

Fitness

Ewelina Jakubiak



Jak ćwiczyć, by osiągnąć wymarzoną sylwetkę, oraz być zdrową i pełną energii kobietą?

Niniejszy ebook jest **własnością prywatną**.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by ZloteMysli.pl

Data: 12.06.2008

Tytuł: Fitness

Autor: Ewelina Jakubiak

Wydanie I

ISBN: 978-83-7582-640-1

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Anna Popis-Witkowska, Sylwia Fortuna

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

WSTĘP	5
***.....	6
<u>Uwaga! Tego jeszcze nie było!!!</u>	9
ROZDZIAŁ I	11
<u>Odpowiednie podejście</u>	12
<u>Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie</u>	12
<u>Wpływ treningów na układ mięśniowy</u>	13
<u>Wpływ treningów na układ kostny</u>	14
<u>Wpływ na aparat kostno-stawowy</u>	14
<u>Wpływ na układ oddechowy</u>	15
<u>Wpływ na układ krążenia</u>	15
<u>Wpływ na układ nerwowy</u>	16
<u>Zmiany w narządach wewnętrznych</u>	16
<u>Wpływ na psychikę</u>	17
<u>Czy wiesz, co oznacza fitness?</u>	18
<u>Bądź fit – to nie jest tylko moda!</u>	19
<u>Recepta na bycie fit</u>	20
<u>Uważaj na otaczających Cię ludzi!</u>	22
ROZDZIAŁ II:	25
<u>Na czym polega trening?</u>	26
<u>Uprawiam różne sporty i nie ma efektów!</u> <u>Czyli: jak wybrać odpowiedni trening?</u>	26
<u>W jaki sposób tracimy kalorie?</u>	27
<u>Trening tlenowy, tzw. aerobowy</u>	28
<u>Formy ćwiczeń aerobowych</u>	29
<u>Bieganie</u>	29
<u>Skakanie na skakance</u>	29
<u>Jazda na rowerze</u>	29
<u>Pływanie</u>	30
<u>Spacer</u>	30
<u>Nordic walking</u>	30
<u>Narciarstwo biegowe, jazda na rolkach lub łyżwach</u>	31
<u>Aerobik</u>	31
<u>Uczęszczasz regularnie na zajęcia aerobiku i nie chudniesz?</u>	31
<u>Trening anaerobowy, tzw. beztlenowy</u>	34
<u>Rodzaje treningów anaerobowych</u>	34
<u>Jeżeli chudnie się podczas treningu aerobowego, to po co siłowy?</u>	35
<u>Jak obliczyć swoje tętno?</u>	35

<u>Obliczanie maksymalnego tętna</u>	36
<u>Jak obliczyć procent tętna maksymalnego?</u>	36
<u>Zakwas mięśni – co robić?</u>	38
<u>Rozgrzewka jest niezbędna!</u>	39
<u>Co nam daje rozciąganie (tzw. stretching)?</u>	40
ROZDZIAŁ III	42
<u>Przygotowanie</u>	43
<u>Kiedy zacząć?</u>	43
<u>Zasady na siłowni</u>	45
<u>Sprzęt siłowy</u>	47
ROZDZIAŁ IV	48
<u>Niezbędne podstawy anatomii</u>	49
<u>Płaszczyzny niezbędne do prawidłowego wykonania ruchu</u>	49
<u>Przykładowe ćwiczenia w płaszczyźnie czołowej</u>	50
<u>Przykładowe ćwiczenia w płaszczyźnie strzałkowej</u>	50
<u>Przykładowe ćwiczenia w płaszczyźnie poprzecznej</u>	50
<u>Partie mięśniowe, które będziesz ćwiczyć</u>	51
<u>Ruchy wpływające na pracę mięśni</u>	52
<u>Jak pracuje mięsień?</u>	53
<u>Od czego zależy przyrost masy mięśniowej?</u>	53
ROZDZIAŁ V	55
<u>Treningi</u>	56
<u>Trening na masę mięśniową</u>	56
<u>Przykładowe ćwiczenia na klatkę piersiową</u>	57
<u>Przykładowe ćwiczenia na grzbiet</u>	58
<u>Przykładowe ćwiczenia na biceps</u>	59
<u>Przykładowe ćwiczenia na mięśnie brzucha</u>	60
<u>Przykładowe ćwiczenia na barki</u>	61
<u>Przykładowe ćwiczenia na triceps</u>	62
<u>Przykładowe ćwiczenia na nogi</u>	63
<u>Trening na rzeźbę</u>	65
<u>Rodzaje sylwetek</u>	67
<u>Czy kobietom ciężarnym wolno ćwiczyć?</u>	70
ROZDZIAŁ VI	73
<u>Odżywianie</u>	74
<u>Organizm się nawadnia</u>	74
<u>Zasady prawidłowego odżywiania się</u>	76
<u>Jakie proporcje?</u>	78
<u>Przykładowe zawartości białka i węglowodanów w pożywieniu</u>	80
<u>Przykładowy jadłospis dla wagi 60 kg</u>	80

Wstep

Myślę, że co jakiś czas nachodzą Cię myśli, że coś trzeba zacząć robić, żeby poprawić swój wygląd, ogólną sprawność czy kondycję.

Ale z drugiej strony — odnoszę wrażenie, że masz za mało motywacji, ponieważ opierasz się na bazie nieudanych prób. Pozwolę sobie stwierdzić, że te myśli najczęściej pojawiają się na wiosnę, kiedy trzeba zdjąć ciepłe ubrania, nie mówiąc już o wakacjach, kiedy musisz założyć bikini i chcesz poczuć się piękną kobietą.

Czy wiesz, dlaczego nie osiągasz upragnionych efektów? Odpowiedź jest bardzo prosta — bo nie wiesz, jak to zrobić, żeby je osiągnąć.

W każdej dziedzinie, więc również i w tej, żeby cokolwiek osiągnąć, trzeba się poważnie zainteresować tematem. Niestety, nie wystarczy wykupić karnet na siłownię czy na fitness i nawet regularnie chodzić i ćwiczyć.

Jeśli marzy Ci się określony efekt to musisz wiedzieć, JAK TO ROBIĆ. Samo przychodzenie do fitness klubu i „jakiś” trening bez odpowiedniej wiedzy na ten temat nic nie zmieni. W mediach informacji na temat ćwiczeń czy diet jest mnóstwo — najróżniejszych, lepszych i gorszych — ale zwróć uwagę na to, że wszystko jest jakby wyrwane z kontekstu. Z każdej strony coś innego. Dla osoby nie-

zajmującej się tym fachowo wybranie czegoś z tego albo poukładanie w jedną logiczną całość jest nierealne. Poza tym — kto miałby na to czas i ochotę? Kupować setki gazet, wszystko czytać, jeszcze w dodatku nie wiedząc, co jest odpowiednie akurat dla nas...

Mam dobre wieści — zauważyłam tę lukę na polskim rynku i postanowiłam ją wypełnić.

Tak oto powstał poradnik lub raczej vademecum „Fitness”.

Na bazie mojej wiedzy i wieloletnich doświadczeń (jako trenera personalnego i zawodniczki mistrzostw Polski w fitness) przeprowadzę Cię w łatwy sposób przez podstawy anatomii, które są niezbędne do zrozumienia pracy mięśni, a w efekcie — do prawidłowego wykonywania ćwiczeń. Przedstawię kilka sekretów oraz kilka kluczowych zasad, dzięki którym osiągniesz swój cel (bo zakładam, że go posiadasz)!

Poradnik napisałam pod kątem kobiet, ponieważ to właśnie odnośnie treningu kobiet posiadam odpowiednią wiedzę i doświadczenie.

Czytając ten poradnik, dowiesz się między innymi:

- ➔ Jak zmotywować się do ćwiczeń?
- ➔ Jak ciężki trening zamienić w pełną pasji nową formę aktywnego spędzania wolnego czasu?
- ➔ Treningi a zdrowie — jak ma się jedno do drugiego?

- Podstawowe definicje — co znaczą różne fachowe terminy?
- Spalanie tkanki tłuszczowej — jak robić to skutecznie?
- Czym się różni trening siłowy od aerobowego i jaka jest zależność między nimi?
- Jak ułożyć odpowiedni trening dla siebie?
- Jak ćwiczyć, żeby schudnąć?
- Jak ćwiczyć, żeby zapobiegać urazom?
- Jak ćwiczyć, żeby wyrzeźbić ciało?
- Czy ćwicząc na siłowni, można schudnąć?
- Jakie są rodzaje sylwetek? (Poprawimy wady każdej z nich. Do każdej sylwetki konkretne porady, na jakich partiach mięśniowych musisz się skupić).
- Jak wyćwiczyć prawidłową postawę?
- Jak ćwiczyć w ciąży?
- Co niosą ze sobą ćwiczenia w ciąży? (UWAGA! Żaden lekarz Ci tego nie powie).
- Jak zmienić nawyki żywieniowe? (Od tej pory dieta nie istnieje, po prostu zmieniamy nawyki żywieniowe).
- Czym jest prawidłowe odżywianie?

W związku z tym, że ukończyłam szkołę kosmetyczną, opisałam, na jakie zabiegi warto udać się do gabinetu kosmetycznego, aby poprawić wygląd swojego ciała, a jakie zabiegi możemy wykonać samodzielnie w domu.

Uwaga! Tego jeszcze nie było!!!

Uwaga! Tego jeszcze nie było!!!

Zobaczysz na własne oczy, jak wykonywać prawidłowo dane ćwiczenie. Uznałam, że raczej trudno, nieciekawie i nudno byłoby uczyć się prawidłowego wykonywania ćwiczeń tylko z opisu, więc opracowałam własny system, dzięki któremu nawet nie zauważysz, kiedy się nauczysz wszystkiego, co Ci jest potrzebne.

Filmiki przedstawiające, jak wykonywać prawidłowo ćwiczenia, są mojego autorstwa, czyli... po prostu ja Ci to pokażę.

Po przeczytaniu tego poradnika idąc do klubu fitness, żeby kupić karnet, będziesz doskonale z góry wiedziała, na jakie zajęcia się zapisać, jak ćwiczyć, jaki sprzęt powinien być w wybranym przez Ciebie klubie. Świetnie poradzisz sobie na siłowni bez instruktora i — co najważniejsze — od pierwszego dnia ćwiczeń będziesz pracować na swoje efekty, ponieważ nauczysz się poprawnego trenowania, zanim pójdziesz na siłownię.

Niemniej jednak potrzebne jest Twoje zaangażowanie. Na początek zajmiemy się odpowiednim podejściem do tego tematu i bardzo Cię proszę — na ćwiczenia nie patrz wyłącznie pod kątem „jakie ćwiczenie mam wykonywać i kiedy będzie efekt widoczny w danej partii, którą uważasz, że powinnaś zmienić. Pomimo że napisałam ten poradnik pod kątem efektów (czyli co robić, żeby je osiągnąć), to

Uwaga! Tego jeszcze nie było!!!

jednak jest to pewien proces, wymagający zmiany myślenia, podejścia do samej siebie i do tego, co robisz.

Uznałam, pisząc ten poradnik, że moją rolą jest zmotywowanie Cię do ćwiczeń, do zmiany nawyków. Bo widzisz – motywacja na dwa tygodnie nie wystarczy do tego, żeby osiągnąć długotrwały efekt.

Mam nadzieję, że dzięki temu poradnikowi przyczynię się do zmiany Twojego myślenia i podejścia. Poglądy typu „wysiłek fizyczny jest trudny czy nieprzyjemny” to przeszłość, a odchudzanie nie istnieje!

Pomyśl jeszcze o jednym – o TWOIM ZDROWIU. Masz tylko jedno życie i zdrowie – czy nie warto już teraz zacząć o nie dbać?