, i zarejestruj się na badania online lub telefonicznie. Dostaniesz informacje, jak należy przygotować się do testów.



Badania dobierane są indywidualnie zależnie od rodzaju aktywności fizycznej, jaką uprawiasz.

W zaplanowanym terminie wykonujesz test. Tydzień później odbierasz gotowe wyniki wraz z zaleceniami treningowymi. Dostaniesz interpretację wyników badań i od razu będziesz wiedzieć, jaki jest twój aktualny poziom wytrenowania. Wyniki tych badań pozwolą na efektywniejsze trenowanie, co przełoży się na lepsze rezultaty treningowe.

CZY WIESZ, ŻE...

Spalanie tkanki tłuszczowej jest najefektywniejsze podczas umiarkowanych wysiłków, nieprzekraczających 65% maksymalnego tętna. Badania wydolnościowe precyzyjnie wskażą, w jakiej strefie treningowej powinieneś pracować, jeżeli zależy ci na redukcji poziomu tkanki tłuszczowej.

ZASADA 4

SKONTAKTUJ SIĘ Z FIZJOTERAPEUTĄ

Z fizjoterapeutą najczęściej mamy styczność dopiero wtedy, kiedy doznamy jakiejś kontuzji lub bólu wywołanego różnymi dolegliwościami. Tymczasem warto udać się do fizjoterapeuty profilaktycznie.

PO CO MI FIZJOTERAPEUTA?

10

Nasz styl życia zmienił się znacząco w ciągu ostatnich lat. Przebywamy dużo w pozycji siedzącej, jesteśmy zabiegani, często zestresowani. Bardzo mocno odbija się to na organizmie. Negatywne zmiany zachodzą powoli, stopniowo i najczęściej są dla nas niezauważalne. Dopiero pojawienie się bólu włącza czerwoną lampkę i zaczynamy zdawać sobie sprawę, że coś jest nie tak.

Udajemy się na wizytę do lekarza, który stawia diagnozę i zleca odpowiednią farmakologię oraz zabiegi u fizjoterapeuty. W zależności od kondycji organizmu oraz natury problemu powrót do zdrowia wymaga pewnego odcinka czasu.

Tymczasem lepiej jest zapobiegać, niż leczyć. Wizyta kontrolna u fizjoterapeuty pozwoli ci ocenić, w jakiej kondycji są twoje mięśnie, stawy, kręgosłup. Doświadczony terapeuta podpowie, co zrobić, aby utrzymać ciało w dobrej kondycji. Poradzi, jakie czynności wykonywać, aby sport lub aktywność, jakie uprawiasz, nie odbiły się na twoim zdrowiu.

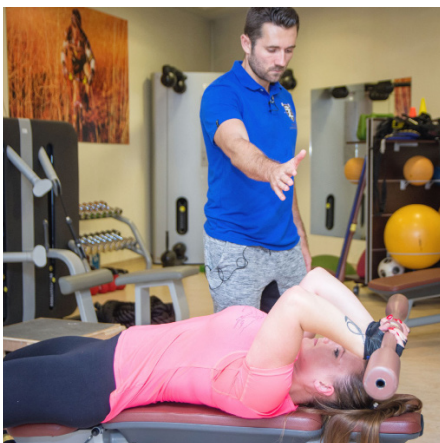


JAK WYGLĄDA WIZYTA U FIZJOTERAPEUTY?

Zapisz się na wizytę do doświadczonego fizjoterapeuty lub poproś lekarza o wypisanie skierowania na wizytę rehabilitacyjną. Pierwsza sesja trwa ok. 1 godziny. Przekaż terapiście wszystkie informacje na temat stanu twojego zdrowia, o przebytych kontuzjach, a także o rodzaju aktywności fizycznej, jaką na co dzień podejmujesz.

Na początek fizjoterapeuta przeprowadzi „przegląd” twojego układu ruchu, podczas którego sprawdzi:

- » stan napięcia mięśni,
- » zakres ruchomości w poszczególnych stawach,
- » ruchomość połączeń stawowych – zwłaszcza poszczególnych odcinków kręgosłupa.



W dalszej kolejności terapeuta wykona zabieg terapii manualnej z użyciem różnych technik. Zostaną rozluźnione mięśnie, dezaktywowane tzw. punkty spustowe, które często dają dolegliwości bólowe. Zostaną również odblokowane stawy – jeżeli będzie taka konieczność. Po takiej wizycie poczujesz natychmiastową ulgę i zyskasz dobre samopoczucie.

JAK CZĘSTO NALEŻY CHODZIĆ DO FIZJOTERAPEUTY?

To zależy od twoich możliwości, czasu i stanu twojego organizmu. Jeżeli regularnie uprawiasz sport, warto odwiedzać fizjoterapeutę lub dobrego masażystę sportowego raz w tygodniu. Systematyczna praca przyniesie dużo korzyści, a ty będziesz czuł się coraz lepiej. Jednocześnie ryzyko wystąpienia kontuzji zostanie zminimalizowane.

CZY WIESZ, ŻE...

W mięśniach powstają tzw. punkty spustowe. Są to miejsca, w obrębie których doszło do wzmożonego napięcia włókien mięśniowych. Taki obszar jest niedożywiany i metabolicznie mało aktywny. Duża liczba punktów spustowych może powodować rozmaite dolegliwości bólowe. Punkty te charakteryzują się dużą tkliwością i czasami promieniującym bólem. Ich dezaktywacja przynosi ogromną ulgę i poprawia ogólne samopoczucie.

ZASADA 5

SKONTAKTUJ SIĘ Z TRENEREM

CZY POTRZEBUJĘ TRENERA?

12 Wszystko zależy od twoich potrzeb, możliwości i zaangażowania. Powszechnie panuje pogląd, że większość aktywności fizycznych typu bieganie, jazda na rowerze, nordic walking nie wymaga ani trenera, ani specjalistycznego sprzętu. Przecież żeby zacząć biegać, wystarczy włożyć buty i wyjść na zewnątrz. To oczywiście prawda. Duża część aktywności fizycznych na świeżym powietrzu opiera się na naturalnych wzorcach ruchowych człowieka. Żeby biegać, skakać, pływać, spacerować, nie potrzeba trenera – jest to naturalna forma ruchu. Po prostu podejmij decyzję, wybierz aktywność, która sprawi ci frajdę, i ciesz się z jej uprawiania.

Z drugiej strony wiele osób, które połknęły bakcyła, nagle zaczyna pragnąć więcej. Pojawia się chęć rywalizacji, wystartowania w jakiś zawodach – zaczynają trenować więcej, szybciej, intensywniej. W takim przypadku warto już skonsultować się z doświadczonym trenerem, który spojrzy na nas obiektywnie i pomoże bezpiecznie trenować. Form współpracy jest bardzo wiele. Możesz trenować z trenerem kilka razy w tygodniu albo tylko raz w tygodniu, a pozostałe treningi wykonywać samodzielnie. Możesz umówić się na pakiet treningów w okresie np. 3 miesięcy, kiedy będziecie pracować z trenerem nad najsłabszymi stronami, a potem będziesz mógł już trenować samodzielnie.



JAK WYBRAĆ TRENERA?

Po pierwsze sprawdź jego kwalifikacje. Zapytaj, czy ma wykształcenie kierunkowe, jakie szkolenia ukończył, jakie ma doświadczenie w pracy z klientem. Nie bój się poprosić o pokazanie stosownych dyplomów, certyfikatów i uprawnień. Pamiętaj, że chodzi o twoje zdrowie. Upewnij się więc, że powierzasz je fachowcowi. Zasięgnij opinii wśród znanych lub obecnych podopiecznych trenera.



CZY WIESZ, ŻE...

Od chwili uwolnienia zawodu trenera polski rynek treningu personalnego mocno się rozdrobnił. Powstało wiele szkoleń, których jakość nie zawsze jest na najwyższym poziomie. Powszechna dostępność szkoleń typu online, dzięki którym można nabyć uprawnienia trenerskie, niestety odbija się na poziomie oferowanych usług.

Jeżeli zdecydujesz się na współpracę z trenerem, sprawdź jego kompetencje. Doświadczony trener z wieloletnim doświadczeniem chętnie udostępni ci swoje uprawnienia, zdobyte dyplomy i certyfikaty, które potwierdzą jego wiedzę i rzetelność oferowanych usług.

ZASADA 6

SKONTAKTUJ SIĘ Z DIETETYKIEM

Jesteś tym, co jesz – to hasło, które często usłyszysz w środowisku sportowym. Świadome odżywianie i jego wpływ na organizm powinny być dla ciebie równie ważne jak samo podjęcie aktywności fizycznej. Oba aspekty powinny iść ze sobą w parze, abyś mógł rozwijać się w harmonii i zdrowiu.

14

To, że przebiegniesz 10 kilometrów w godzinę albo przepłyniesz 100 basenów, nie daje ci prawa do tego, aby zaraz po treningu wciągnąć zestaw z McDonalda lub pizzę prosto z pieca. Ale jak to? – zdziwisz się na pewno. Przecież trenuję, mogę jeść wszystko! Otóż nie, trenujesz, więc tym bardziej powinieneś zwrócić uwagę na to, co jesz.

W tym celu warto skorzystać z usług dobrego dietetyka, który pomoże wybrać optymalną ścieżkę zdrowego odżywiania.

CZY MUSZĘ PRZEJŚĆ NA DIETĘ?

Nie musisz i byłoby najlepiej, gdybyś wyrzucił to słowo ze swojego słownika. Nie musisz się katować popularnymi dietami typu dieta 1000 kcal, dieta Dukana, bezglutenowa czy paleo. Chodzi o proste, codzienne wybory konsumenckie oraz regularnie stosowane nawyki żywieniowe.

PLANOWANIE JADŁOSPISU – NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

1. JAKOŚĆ WYBIERANYCH PRODUKTÓW

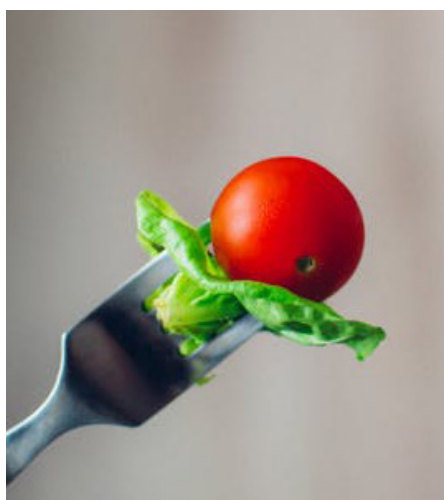
Naucz się czytać etykiety. Zwracaj uwagę na: a) skład produktu; b) rodzaj składników, z jakich został zrobiony; c) ilość znajdującego się w nim cukru; d) ilość



substancji konserwujących, jakimi został wzbogacony. Wybieraj produkty z jak najkrótszą listą składników, natomiast odrzucaj te, w których cukier znajduje się na pierwszym lub drugim miejscu w składzie.

2. SPOSÓB PRZETWORZENIA PRODUKTÓW

Im mniej przetworzony produkt, tym więcej ma wartości odżywczych. Wybieraj produkty pełnoziarniste, oleje nierafinowane, natomiast wystrzegaj się gotowych produktów typu instant. Spożywaj dużo surowych warzyw i owoców, unikaj soków zagęszczanych i napojów słodzonych.



3. NIE GŁODUJ

Staraj się jeść regularne posiłki. Jeżeli jesteś zapracowany, przygotuj je dzień wcześniej i zapakuj w pudełka. Spożywaj posiłki zawierające dobrej jakości węglowodany, tłuszcze i białka. Pamiętaj o włączeniu warzyw do każdego posiłku i nie zapomnij o owocach – szczególnie tych sezonowych. Nie doprowadzaj się do głodu, jedz regularnie, a podkręcisz swój metabolizm i poczujesz się dużo lepiej.

Najważniejsza zasada: nie wychodź z domu bez śniadania i nie kładź się spać z pełnym brzuchem.

15

4. PAMIĘTAJ O NAWADNIANIU

Jest to bardzo ważny aspekt, a często bagatelizowany. Wypijaj przynajmniej 2–3 litry płynów dziennie. Wybieraj wodę z cytryną zamiast słodzonych napojów. Pij nawet wtedy, kiedy nie czujesz pragnienia. W trakcie treningów lub tuż po nich sięgaj po zwykłą wodę lub napój izotoniczny przeznaczony dla sportowców. Wprowadź nawyk wypijania szklanki wody z sokiem z cytryny zaraz po przebudzeniu i tuż przed snem.

CZY WIESZ, ŻE...

Wystarczy odwodnić się na poziomie 2%, a wytrzymałość spadnie aż o 10%! Kontrola poziomu nawodnienia jest szczególnie ważna w dyscyplinach wytrzymałościowych, takich jak triathlon czy maraton. Pij regularnie wodę lub napoje sportowe, pamiętaj o spożywaniu witamin i minerałów, które również mają wpływ na gospodarkę wodną w organizmie (sód, potas, chlor).

ZASADA 7

TRENUJ SPECYFICZNIE

Masz już za sobą etap niezbędnych badań i testów, przeanalizowałeś, czy jest ci potrzebny fizjoterapeuta, trener i dietetyk. Teraz przyszedł czas na trening! Aby być lepszym biegaczem, musisz biegać, aby być lepszym pływakiem, powinieneś trenować na basenie itd. Słowem, aby być lepszym w danej dyscyplinie, musisz wielokrotnie powtarzać ten sam wysiłek. Dzięki temu twój organizm będzie mógł się odpowiednio adaptować. Musisz zatem trenować specyficznie.

16

JAK TRENOWAĆ? Z JAKĄ INTENSYWNOŚCIĄ? JAK CZĘSTO? OD CZEGO ZACZAĆ?

Jeżeli jesteś świadomą osobą i zastosowałeś się do zasad od 1 do 6, to doskonale wiesz, jakie są twoje ograniczenia i nad czym powinieneś pracować.

Jeżeli z kolei chcesz trenować sam i nie zawracać sobie głowy dietetykami, fizjoterapeutami i trenerami, trzymaj się kilku prostych i sprawdzonych zasad.

1. Trenuj powoli i stopniowo. Jeżeli chcesz zacząć biegać, to nie rzucaj się od razu na 10–15-kilometrową przebieżkę. Zaczynij od prostych form: 20–40 minut spokojnego marszobiegu. Zobacz, jak się czujesz, jak twój organizm reaguje na wysiłek. Stopniowo zwiększaj objętość i intensywność treningową, nie narzucając sobie zbyt dużego reżimu.
2. Nie przeceniaj się. Pamiętaj, że każda forma rekreacji ruchowej, aktywności fizycz-





nej czy szeroko rozumianego sportu niesie ze sobą ryzyko wystąpienia kontuzji. Jeżeli stawiasz sobie ambitne cele, uważaj, żebyś nie przecenił możliwości własnego organizmu. Buduj formę sportową rozsądnie, małymi krokami, ale konsekwentnie. Zaplanuj swoje cele w dłuższej perspektywie i daj sobie czas na ich realizację.

3. Ostrożnie podchodź do gotowych planów treningowych. W internecie można znaleźć gotowe plany treningowe dla różnych dyscyplin sportu: trening siłowy, fitness, bieganie, pływanie, triathlon, kolarstwo i wiele innych.

Oczywiście możesz korzystać z czyjś doświadczenia i gotowych rozwiązań, tylko miej świadomość, że jeżeli coś działa na kogoś, nie musi tak samo działać na ciebie. Najlepszy plan treningowy to taki, który jest ułożony i spersonalizowany dokładnie pod ciebie, uwzględniający twoje możliwości, ograniczenia oraz wiele innych osobniczych czynników. Jeżeli czujesz, że coś działa, to korzystaj z tego, a jeżeli nie, to poszukaj innych rozwiązań, aż znajdziesz te, które się sprawdzają. Nie trzymaj się kurczowo jednej metody treningowej tylko dlatego, że tak trenuje mistrz świata.

4. Pamiętaj o rozgrzewce oraz schłodzeniu. Przed treningiem podnieś temperaturę ciała i wykonaj kilka ćwiczeń pobudzających mięśnie. Po treningu znajdź czas na rozciąganie i rolowanie – pozwoli ci to uniknąć kontuzji i cieszyć się z uprawiania sportu.
5. Zadbaj o własne bezpieczeństwo. Używaj sprawdzonego sprzętu – jeżeli biegasz, kup dobrej jakości buty. Jeżeli trenujesz siłowo, upewnij się, że sprzęt jest w dobrym stanie technicznym. Jeżeli jeździsz na rowerze, rób regularne przeglądy. Zadbaj o swoje zdrowie oraz bezpieczeństwo środowiska, w którym trenujesz.

CZY WIESZ, ŻE...

Szacuje się, że wybrane metody treningowe przestają działać już po 6–8 tygodniach. Jeżeli będziesz trenować cały czas w ten sam sposób, efekty będą stopniowo coraz gorsze, aż w końcu staniesz w miejscu. Dlatego zaleca się zmianę środków i metod treningowych średnio co 2 miesiące, aby cały czas zaskakiwać organizm i pobudzać go do dalszego rozwoju.

ZASADA 8

TRENUJ FUNKCJONALNIE

Badanie biomechaniczne, które opisałem w punkcie 2, pomoże zdiagnozować wszystkie dysproporcje mięśniowe w obrębie układu ruchu. Mając informacje na temat własnych ograniczeń, warto wprowadzić ćwiczenia, które pozwolą „naprawić” dysfunkcje i trenować w zdrowiu.

NA CZYM POLEGA TRENING FUNKCJONALNY?

18

Trening funkcjonalny jest treningiem ukierunkowanym na rozwiązywanie problemów w obrębie układu ruchu. Ćwiczenia dobierane są indywidualnie do potrzeb i możliwości danej osoby. Ten typ treningu doskonale wpływa na mięśnie i stawy, pozwalając rozwijać się w sposób zrównoważony i harmonijny. Trening funkcjonalny to idealne rozwiązanie dla kobiet, które boją się treningu siłowego – wiele ćwiczeń wykonywanych jest z ciężarem własnego ciała, co czyni go prostym i wszechstronnym. Niezależnie od tego, na jakim poziomie jesteś, trening funkcjonalny pomoże ci zadbać o zdrowie.

JAK WYGLĄDA TRENING FUNKCJONALNY?

Trening funkcjonalny wykorzystuje naturalne wzorce ruchowe, z jakimi mamy do czynienia w życiu codziennym. Sesja treningowa rozpoczyna się 5–10-minutową rozgrzewką. W dalszej kolejności wykonuje się dwa–trzy ćwiczenia poprawiające mobilność w poszczególnych stawach. Sesja główna składa się z ćwiczeń oddziałujących na mięśnie, które odpowiadają za stabilizację ciała. Bardzo ważna jest tutaj stabilizacja lędźwiowego odcinka kręgosłupa oraz miednicy. Trening kończy się 5–10-minutowym rolowaniem połączonym z rozciąganiem. Cały trening trwa ok. 60 minut.

Doświadczony trener przed przystąpieniem do treningu zrobi kilka testów funkcjonalnych i na ich podstawie ułoży odpowiedni zestaw ćwiczeń, które będziesz mógł samo-

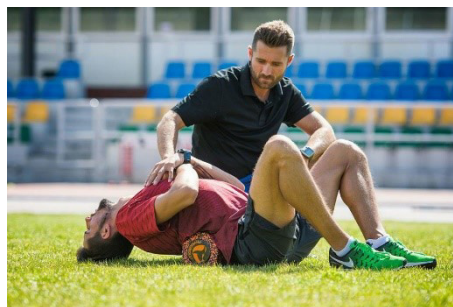
dzielnie kontynuować we własnym zakresie.

Trening funkcjonalny powinien zawierać następujące elementy:

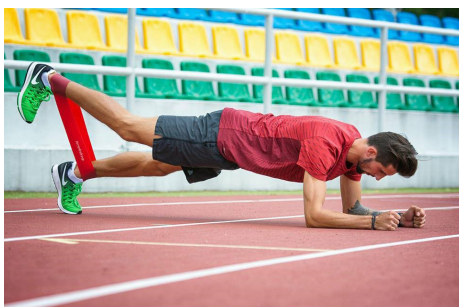
1. Rozgrzewka



2. Ćwiczenia mobilizacyjne



3. Ćwiczenia stabilizacyjne



4. Ćwiczenia kompensacyjne (wyrównujące)



5. Ćwiczenia uwzględniające dyscyplinę sportu



6. Rozciąganie/rolowanie



CZY WIESZ, ŻE...

Trening funkcjonalny wywodzi się z rehabilitacji i jest jedną ze skutecznych metod leczenia kontuzji sportowych. Fizjoterapeuci włączają ćwiczenia funkcjonalne do procesu rehabilitacji po to, aby przyspieszyć proces powrotu swoich pacjentów do zdrowia.

ZASADA 9

TRENUJ SIŁOWO

Trening siłowy odgrywa ogromną rolę, a często jest pomijany. Korzyści, jakie przynosi ten typ treningu, są bardzo duże, a co najważniejsze, trening ten mogą wykonywać osoby w każdym wieku.

JAKIE KORZYŚCI PRZYNOSI TRENING SIŁOWY?

20

1. Wzmacnia mięśnie i stawy.
2. Zapewnia lepszą gęstość kości – zapobiega osteoporozie.
3. Poprawia funkcjonowanie układu nerwowego.
4. Usprawnia funkcjonowanie układu oddechowego i krwionośnego.
5. Wpływa pozytywnie na układ hormonalny.
6. Poprawia ukrwienie i odżywienie mięśni.
7. Przyspiesza metabolizm.
8. Poprawia wygląd sylwetki.
9. Zapobiega utracie tkanki mięśniowej.
10. Minimalizuje ryzyko wystąpienia kontuzji.

ILE RAZY W TYGODNIU POWINIENEM TRENOWAĆ SIŁOWO?

Na początek dwie jednostki treningu siłowego w tygodniu zupełnie wystarczą, abyś zauważył efekty. Trening siłowy można łączyć z treningiem funkcjonalnym i upiec dwie pieczenie przy jednym ogniu. Zapisz się do doświadczonego trenera, naucz się poprawnego wykonywania ćwiczeń, aby później móc samodzielnie trenować i cieszyć się zdrowiem. Wystarczy karnet na siłownię, odrobina chęci i dużo motywacji – a efekty na pewno cię zaskoczą.

ĆWICZENIA PODSTAWOWE

1. Ćwiczenia z ciężarem własnego ciała



2. Ćwiczenia z TRX



ĆWICZENIA ŚREDNIO ZAAWANSOWANE

3. Ćwiczenia z piłkami lekarskimi



4. Ćwiczenia ze sztangielkami

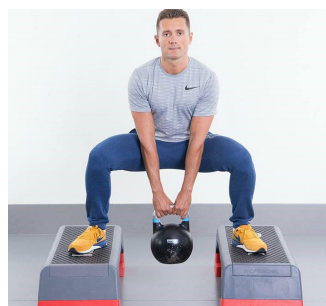


ĆWICZENIA ZAAWANSOWANE

5. Ćwiczenia ze sztangą



6. Ćwiczenia z kettlebell



21

CZY WIESZ, ŻE...

Trening siłowy jest bardzo dobrym wysiłkiem dla osób w starszych grupach wiekowych. W wielu krajach lekarze kierują seniorów 65+ na trening siłowy! Najnowsze badania naukowe potwierdzają, że ten typ treningu pozytywnie wpływa na gęstość kości, chroniąc je przed złamaniami i osteoporozą. Trening siłowy poprawia samopoczucie i opóźnia proces starzenia się poprzez spowolnienie procesu osłabienia i stopniowego zaniku mięśni.

ZASADA 10

TRENUJ SWOJĄ GŁOWĘ

Trening mentalny jest tak samo ważny jak każdy inny. Niestety w dzisiejszych czasach nie dość, że jesteśmy mocno zabiegani, to jeszcze zarzuca się nasz umysł toną śmieci w postaci niepotrzebnych informacji, negatywnych wiadomości, nadmiaru emocji. Praca nad sferą mentalną ma bardzo duże znaczenie i nie powinieneś jej zaniedbywać, i to niezależnie od tego, czy jesteś osobą aktywną, czy nie.

22

KROK 1. OKREŚLENIE CELÓW

Określ cel, jaki chcesz osiągnąć. Cel z jednej strony powinien stanowić wyzwanie, z drugiej – być możliwy do zrealizowania. Przebiegnięcie 10 kilometrów, ukończenie runmageddonu, przepłynięcie 100 basenów, przejechanie na rowerze 100 kilometrów itp. Twoje cele mogą być też czysto prozdrowotne: poprawienie codziennego samopoczucia, zmiana wyglądu ciała, zadbanie o stan kręgosłupa, wprowadzenie zdrowych nawyków żywieniowych. Bez względu na to, jaki cel wybrałeś, zapisz go na kartce, powieś na lodówce i poczynić kroki, które pomogą ci ten cel zrealizować.

KROK 2. ZEBRANIE INFORMACJI

Gdy już określisz swój cel, zastanów się, co jest ci potrzebne do jego osiągnięcia, i oceń, jakimi zasobami dysponujesz:

- » **czas** – ile czasu dziennie/tygodniowo chcesz przeznaczyć na treningi,
- » **infrastruktura** – gdzie będziesz trenować,
- » **sprzęt** – jakiego sprzętu będziesz potrzebować,
- » **przeszkody** – jakie czynniki mogą uniemożliwić ci realizację założonego celu.

Sam lub przy pomocy trenera ułóż plan treningowy, który doprowadzi cię do wyznaczonego celu.

KROK 3. PLAN DZIAŁANIA

Jeżeli określiłeś precyzyjnie swój cel i zebrałeś niezbędne informacje, przystąp do planowania. Zapisz na kartce, jak często zamierzasz trenować, jak długie będą sesje. Zaplanuj treningi w konkretne dni o dogodnej dla ciebie godzinie. Planuj z tygodniowym wyprzedzeniem, uwzględniając wszystkie inne obowiązki niezwiązane ze sportem. Powieś kartkę obok tej z zapisanym celem, tak abyś codziennie na nie spoglądał.

KROK 4. DZIAŁANIE

Kiedy wszystko masz już poukładane na papierze, czas na najtrudniejsze – działanie. Musisz jasno określić, czego chcesz, i wprowadzić to w czyn. W tym wypadku najważniejsze są regularność i wysoki poziom motywacji. W pierwszym okresie treningów, tuż po ich rozpoczęciu, będziesz potrzebować dużego samozaparcia i siły woli. Staraj się trenować regularnie i konsekwentnie realizować opracowany plan działania. Odhaczaj zapisany na kartce każdy trening i ciesz się z jego wykonania. Z czasem treningi wejdą ci w nawyk, a samo trenowanie stanie się rutyną dnia codziennego. Nim tak się jednak stanie, potrzeba czasu i regularności. Bądź wytrwały w swoim postanowieniu, a efekty przerosną twoje oczekiwania.

23

Nawyki, jakie warto zbudować na tym etapie:

1. **Pij wodę** – wypijaj wodę zaraz po przebudzeniu (najlepiej wodę z sokiem z cytryny), w ciągu dnia (przynajmniej jedna duża butelka) oraz tuż przed snem.
2. **Odżywiaj się świadomie** – dokonuj świadomych wyborów konsumenckich, spożywaj wysokiej jakości żywność, dbaj o urozmaiconą dietę.
3. **Trenuj regularnie** – trenuj przynajmniej trzy razy w tygodniu. Zacznij od 30 minut i stopniowo wydłużaj czas. Pamiętaj o prawidłowej rozgrzewce oraz o rozciąganiu po treningu.
4. **Codziennie znajdź 30 minut dla siebie** – wygospodaruj w ciągu dnia czas, kiedy będziesz mógł zostać sam ze sobą. Wyłącz telefon, telewizor, komputer. Pobądź chwilę w ciszy, medytuj, poczytaj książkę, posłuchaj ulubionej muzyki, zrelaksuj się.

KROK 5. WIZUALIZACJE

Sukces i realizacja celu następują w głowie. Codziennie wizualizuj sobie pożądany efekt końcowy. Znajdź chociaż 30 minut dziennie, kiedy będziesz mógł być sam ze sobą. Oczyszczyć myśli, złapać oddech, wyciszyć się. Możesz w tym czasie medytować, słuchać relaksacyjnej muzyki, wziąć gorącą kąpiel. Oczyszczyć umysł z natłoku informacji, a ciało ze zbędnych emocji. Wyobraź sobie, jak osiągasz cel i jakie emocje ci wówczas towarzyszą. Im częściej będziesz myślał o własnym sukcesie, tym lepsze warunki stworzysz do jego realizacji. Zaprogramuj swój umysł na osiągnięcie założonych celów i przyciągaj do siebie tylko pozytywne myśli.

CZY WIESZ, ŻE...

Wizualizacja jest stosowana nie tylko w sporcie, ale też niemalże w każdej dziedzinie życia. Wizualizacja, czyli świadome wyobrażanie sobie tego, do czego dążymy, jest potężnym narzędziem do tego, aby osiągnąć założony cel. Jednak aby wizualizacja była skuteczna, musi być poparta konkretnym działaniem. Samo myślenie o przebiegnięciu maratonu nic nie da, jeżeli nie zaczniesz trenować. Przed zaśnięciem wizualizuj sobie sukces, po to by na drugi dzień skutecznie do niego dążyć.

PODSUMOWANIE

Zasady przedstawione w tym e-booku stanowią fundament bezpiecznego i efektywnego trenowania. Z powodzeniem może je stosować każdy, kto chce zmienić dotychczasowe nawyki i zacząć prowadzić aktywny tryb życia. Zasady te są tak proste, a zarazem tak skuteczne, że wykorzystuję je w treningu zarówno z amatorami, jak i najlepszymi sportowcami – mistrzami świata, medalistami igrzysk olimpijskich.

Jeżeli spodobał ci się ten e-book, zapraszam po więcej informacji na stronę: <http://treningzawodowca.pl/> oraz na fanpage na Facebooku: <https://www.facebook.com/treningzawodowca/?ref=bookmarks>.

Wszystkie osoby pragnące pogłębić zawartą tu wiedzę zachęcam do lektury książki „Trening zawodowca”: <https://treningzawodowca.pl/ksiazka/>.

Jeżeli szukasz fachowej porady treningowej lub po prostu chcesz trenować, tylko nie do końca wiesz, jak się do tego zabrać, zapraszam na wspólne treningi, podczas których zadbam o twój harmonijny rozwój w kameralnej atmosferze. Zapisz się na indywidualny trening i zadбай o swoje zdrowie już dziś: <https://carolina.pl/team/lomza-dorian/>.

25



Ze sportowymi pozdrowieniami,

Dorian Łomża

