



WPRAW SIĘ

W RUCH

OD  
PROSTEJ  
AKTYWNOŚCI

DO  
WSPANIAŁEJ  
KONDYCJI

*Dariusz Miko*

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Wpraw się w ruch](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez  
[ZłoteMyśli.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Dariusz Miko, rok 2013

Autor: Dariusz Miko

Tytuł: Wpraw się w ruch

Data: 13.02.2013

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

[www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)

email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

# Spis treści

Wstęp .....	5
1. Odpowiedzialność .....	9
2. Podejście — czy to jest dla każdego? .....	13
3. Zalety trenowania.....	16
4. Rozgrzewka.....	20
5. Prawidłowe oddychanie .....	25
6. Rozciąganie .....	28
7. Zakwasy.....	38
8. Jakie są rodzaje aktywności fizycznej? .....	42
9. Trening aerobowy .....	44
10. Trening interwałowy.....	56
11. Trening siłowy.....	62
12. Trening izometryczny .....	77
13. Równomierny rozwój mięśni, symetria .....	82
14. Jaki rodzaj treningu wybrać dla siebie? .....	85
15. Jak rozpocząć aktywność fizyczną?.....	90
Etap 1. (trwa 2–3 tygodnie) .....	94
Etap 2. (trwa 2–3 tygodnie) .....	101
Etap 3. — strategiczna regeneracja (trwa 1 tydzień).....	104
Etap 4. (trwa 3 tygodnie) .....	105

Etap 5. (trwa 3 tygodnie) .....	110
16. Ciągły postęp. Na co zwracać uwagę? .....	136
17. Kiedy odpuścić trening? .....	144
18. Uzupełnianie płynów! .....	149
19. Odżywianie .....	152
20. Jedzenie przed i po treningu .....	165
21. Odpoczynek .....	168
22. Satysfakcja i oczekiwanie na efekty .....	172
23. Motywacja .....	176
24. Spis ćwiczeń.....	185
Ćwiczenia na mięśnie brzucha .....	190
Ćwiczenia na mięśnie klatki piersiowej i tricepsy ..	195
Ćwiczenia na mięśnie prostujące kręgosłup i pośladkowe .....	201
Ćwiczenia na mięśnie nóg.....	207
Ćwiczenie na mięsień czworoboczny – kapturowy.....	216
Ćwiczenia na mięśnie najszersze grzbietu — motyle .....	218
Ćwiczenia na mięśnie obręczy barkowej .....	222
Ćwiczenia na mięśnie dwugłowe ramion — bicepsy .....	224
Ćwiczenia na mięśnie trójgłowe ramion — tricepsy.....	227
25. Pamiętaj o... ..	243
Zakończenie.....	250

## 4.

# ROZGRZEWKĄ

Teraz już powinny być dla ciebie oczywiste zalety regularnej aktywności fizycznej. Musisz mieć jeszcze na uwadze, że nie chodzi tyle o samo ruszanie się, co o ruszanie się z głową, dlatego niezmiernie istotne jest, by każdy trening poprzedzać solidną rozgrzewką. Pozwoli ci ona na lepsze ukrwienie i rozciągnięcie mięśni, dotlenienie organizmu, po prostu na rozgrzanie całego ciała, co jest konieczne do przygotowania organizmu do wykonywanego treningu i do wprowadzenia go na wyższe obroty oraz do lepszej profilaktyki urazów.

Istotne jest, by dopasować rozgrzewkę do wykonywanego treningu niezależnie od tego, jak trenujesz. Im trening jest cięższy, tym rozgrzewka powinna być dłuższa i bardziej intensywna, przygotowująca mięśnie, stawy i cały aparat ruchu do ćwiczeń. Powinna trwać, w zależności od treningu, przynajmniej 5–15 minut.

Z czego powinna się składać? Z ćwiczeń rozgrzewających całe ciało, następnie z ćwiczeń ukierunkowanych na rozgrzanie konkretnych partii mięśniowych oraz z ćwiczeń oddechowych i rozciągających. Oznacza to, że podczas rozgrzewki powinieneś starać się rozgrzać wszystkie duże partie mięśniowe, z naciskiem na mięśnie, które będziesz ćwiczyć, np. jeżeli zamierzasz trenować uda, to priorytetem w czasie rozgrzewki będzie rozgrzanie i przygotowanie do treningu mięśni ud.

Możesz ją przeprowadzić, jeżdżąc parę minut na rowerku czy innym przyrządzie do ćwiczeń, następnie wykonać kilka serii ćwiczenia na jedną (lub więcej) trenowaną partię mięśniową i ćwiczenia rozciągające. W trakcie całej rozgrzewki pamiętaj oczywiście o głębokim i regularnym oddychaniu.

Przykładowa rozgrzewka przed treningiem siłowym mięśni nóg, trwająca ok. 10 minut:

- ✓ Rowerek stacjonarny — 5 minut jazdy z niską i średnią intensywnością, aby rozgrzać całe ciało.
- ✓ Przeciąganie się (ćwiczenia izometryczne opcjonalne) — stojąc prosto, wyciągasz ręce w górę, przeciągając i spinając całe ciało — grzbiet, ramiona i nogi. Następnie odchylasz ręce na dół, do tyłu i napinasz mięśnie pleców, potem odchylasz ręce do przodu, spinając mięśnie klatki piersiowej i brzucha, uginasz obie ręce w łokciach, za głowę napinając mocno bicepsy i mięśnie barków i podkulasz podudzia, spinając tylny mięsień uda — dwugłowy. Do tego parę skłonów na boki i do przodu. Zawsze stosuję tego typu ćwiczenia przed

treningiem, po przebudzeniu i po dłuższym siedzeniu w pracy czy w domu, gdyż dzięki nim w krótkim czasie pobudzam do pracy właściwie wszystkie duże partie mięśniowe.

- ✓ Przysiady — kilka serii ćwiczenia na partię, którą zamierzasz trenować, duża liczba powtórzeń, a małe obciążenie tylko ciężarem własnego ciała. Może być także inne ćwiczenie podobne w wykonaniu i angażujące te partie mięśniowe, które będziesz ćwiczył w głównej części treningu.
- ✓ Rozciąganie — tutaj również kładziesz nacisk na rozciąganie tych partii mięśniowych, które będą brały udział w głównej części treningu. Więcej na temat rozciągania przeczytasz w 6. rozdziale.

Z kolei rozgrzewka przed treningiem, podczas którego będziemy biegać, ma oczywiście kilka wspólnych elementów z powyższą, ale będzie już wyglądała nieco inaczej:

- ✓ Rowerek stacjonarny — 5 minut jazdy z niską i średnią intensywnością, aby rozgrzać całe ciało. Może być rowerek, a nie musi. Może to być także kilka serii wchodzenia na 2–3 piętro u siebie w budynku, lekkie bieganie w miejscu, czy po prostu szybki marsz na miejsce, gdzie zamierzasz biegać.
- ✓ Przeciąganie się — opcjonalnie, jak wyżej.
- ✓ Teraz, w tym wypadku, ponieważ zamierzasz biegać, to przebiegnij kilka minut lekkim tempem — przygotowujesz organizm, wykonując ruch taki sam jak

podczas głównego treningu. We wcześniejszym przykładzie rozgrzewki wykonywaliśmy przysiady, gdyż trening siłowy wykonywany na mięśnie nóg może się składać z przysiadów i ich wielu odmian oraz całej gamy innych ćwiczeń statycznych, jak wykroki, syzyfki czy uginanie/prostowanie podudzi. Robiąc przysiady podczas rozgrzewki, dobrze przygotujesz mięśnie nóg (wszystkie od pasa w dół) do treningu siłowego.

- ✓ Rozciąganie — jak wyżej.

Po tak przeprowadzonej rozgrzewce (gdzie z jednego ćwiczenia do drugiego przechodzisz z najwyższej kilkunastosekundową przerwą), którą można dowolnie modyfikować w zależności od rodzaju treningu, powinieneś się czuć zgrzany i wstępnie lekko zmęczony, a tętno powinno być przyspieszone. Będzie to oznaczać, że organizm przeszedł już na wyższe obroty i jest gotowy do cięższych, bardziej skomplikowanych ćwiczeń, przy czym ryzyko nabawienia się kontuzji znacznie maleje.

Pamiętaj, rozgrzewka jest bardzo ważnym elementem każdego treningu, a zaniechanie jej sprawia, że nie jesteś w stanie go przeprowadzić z odpowiednią intensywnością. W końcu możesz się doprowadzić do kontuzji, mniej lub bardziej poważnej. Ja przed każdym treningiem robię rozgrzewkę ogólną według powyższego schematu, dzięki czemu jestem świetnie przygotowany do ćwiczeń, już od dawna nie miałem żadnej poważniejszej kontuzji. Dlatego pamiętaj o rozgrzewce, na-



wet jeżeli miałyby trwać dłużej niż trening główny (ta cięższa część treningu) oraz o lekkim, kilkuminutowym wyciszeniu na koniec treningu, o czym przeczytasz więcej pod koniec 6. rozdziału.

## 5.

# PRAWIDŁOWE ODDYCHANIE

Oddychanie jest istotnym elementem każdego treningu. Wspomniałem o nim krótko, opisując rozgrzewkę. Konieczne jest prawidłowe oddychanie nie tylko podczas rozgrzewki, ale i całego treningu. Dzięki prawidłowemu oddychaniu podczas ćwiczeń dostarczysz organizmowi odpowiedniej ilości tlenu, koniecznego do procesu spalania tkanki tłuszczowej, przez co będziesz mógł trenować dłużej i bardziej wydajnie. Dlatego też tak istotne jest dotlenienie organizmu przed treningiem, w trakcie rozgrzewki na świeżym powietrzu lub w dobrze przewietrzonym pomieszczeniu.

Co prawda nasz oddech samoczynnie się pogłębi podczas ciężkich treningów, kiedy organizm będzie potrzebował więcej tlenu, ale mimo to warto na to zwrócić szczególną uwagę i dodatkowo starać się głęboko oddychać w przerwach między seriami czy ćwiczeniami, oczywiście robiąc wdech nosem, a wydech ustami. W wielu przypadkach

będzie to następować automatycznie. Mimo to warto się lepiej dotlenić poprzez głębokie, spokojne, regularne oddychanie, nawet wówczas, gdy nie ma już takiej potrzeby. O ile w przypadku ćwiczeń aerobowych nasz oddech zmienia się samoczynnie, to w przypadku ćwiczeń siłowych jest już trochę inaczej.

Bardzo ważne jest prawidłowe oddychanie podczas wykonywania ćwiczeń siłowych, gdyż niezmiernie łatwo tutaj o pomyłkę, która może nam nawet zaszkodzić. Już tłumaczę, o co chodzi — wiele niedoświadczonych osób oddycha nieprawidłowo podczas wykonywania ćwiczeń, co może w następstwie powodować problemy z sercem i nieosiągnięcie odpowiednich rezultatów.

Pamiętaj, że podczas wykonywania takich ćwiczeń jak pompki czy przysiady, każde powtórzenie ma obejmować wdech i wydech. Robisz więc wdech podczas opuszczania ciężaru, np. własnego ciała, a wydech podczas unoszenia/podnoszenia ciężaru, np. własnego ciała. Poniższe przykłady lepiej to zobrazują:

- ✓ Pompki — kiedy podpierasz się na podłodze na prostych rękach, w pozycji przed rozpoczęciem pompek, to podczas schodzenia w dół robisz wdech, a podczas prostowania rąk, podnosząc się ku górze, robisz wydech.
- ✓ Przysiady — kiedy robisz przysiad, schodząc na dół, robisz wdech, a podczas wstawiania/prostowania nóg, robisz wydech.
- ✓ Brzuski — spinając mięśnie brzucha, czyli skracając je, robisz wydech, a powracając do pozycji początkowej, czyli rozciągając mięsień, robisz wdech.

- ✓ Podciąganie na drążku — podciągając się na drążku, robisz wydech, a opuszczając, robisz wdech.
- ✓ Wydech podczas trudniejszej fazy ćwiczenia, a wdech podczas łatwiejszej.

Widzisz więc, jak powinno się oddychać podczas wykonywania powtórzeń danego ćwiczenia. Jeżeli w trakcie ich wykonywania oddychałbyś odwrotnie, mogłoby to wpłynąć niekorzystnie na twój organizm, powodując słabsze efekty, a nawet źle wpływać na pracę serca. Osoby niedoświadczone w wielu przypadkach, bez pomocy, mogą się w tej kwestii pomylić, czego byłem świadkiem nie raz.

Jasno więc z tego wynika, że oddech powinieneś się starać dopasować do intensywności danego treningu, oddychając szybciej podczas treningów bardzo intensywnych, a wolniej podczas treningów łatwiejszych. Jak już wspomniałem, nastąpi to w wielu przypadkach samoczynnie, ale warto o tym pamiętać i bardziej się dotleniać już od samej rozgrzewki, a kończąc na ćwiczeniach rozluźniających na zakończenie treningu. Dzięki temu mięśnie będą efektywniej pracować, co się wiąże z lepszymi efektami treningów, czyli skuteczniejszym spalaniem tkanki tłuszczowej.

## 6.

# ROZCIĄGANIE

Rozciąganie jest kolejnym bardzo ważnym elementem każdego treningu, które regularnie wykonywane wpływa bardzo korzystnie na rezultaty treningowe. Jeżeli przeoczysz rozciąganie, efekty mogą nie być takie, jakie być powinny. Warto się rozciągać przed treningiem podczas rozgrzewki, w trakcie treningu „opcjonalnie” oraz na jego zakończenie i za każdym razem niech całe rozciąganie trwa co najmniej 5 minut (przed i na zakończenie treningu).

Aby się rozciągać, najpierw koniecznie należy rozgrzać mięśnie oraz stawy i ścięgna, wykonując ćwiczenia aerobowe i ćwiczenia z małym obciążeniem na trenowane partie mięśniowe. Dopiero na koniec rozgrzewki rozciągamy się. Tak będzie najbezpieczniej i najskuteczniej.

Dzięki rozciąganiu poprawisz krążenie w trenowanych mięśniach, otrzymają one wówczas więcej tlenu, składników odżywczych i szybciej pozbędą się kwasu mlekowego

powodującego ból mięśniowy, charakterystyczny podczas ciężkich treningów siłowych. Pozwoli ci to na efektywniejszy i lepszy trening oraz szybszą regenerację potreningową.

Regularnie rozciągając się na treningach i w ciągu dnia, poprawisz technikę wykonywania ćwiczeń, lepiej czując pracę mięśni. Poprawią się ich ruchomość, wytrzymałość i szybkość. Mięśnie i ścięgna będą mniej podatne na urazy, co ma istotny wpływ dla przyszłych efektów. Mięśnie będą bardziej rozluźnione — nie będziesz taki spięty i sztywny oraz z treningu na trening będziesz coraz lepiej przygotowany do ćwiczeń. Dlatego warto rozciągać mięśnie już od pierwszego treningu, aby stało się to rytuałem.

Mięśnie możesz rozciągnąć, wykonując ruch przeciwny do ich skurczu (np. napinanie bicepsa — rozciąga triceps), podczas którego staraj się z treningu na trening coraz bardziej pokonywać opór mięśniowy, zwiększając „głębokość” rozciągania, a sam moment rozciągania niech trwa co najmniej kilkanaście sekund. Czas ten staraj się także stopniowo wydłużać.

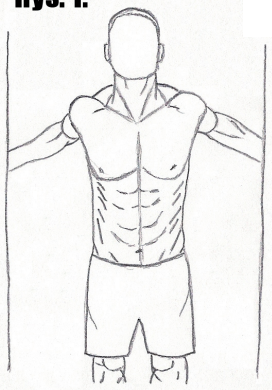
Rozciąganie w ciągu dnia jest również bardzo przyjemne i przynosi niezłe efekty na kolejnych treningach. Warto je wykonywać „z głową” np. w przerwach w pracy, jeżeli długo siedzimy lub zamierzamy przenieść coś ciężkiego. Zawsze w takim przypadku łączmy rozciąganie z ćwiczeniami izometrycznymi, które (jako taka mała rozgrzewka) koniecznie muszą poprzedzać ćwiczenia rozciągające, o czym była już mowa w rozdziale poświęconym rozgrzewce.

Przeciąganie się (według przykładu z rozdziału 4.). Ćwiczenia rozciągające wszystkie partie mięśniowe, które

z powodzeniem możesz stosować wybiórczo lub całościowo w trakcie treningu czy na co dzień po wspomnianych wcześniej ćwiczeniach izometrycznych. Każde z poniższych rozciągających, jak i każde inne nieopisane tutaj, należy wykonywać w powolny, kontrolowany sposób, stale wyczuwając napięcie mięśniowe. Czas trwania poszczególnych rozciągających jest indywidualny, możesz w momencie rozciągania liczyć do 10 czy 30, z treningu na trening starając się ten czas wydłużać, gdyż im czas ten będzie dłuższy, tym lepszy efekt osiągniesz. Oto ćwiczenia rozciągające, które stosuję na swoich treningach; niektóre nazwy wymyśliłem na potrzeby tego poradnika:

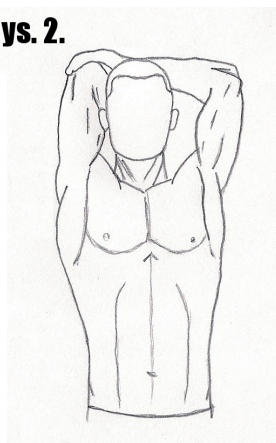
- ✓ Mięśnie klatki piersiowej, przednia część barków i bicepsy. 1. Skłony do przodu — chwytam się futryny obiema rękami i opuszczam tułów przodem do jej wnętrza (rys. 1.). 2. Wymachy rąk — na boki do momentu maksymalnego rozciągnięcia mięśni piersiowych i bicepsów.

**Rys. 1.**

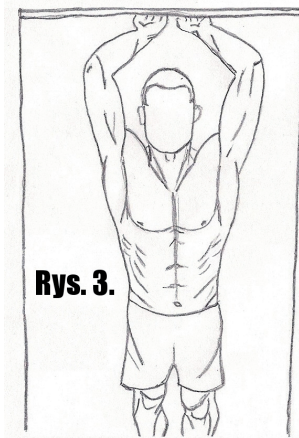


- ✓ **Mięśnie najszerze grzbietu.** 1. Ściąganie łokcia — jedną rękę zginam w łokciu za głowę, a drugą ręką chwytam zgięty łokieć i przyciągam do siebie (np. z lewej strony w prawą), rozciągnę przy okazji triceps (rys. 2.). 2. Małpi zwis — stojąc, chwytam się jedną ręką górnej belki futryny lub drążka i opuszczam się do przodu, raz jedną ręką, raz drugą, a można też oburącz, z tym że jedną ręką osiąga się lepszy rezultat (rys. 3.).

**Rys. 2.**



**Rys. 3.**

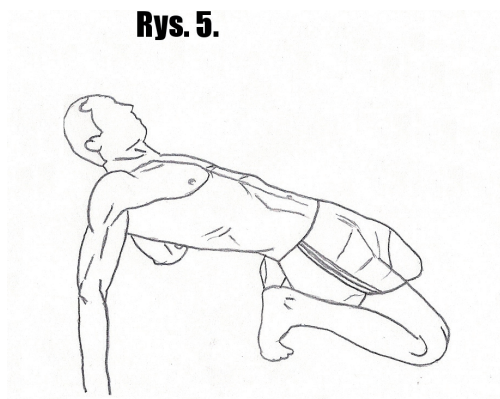


- ✓ **Mięśnie czworogłowe ud (przednie).** 1. Zginanie nogi — chwytam stopę i odchyłam ją mocno, z wyszcuciem, do tyłu w kierunku pośladka (rys. 4.). 2. Trudne klękanie — klękam na podłodze na kolanach, następnie odchyłam się w tył jak najniżej, jednocześnie prostując tułów z udami — unosząc pośladki ku górze (rys. 5.).



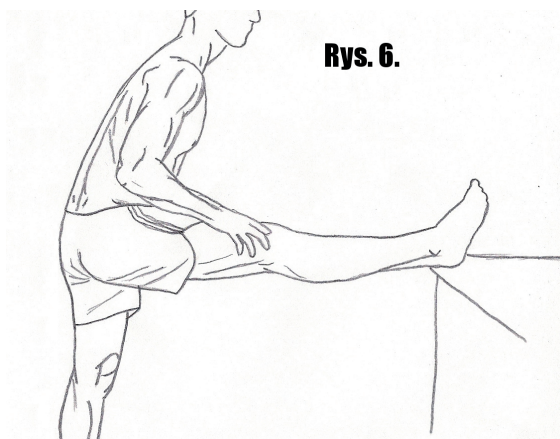


**Rys. 4.**



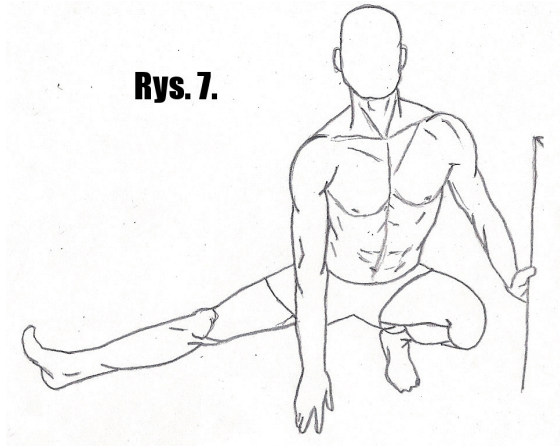
**Rys. 5.**

- ✓ Mięśnie dwugłowe ud (tylne). 1. Ukłon nr 1 — skłony tułowia do przodu z prostymi plecami. 2. Półszpagat damski — opieram prostą prawą nogę z przodu o jakieś krzesło/poręcz i staram się rozciągnąć mięsień, pochylając do przodu prosty tułów. Prawa, następnie lewa noga (rys. 6.).

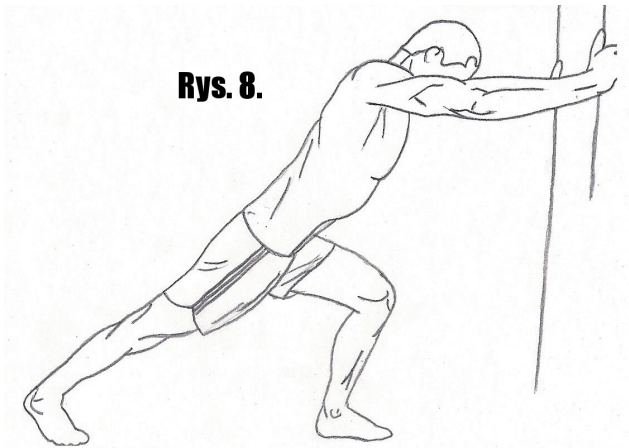


- ✓ Mięśnie przywodziciele ud (wewnętrzne). Półszpagat męski — kucając, prostuję jedną nogę w bok, następnie odchylam i pogłębiam miednicę w przeciwnym kierunku (rys. 7.).
- ✓ Mięśnie łydek. 1. Przepychanie ściany — opieram się o ścianę obiema rękoma, jedna noga ugięta pode mną jako podparcie, druga wyprostowana, cofnięta. Rozciągam mięśnie łydek, obniżając tułów z miednicą, po czym zmieniam nogę (rys. 8.). 2. Ukłon nr 2 — podobnie jak w przypadku mięśni dwugłowych ud, robię skłon do przodu, dodatkowo mocno unosząc do góry palce stóp.

**Rys. 7.**

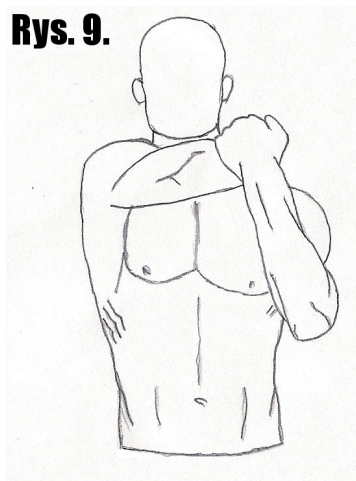


**Rys. 8.**



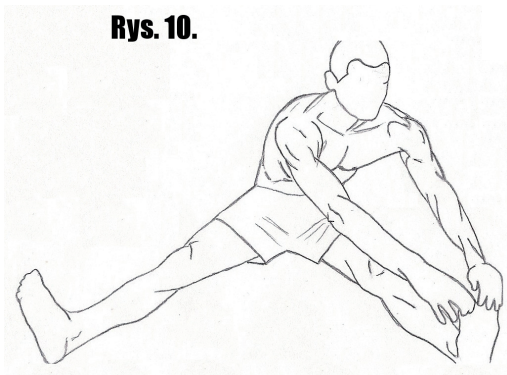
- ✓ Mięśnie obręczy barkowej. 1. Krążenie i wymachy ramion w przód i w tył. 2. „Duszenie” — prostuję przed sobą prawą rękę, następnie zginam ją w lewo, chwytam prawy łokieć lewą ręką i przyciągam do lewego barku — rozciągnięcie tylnej części mięśnia barkowego. Rozciągam prawą, a później lewą rękę (rys. 9).

**Rys. 9.**



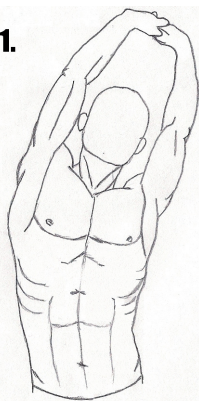
- ✓ Mięśnie prostowniki grzbietu. 1. Ukłon nr 3 — skłon tułowia do przodu na prostych nogach, uginając plecy, w miarę możliwości do momentu dotknięcia palcami/dłońmi podłogi. 2. Zegar — siadam na podłodze, nogi wyprostowane przede mną są rozstawione szeroko, palce ściągnięte. Staram się dotknąć palców stóp rękoma raz z prawej, raz z lewej strony. Ćwiczenie to doskonale rozciąga mięśnie prostowniki grzbietu, mięśnie dwugłowe ud oraz mięśnie łydek (rys. 10.).

**Rys. 10.**

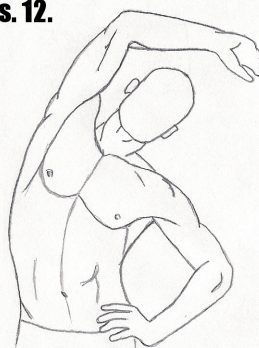


- ✓ Mięśnie brzucha. 1. Drzewo na wietrze — stojąc, przeciągam się mocno, wyciągając obie ręce do góry i odchylam się do tyłu oraz lekko na boki, do wycucia rozciągnięcia mięśni brzucha (rys. 11.). 2. Palma — skłony na boki — jedna ręka na biodrze, drugą unoszę do góry i nad głową kieruję ją w przeciwną stronę (rys. 12.).

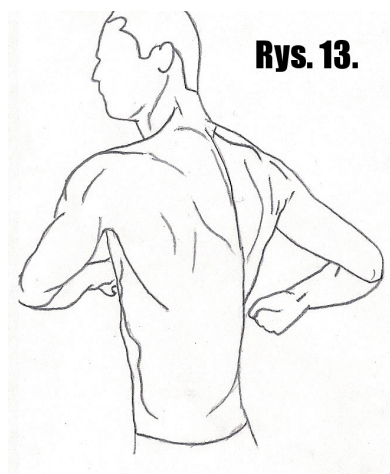
**Rys. 11.**



**Rys. 12.**



- ✓ Mięśnie brzucha i prostowniki grzbietu. Skręty tułowia na boki (wirowanie) — ręce na wysokości linii barków, poniżej lub nad głową, miednica się nie rusza, porusza się ciało od pasa w górę na boki, w lewą i prawą stronę, raz za razem (powiedzmy 10 ×), wykonywane „z czuciem” (rys. 13.).



Jeszcze wspomnę, że warto po rozciąganiu na koniec treningu wykonać ćwiczenie oddechowe — unosimy ręce bokiem do góry, jednocześnie robiąc wdech, po czym powoli opuszczamy ramiona, robiąc jednocześnie wydech. Staraj się w trakcie tych kilku minut wyciszyć, rozluźnić i uspokoić organizm, gdyż właśnie o to w tym chodzi — o „zmniejszenie jego obrotów”.

## 7. ZAKWASY

Zakwasy to normalny element bardzo wielu treningów. Dzięki zakwasom będziesz faktycznie wiedział, że twój trening był odpowiedni, na tyle intensywny i dobrze technicznie wykonany, iż czujesz ten ból w trenowanych mięśniach.

Zakwasy to po prostu mikrourazy włókien mięśniowych, które pojawiają się po ciężkim treningu. Jest to często reakcja organizmu na nowy silny bodziec. Trenując tak jak należy, czyli zwykle ponad poziom, do którego twoje mięśnie są przyzwyczajone, a więc w taki sposób, aby trening wymagał od ciebie wysiłku, zawsze powinieś się spodziewać zakwasów. Mogą być one słabo wyczuwalne, co nie będzie ci przeszkadzało na co dzień, lub mocno wyczuwalne, powodując uczucie bólu w ciągu dnia podczas poruszania się, schodzenia i wchodzenia po schodach — czyli podczas pracy trenowanymi wcześniej

mięśniami. Zapewniam cię, że skutecznie uprzykrzy ci to życie.

Załóżmy, że dopiero wkraczasz w dziedzinę aktywności fizycznej i twoje treningi są w fazie raczkowania. Musisz więc pamiętać, aby stopniowo obciążać organizm coraz większym wysiłkiem, żeby czuć najwyżej średnio intensywne zakwasy następnego dnia. Bardzo często jest tak, że jakaś osoba jest zdeterminowana do działania i już od pierwszego treningu ćwiczy znacznie ponad swoje możliwości, dzięki silnej dawce motywacji i podwyższonemu poziomowi adrenaliny, przez którą nie odczuwa zmęczenia „chwilowo”.

Następnego dnia taka osoba będzie bardzo obolała, zakwasy będą bardzo mocne, niekiedy nawet do tego stopnia, że uniemożliwią normalne funkcjonowanie, przez co znikną chęci na kolejne treningi. Te ostatnie należy wykonywać regularnie, aby pojawiły się jakieś efekty. Wcześniej wspomniane podejście jest błędne, intensywność treningów należy stopniować, dopasowując ją do swoich aktualnych możliwości, dzięki czemu zakwasy oczywiście będą, ale nie będą cię ograniczały w pójściu na kolejny trening. Dlatego musisz wiedzieć, kiedy przestać, co nie zawsze będzie takie oczywiste. Ale nie martw się, zaradzimy temu, w kolejnych rozdziałach dowiesz się, jak stopniować treningi, aby wszystko było w porządku.

Ja bardzo lubię czuć zakwasy, oczywiście w granicach rozsądku, gdyż dzięki nim wiem, jaką mam aktualnie formę, czy trening był zbyt ciężki, czy dobrze technicznie



wykonywałem ćwiczenia. Zakwasy sprawiają, że czuję się spełniony; wiem, że zrobiłem dla siebie coś dobrego. Co innego gdyby się nie pojawiły, wtedy uświadomiłoby mi to, że coś poszło nie tak jak powinno, że może trening był zbyt mało intensywny lub nie przykładałem się do prawidłowej techniki wykonania ćwiczeń.

Dlatego nie rezygnuj z kolejnego treningu z powodu zakwasów. Jeżeli są zbyt silne, to wykonaj trening na zupełnie inne partie mięśniowe lub jego inny rodzaj (np. po przysiadach na drugi dzień lekka jazda na rowerku). Zakwasy szybciej znikną, gdy wykonasz kolejny trening. Na nie bardzo pomocne jest rozgrzanie bolących rejonów ciała, średnio i mało intensywnymi ćwiczeniami aerobowymi.

A jeżeli masz akurat dzień wolny od treningu i jest to dzień po ciężkich ćwiczeniach, po których masz zakwasy, to nie siedź w domu, licząc, że one same przejdą. Faktycznie, tak się stanie, ale nie tak szybko, jak byś tego chciał. Najlepiej jak najwięcej się ruszać w ciągu dnia, rozgrzać ciało lekkim treningiem aerobowym, porozciągać się, a na pewno będzie lepiej. I zakwasy, zamiast cię męczyć przez tydzień, miną po 2–3 dniach.

Pamiętaj więc, że zakwasy po treningu to coś normalnego, no chyba że są nie do zniesienia. Wtedy będziesz wiedział, że przesadziłeś i że konieczne jest zmniejszenie intensywności treningów. Z czasem, gdy twoje ciało będzie w lepszej formie, zaczniesz lepiej znosić zakwasy i będą one zdecydowanie mniej intensywne. Wówczas będziesz wiedział, że idziesz we właściwym kierunku. Jednocześnie

nabierzesz cennego doświadczenia, dzięki któremu uświadomisz sobie, że trenujesz właściwie i że intensywność zakwasów nie jest następstwem popełnianych przez siebie błędów technicznych. Przez to będziesz miał pewność, że treningi spełniają swoją rolę.

## ZŁOTE MYŚLI POLECAJĄ



### Odchudzanie z Pasją Marcin Wielgosz

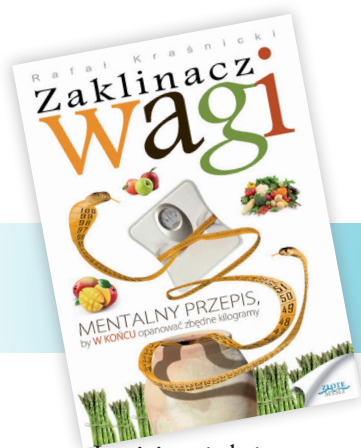
Ta książka kryje w sobie niesamowitą historię przemiany. To historia o walce i zwycięstwie, o porażkach, zawirowaniach życiowych, złych nawykach, smutku, cierpieniu. I nie byłoby w niej nic niezwykłego, gdyby jej bohater — Marcin Wielgosz — zgodził się na takie pełne porażek życie. On jednak zdecydował się na zmianę. Nie poddał się trudnościom, nie zgodził się na szarą i smutną egzystencję. Szukał i znalazł sposób, by przełamać zgubne nawyki, by wyjść z kręgu rujnujących przekonań, by sprzeciwić się naciskom środowiska. Dziś jako odmieniony człowiek, z silnym, charyzmatycznym wnętrzem i zmienioną fizjonomią powie ci, jak zmienić nawyki żywieniowe, jak schudnąć i jak dokonać mentalnej przemiany, by cieszyć się pełnią życia, czuć radość i konstruktywnie radzić sobie z trudnościami.

Dzięki tej książce:

- 👉 poznasz historię kogoś, kto był w sytuacji podobnej do twojej,
- 👉 nauczysz się odróżniać głód emocjonalny od prawdziwego,
- 👉 poznasz cztery zasady ludzi szczupłych z natury,
- 👉 zmienisz swoje nawyki żywieniowe,
- 👉 uwierzysz, że nowy styl życia jest dla ciebie!

Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

[HTTP://ODCHUDZANIE-Z-PASJA.ZLOTEMYSLI.PL](http://odchudzanie-z-pasja.zlotemyсли.pl)



## ZŁOTE MYŚLI POLECAJĄ

### Zaklinacz wagi Rafał Kraśnicki

Być może pragniesz zrzucić zbędne kilogramy, być może wyrzeźbić swoją sylwetkę. Istnieje też duża szansa, że podjąłeś już kilka mniej lub bardziej udanych prób osiągnięcia swojego celu. Nie zamierzamy Cię oszukiwać: nie znajdziesz w tej książce ani przepisu na cudowną i działającą na każdą dietę, ani też informacji na temat tego, jak bez wysiłku nadać wyrazistości swoim mięśniom — nie jest to bowiem lektura science fiction.

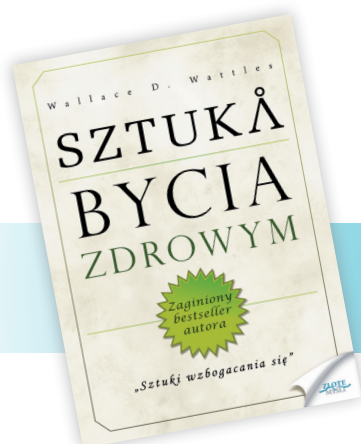
*W moim 10-letnim doświadczeniu w treningu, prawidłowym odżywianiu, regeneracji i stosowaniu narzędzi psychologii nauczyłem się między innymi jednej ważnej rzeczy. Poznałem sekret zarządzania wagą. Sekret ten jest taki, że nie ma ŻADNEGO sekretu, jest tylko ciężkie nieraz zmaganie się z samym sobą. Nie istnieje droga na skróty. Ta praca ma też wymiar satysfakcji, euforii oraz pasji.*

*W mojej książce znajdziesz gotowe do zastosowania praktyczne porady ukierunkowane na zarządzanie swoją wagą poprzez trwałą zmianę jakości życia i nawyków. Książka skierowana jest do osób pragnących nabyć umiejętności zarządzania wagą poprzez zmianę myślenia, przekonań i nawyków związanych z żywieniem oraz aktywnością fizyczną.*

Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

[HTTP://ZAKLINACZ-WAGI.ZLOTEMYSLI.PL](http://zaklinacz-wagi.zlotemysli.pl)

## ZŁOTE MYŚLI POLECAJĄ



### Sztuka bycia zdrowym Wallace D. Wattles

Zdrowie może być wynikiem naszego pozytywnego myślenia, jeśli tylko sami zaczniemy się odpowiednio do tego stosować. Każdy z nas posiada swoje własne „Źródło Zdrowia”, które może uzdrowić każdą naszą chorobę — jeśli będziemy myśleć i postępować zgodnie ze Sztuką Bycia Zdrowym.

Sam autor oraz setki innych osób, które stosowały te praktyki przez dwanaście lat, odnieśli niebagatelny sukces. O Sztuce Bycia Zdrowym oraz rządzących nią prawach mówią, że jeśli tylko są konsekwentnie stosowane, działają niezawodnie, tak jak niezawodne są prawa geometrii. Jeżeli tkanki twojego ciała nie są permanentnie zniszczone, zawsze możesz odzyskać dobre samopoczucie — jeżeli tylko będziesz myślał i postępował według zasad zawartych w tej książce.

*Sztuka bycia zdrowym* to kompletny i wystarczający przewodnik po naszym zdrowiu w każdym aspekcie. Skoncentruj się na sposobie myślenia i postępowaniu w nim zawartym — kieruj się drogą wyznaczoną przez autora, a długo będziesz się czuć doskonale. Zupełnie jak młody bóg.

Książkę zamówisz na stronie Złotych Myśli:

[HTTP://BYC-ZDROWYM.ZLOTEMYSLI.PL](http://BYC-ZDROWYM.ZLOTEMYSLI.PL)

## Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Książka "Wpraw się w ruch" ujmuje kompleksowo temat aktywności fizycznej. Z publikacji skorzystają zarówno osoby, które dopiero chcą zacząć się „zdrowo ruszać”, jak i te bardziej zaawansowane – znajdą tu dla siebie zestawy ćwiczeń i praktyczne wskazówki. Książka motywuje do działania, pokazuje, jak zacząć, nie wymaga tworzenia specjalnych warunków – wystarczy zacisze domowe i kilka prostych przyrządów przygotowanych samodzielnie (np. hantle z butelek). Jako dietetyk autor zawarł w książce także podstawowe informacje o zdrowym odżywianiu. Dzięki tej książce: zaczniesz się zdrowo ruszać; nie będziesz mógł stosować wymówek: „nie wiem, jak zacząć”, „nie mam

pieniędzy na siłownię”, gdyż książka pokaże Ci, jak zacząć aktywność od prostych ćwiczeń wykonywanych w domu lub na świeżym powietrzu; dostaniesz praktyczną i przetestowaną wiedzę (autor od wielu lat trenuje a z zamiłowania i wykształcenia jest dietetykiem); poznasz różne rodzaje treningu; poczujesz się lepiej ze świadomością, że robisz coś dobrego dla siebie; poznasz różne rodzaje treningów i ich znaczenie w podjętej aktywności. Spróbuj, a nie będziesz mógł wyobrazić sobie dalszego życia bez aktywności fizycznej!

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://wpraw-sie-w-ruch.zlotemysli.pl>

[Dodaj do koszyka](#)