

## JAK ZDROWO TRENOWAĆ?

### Moi drodzy!

W związku z tym, że można już wychodzić z domu i korzystać z aktywności na świeżym powietrzu, proponuję Wam: spacer, jogging, jazdę na rowerze, fitness lub jakąkolwiek inną aktywność fizyczną. To najkrótsza droga do odzyskania kondycji.

Należy to jednak robić rozsądnie i z umiarem, bowiem przetrenowanie wcale nie równa się zdrowiu. Ludzki organizm genetycznie nie został zaprogramowany na bardzo duży wysiłek, natomiast jeśli uprawiamy sport rekreacyjny, wtedy możemy być pewni, że ćwiczymy „na zdrowie” ☺



Trenując więc, zwróć szczególną uwagę na następujące elementy:

### 1. Systematyczność

- żadna pora roku nie powinna odstraszyć Cię od treningu. Człowiek chętnie szuka usprawiedliwień, by nie podejmować wysiłku. Jeśli brakuje Ci silnej woli, dla urozmaicenia zmieniaj charakter treningu. Stawiaj przed sobą zadania, które możesz zrealizować w dość krótkim czasie.

### 2. Intensywność

- jest uzależniona od wydolności i tolerancji wysiłkowej. Powinna wzrastać w miarę trwania treningu, a maksimum osiągnąć co najmniej po kilkunastu minutach.

### **3. Wytrzymałość**

- indywidualna cecha naszego organizmu, która w miarę trwania ćwiczeń powinna się zwiększać. Staraj się tak dobierać rodzaje i intensywność wysiłku, by móc trenować bez przerwy przez co najmniej 5-10 minut.

### **4. Częstotliwość**

- optymalnie powinno się ćwiczyć 3-4 razy w tygodniu. O regularnych ćwiczeniach fizycznych możemy mówić przy co najmniej dwóch treningach na tydzień. Ćwiczenia raz w tygodniu to nie trening, ale jednorazowy wysiłek.

### **5. Rozgrzewka**

- przygotowanie organizmu do treningu - to najlepszy sposób, by zapobiec przykrym kontuzjom. Dlatego najpierw poświęć 5-10 minut na rozgrzewkę polegającą na rozciąganiu mięśni. Potem dopiero stopniowo nasilaj wysiłek fizyczny.

### **6. Długość treningu**

- główna część treningu powinna trwać ok. 30-40 minut i być zakończona 5-10 minutowymi ćwiczeniami o mniejszym nasileniu.

### **7. Kontrola lekarska**

- zalecana jest w każdym wieku. Osobom uprawiającym sport rekreacyjnie wystarczy porada lekarza pierwszego kontaktu, chyba że cierpisz na jakieś przewlekłe choroby, które wymagają opinii specjalisty, np. kardiologa. Osoby, które uprawiają sport wyczynowy, także dzieci i młodzież szkolna trenujący w sekcjach, powinny okresowo kontrolować stan zdrowia w poradni medycyny sportowej.

Pamiętajcie, że motywacja jest jednym z najważniejszych czynników prowadzących do podjęcia wysiłku. Dla wyczynowca sukcesem będzie „szybciej, dalej, wyżej”, dla zwykłego człowieka samo podjęcie się systematycznych treningów, czy pokonanie własnych słabości jest prawdziwym wyczynem.

**Życzę wytrwałości i powodzenia!**

Justyna Jaskulska