PROJEKT SUKCES™

III

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Twoje ciało to klucz do równowagi w Twoim umyśle.

PATRYK JANKOWSKI

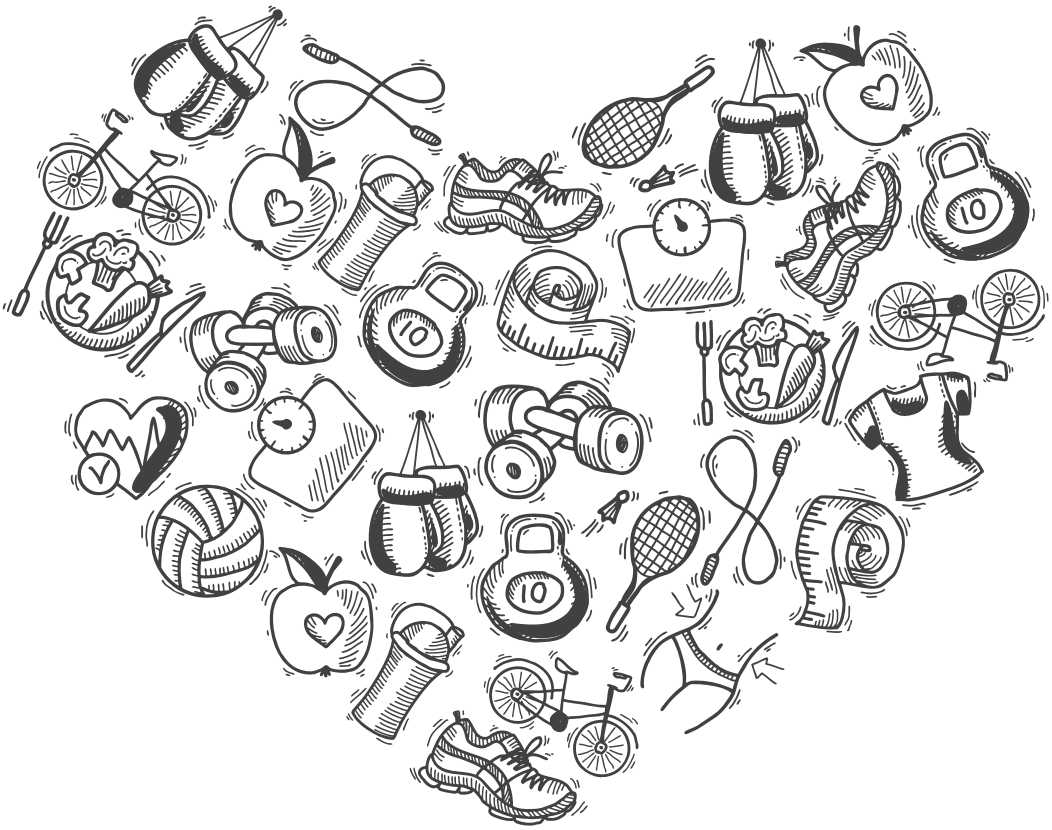
Przedmowa

To już trzeci i zarazem ostatni filar „Projektu Sukces”, ostatni jednak niezmiernie ważny. Powiem szczerze, że aktywność fizyczna, a w moim przypadku siłownia, uratowała mi życie. Bo gdy wszystko zawodziło, źle jadłem, miałem depresję, nie wiedziałem, co zrobić ze swoim życiem, to zostawała siłownia, moja prywatna terapia. Zawsze mi pomagała, wyciągała mnie nawet z największych dołków. Nie było jeszcze takiej sytuacji, żebym po treningu gorzej się poczuł. Bywało, że spędzałem na siłowni dużo czasu, trenując, ale jednocześnie wyrzucając z siebie złość, depresje, rozczarowanie i wszystkie złe emocje, które mnie ogarniały i przygnębiały. Ćwiczyłem tak długo i ciężko, aż czułem się lepiej i wychodziłem z dołka, a gdy znowu źle się poczułem, to wracałem na siłownię. Jeżeli wszystko inne już zawiodło i nie masz gdzie się zwrócić, zaufaj mi, siłownia to jest właściwe miejsce, tu możesz skutecznie pracować nad sobą, polepszyć pracę swojego ciała i umysłu. Regularne treningi nie tylko poprawią kondycję Twojego organizmu, wzmocnią mięśnie i odporność, ale i pomogą zapanować nad tym, co Ciebie dręczy.

Jestem przekonany, że aktywność fizyczna uratowała mi życie. Była moim azylem, dawała mi chwile, dzięki którym zaznawałem spokoju. Już dawno przestałem traktować siłownię jako miejsce, gdzie tylko podnoszę ciężary, to moja prywatna terapia, ćwiczę, żeby się lepiej poczuć. Ćwiczę na siłowni, jeżdżę na rowerze, chodzę, biegam, rozciągam się, uderzam w worek. Moje ciało jest już tak przyzwyczajone do ruchu, że nie potrafię bez niego żyć i tak powinno być z Tobą. Bo ruch to zdrowie, fizyczne i psychiczne. To medytacja, chwila przerwy w zagonionym dniu, wyjątkowy czas tylko dla Ciebie, w którym zapominasz o całym świecie, wszystkich smutkach i problemach, a koncentrujesz się na kolejnym ruchu, kroku i wyzwaniu. Wylewasz siódme poty, a z wraz z nimi toksyny i negatywne emocje. Dajesz mózgowi to, czego tak naprawdę potrzebuje, chwilę relaksu i spełnienia.

Jeżeli źle się czujesz, fizycznie lub psychicznie, a nie jesteś aktywny, to możesz obwiniać o zaistniałą sytuację tylko siebie. Wysiłek fizyczny to podstawa do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Twój organizm bez aktywności fizycznej ma niższą odporność, częściej choruje, szybciej się starzeje i umiera. Rusz się!

Patryk Jankowski



PROJEKT SUKCES™

III

Aktywność fizyczna

Rozdział 1

W świecie norm

Żyjemy w świecie, którym rządzą określone, często bardzo sztywne normy. Ale to my sami je tworzymy albo im się poddajemy, często bezrefleksyjnie, nawet wtedy, gdy całkowicie nam one nie służą. Mamy bezpośredni wpływ na dokonywane wybory, ale zbyt często podporządkowujemy się obowiązującym standardom, narzuconym właściwie nie wiadomo dlaczego i przez kogo.

Jak wygląda współczesny świat i wypracowane przez ludzi normy?

Czymś normalnym jest nadwaga, choroby, alergie, lekarze, apteki, przepełnione szpitale – to codzienność, norma. Często mówimy, że zależy nam na naszym zdrowiu, że o siebie dbamy, ale jednocześnie regularnie jemy cukier, mało się ruszamy i tak naprawdę nie wiemy, co nam szkodzi, a co służy. Kierujemy się zasadą, zgodnie z którą mogę zjeść coś słodkiego, bo zaraz to wybiegam. Nie ma w nas świadomości, że to nie działa w ten sposób, że cukier to nie tylko kalorie, które można zrzucić. Jak wspominam w każdej swojej książce, są trzy filary do szczęścia i do zdrowia, nie można zapominać o żadnym z nich, nie możemy żyć w iluzji stworzonej przez telewizję, radio i Internet. Aktywność fizyczna jest bardzo ważna, ale jest ona tak samo istotna jak dbanie o umysł i ciało poprzez zdrowe odżywianie oraz właściwe nastawienie.

Zaakceptowaliśmy starość, ale niestety w formie najgorszej z możliwych, co gorsza, wręcz sami ją stworzyliśmy. Zupełnie tak, jakby uzależnienie w podeszłym wieku od lekarzy, tabletek, ograniczenie ruchowe, a często i mentalne było jedynym wyjściem, standardem. A tak nie jest. To od Ciebie zależy, w jakiej kondycji

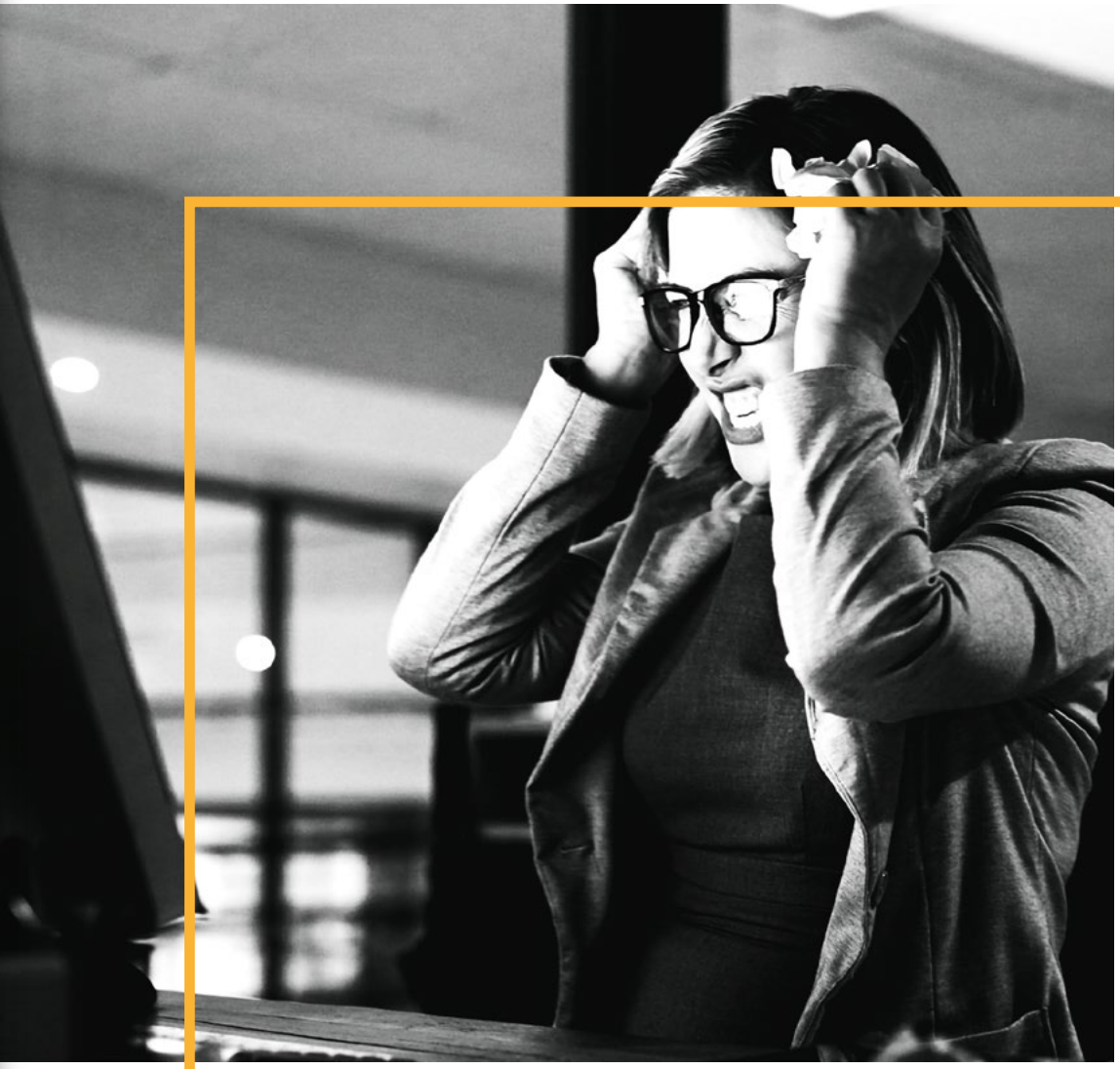
będziesz za 10, 20, 40 i więcej lat. Od tego, co dziś jesz, co myślisz i co robisz ze swoim ciałem zależy Twoja przyszłość. Możesz być schorowanym staruszkiem, dla którego każdy kolejny dzień to męczarnia. Możesz też cieszyć się zdrowiem i kondycją do ostatnich chwil i korzystać z nowych możliwości, które daje dojrzały wiek. Możesz opowiadać o wszystkich swoich chorobach i narzekać, mówić „starość nie wyszła Panu Bogu", możesz też wykorzystywać dany Tobie czas, podróżować, aktywnie spędzać każdą chwilę, bo przecież „możesz wszystko".

Tymczasem ludzie zamiast kultywować zdrowy styl życia, dzięki któremu długo byliby sprawni i aktywni, rozpropagowali takie zachowanie, które ich niszczy. Nową normą jest starość, w której cofamy się w rozwoju, potrzebujemy pomocy innych, nie możemy się poprawnie poruszać, z dnia na dzień tracimy coraz więcej mięśni, gibkości i sprawności, stawy nie działają tak jak powinny, komórki mózgowe umierają z drastyczną szybkością, pojawia się miażdżyca i reumatyzm, nasze ciało samo się zjada i to nie w ten zdrowy, oczyszczający sposób. Większości z tych problemów moglibyśmy zapobiec, jeżeli tylko zadbalibyśmy o nasze ciało tak, jak powinniśmy. Ruch to zdrowie i to jedyna droga, nie ma innej opcji ani wygodnych skrótów, jeżeli się nie ruszasz, to szybciej obumierasz, Twoje ciało nie ma powodu do ciągłej odnowy i regeneracji, bo po co? Do siedzenia? Ciągłego zajadania się i oglądania seriali?

Normą jest siedzenie przed telewizorem lub tabletem, ze schyloną głową nad telefonem komórkowym. Kontaktujemy się z rodziną i przyjaciółmi przez komunikatory albo media społecznościowe zamiast spotkać się i przespacerować na świeżym powietrzu. Wszędzie jeździmy samochodem lub środkami lokomocji, podczas gdy nasi przodkowie przechodzili dziesiątki kilometrów dziennie, żeby znaleźć pokarm. A my? Nie dość, że niewiele musimy robić, to w dodatku często zamawiamy jedzenie i zakupy z aplikacji naszego telefonu! Rujnujemy sobie zdrowie, rozkoszując się wirtualną rzeczywistością zamiast zadbać o swoją teraźniejszość i przyszłość.

Sami stworzyliśmy normy, którym się poddajemy. Sami też możemy je zmienić. Żyjemy w wielkim pośpiechu, nakręca nas stres, ciągle mamy coś do załatwienia. Staliśmy się niewolnikiem cyfrowego świata – zapatrzeni w monitory, w obowiązku natychmiastowego reagowania na nadsyłane e-maile, smsy, informacje. Zapętliliśmy się w tym wszystkim, chaotycznie biegamy między punktami, które sami ustawiliśmy. Wyeliminowaliśmy ze swojego życia spokój, zapomnieliśmy, jak ważny jest oddech, rozmowa i wspólny spacer. Dzień bez Internetu wydaje się być szaleństwem. My jako społeczeństwo musimy to zmienić. Czas zwrócić uwagę na to, co naprawdę się dzieje wokół nas i na to, czego nasze ciała potrzebują do prawidłowego, zdrowego funkcjonowania. Starość nie powinna być straszna, powinna być piękna, relaksująca, pełna energii i czerpania radości z życia. Większość z nas boi się starości i się wcale nie dziwię... lekarze, choroby, lekarstwa, zapominanie, pieluchy! Ja nie chcę takiej przyszłości, a Ty?

Jeśli chcesz w pełni wykorzystywać moc, jaką daje wiek dojrzały, wystartuj już dziś. Zacznij się ruszać, zapisz się na siłownię lub uprawiaj inny sport, byleby regularnie i aktywnie. Zacznij ćwiczyć, każde ćwiczenie jest zdrowe, jeżeli jest robione z głową. Jeżeli pogoda na to pozwala, to spaceruj każdego dnia, przecież po to mamy nogi, żeby chodzić! Szybko zobaczysz, jak zacznie się poprawiać Twoja jakość życia.



Sami stworzyliśmy normy, którym się poddajemy. Sami też możemy je zmienić. Żyjemy w wielkim pośpiechu, nakręca nas stres, ciągle mamy coś do załatwienia. Staliśmy się niewolnikiem cyfrowego świata.

Rozdział 2

Zasiedzeni

Nasi dalecy przodkowie ruszali się bardzo dużo, wszędzie musieli dotrzeć na własnych nogach, zdobywali pożywienie, mimo że czasami było ono w dużej odległości od miejsca, w którym żyli. To daleka przeszłość, ale nawet jeśli cofniemy się tylko o 100 lat, to łatwo dostrzec różnicę pomiędzy dzisiejszym stylem życia a ówczesnym.

Chodzimy wtedy, gdy musimy, więc rzadko. Z reguły docieramy do interesujących nas punktów samochodem lub komunikacją miejską. Wielu z nas ma pracę siedzącą, ale nawet przy pracy stojącej albo fizycznej uruchamiamy każdego dnia ciągle te same mięśnie. Wieczorami z reguły zasiadamy na kanapie albo przed komputerem. Jeśli siedzisz w pracy i w domu... to, ile to w sumie będzie godzin? Być może 10, być może nawet 14, każdego dnia. Do tego nie są przyzwyczajone i stworzone ani Twoje mięśnie, ani kręgosłup. Nie dość, że nałogowo siedzisz, to dodatkowo jeszcze pogarszasz sytuację, garbiąc się nad komputerem albo telefonem komórkowym.

Ciało człowieka, jeśli ma dobrze funkcjonować, potrzebuje stałego urozmaiconego ruchu. Wielogodzinne pasywne pozycje niszczą organizm i prowadzą do wielu uszkodzeń, ciało staje się mniej elastyczne, jest za to bardzo podatne na wszelkiego rodzaju urazy oraz powstawanie groźnych zwyrodnień. Organizm próbuje się przystosować do stylu życia, który prowadzisz. Jeśli rezygnujesz z ruchu na rzecz statyczności, w tym kierunku próbuje on dostosować swoją budowę, zmniejsza ruchomość stawów, ogranicza działanie mięśni dolnej partii ciała. Jeśli regularnie przyjmujesz jakąś pozycję i jest to Twój nawyk, ciało dostosowuje do niej swoją budowę i funkcje. Tym samym tracą na znaczeniu mechanizmy, które są dla człowieka naturalne. Gdy z wiekiem dochodzi do tego zużycie części ciała, obniża się drastycznie jakość życia i mobilność. Swoim bezruchem doprowadzasz do kumulacji problemów, a z każdym przeżytym rokiem będą się one pogłębiały.

Zwyrodnienia, które powstają np. przy długotrwałym schylaniu głowy prowadzą do ucisku na naczynia krwionośne, co bywa, poza bólem i zmniejszoną mobilnością, przyczyną problemów z zawrotami głowy, koordynacją oraz utrzymaniem równowagi. Dzieje się tak, ponieważ długotrwałe siedzenie oraz schylanie głowy uszkadza krążki międzykręgowe (zwane także dyskami), które amortyzują kręgosłup, oddzielają jego części kostne oraz zapewniają mu ruchomość. Pozycja siedząca jest tą, podczas której dochodzi do największego ucisku na krążek międzykręgowy. Uciskany dysk traci wodę, a odciążony zasysa ją, jest jak balon, który zwiększa i zmniejsza swoją objętość. Właśnie to zjawisko powoduje, że rano jesteś wyższy o kilka centymetrów, a wieczorem niższy. Jednak długotrwałe obciążenie dysków uniemożliwia im powrót do docelowej postaci. W ten sposób powstają zwyrodnienia i z reguły są one nieodwracalne.

Wszelkie urazy z układem kostnym, kręgosłupem automatycznie kojarzymy z brakiem aktywności. Jednak przewlekłe siedzenie prowadzi także do wielu innych problemów, nie mniej ważnych. Utrzymywana przez wiele godzin każdego dnia nieprawidłowa postawa zakłóca pracę układu oddechowego oraz trawiennego, przez co utrudnione jest odżywianie oraz dochodzi do zaburzeń w dotlenieniu organów. Nieprawidłowo pracuje przepona, utrudnione zadanie ma także serce.

Nie jest problemem jednorazowo źle przybrana postawa, jeśli jednak staje ona zwyczajem, stałym elementem każdego dnia, to oznacza to poważne konsekwencje dla Twojego organizmu. Gdybyś cały czas chodził pochylony ku ziemi, zapewniam, że po krótkim czasie miałbyś problemy z wyprostowaniem się. Ciało przystosowuje się do Twoich oczekiwań. Posłucha Ciebie, nawet jeśli będziesz postępował wbrew jego budowie i przeznaczeniu. Problemem jest to, że konsekwencje pojawiają się z reguły dopiero po dłuższym czasie. Jeśli czujesz ból, oznacza to, że swoim zachowaniem doprowadziłeś już do poważnych zmian w budowie ciała. I mimo że nigdy nie jest za późno na zmianę, to lepiej przeciwdziałać problemom niż leczyć choroby. Siedząc godzinami każdego dnia, pochylając głowę nad ekranem telefonu komórkowego lub komputera, uśmiercasz samego siebie. To wymuszona pozycja, sprzeczna z budową ciała człowieka.

SARKOPENIA

Schorzenie to zostało nazwane przez lekarzy dopiero w roku 1988. To postępujący u ludzi powyżej 50. roku życia zwiększony zanik masy mięśniowej, przez co przestają one spełniać przypisaną im rolę, co prowadzi do osłabienia organizmu, ograniczenia mobilności, pogorszenia jakości życia, a w konsekwencji do wcześniejszej śmierci. Mięśnie są niezbędne organizmowi, ich zanik utrudnia normalne funkcjonowanie, pojawiają się problemy z oddychaniem, zachowaniem równowagi, człowiek bardzo szybko się męczy, a kości stają się coraz słabsze i podatne na złamania. Problem staje się jeszcze poważniejszy, gdy, z różnych powodów, do znacznego zaniku masy mięśniowej zaczyna dochodzić u młodszych ludzi. Oczywiście do strat w strukturze mięśni dochodzi w każdym wieku i u każdej osoby, białka podlegają degradacji oraz syntezie i są to normalne zjawiska. Zdrowy organizm radzi sobie z tym problemem. Jeśli jednak do głosu dochodzą dodatkowe czynniki, organizm zostaje rozregulowany.

Do pogłębienia zaniku masy mięśniowej prowadzi wiele czynników, to różnego rodzaju choroby przewlekłe (np. wszystkie te, które związane są z niedożywieniem lub unieruchomieniem – anoreksja, bulimia, choroba nowotworowa, reumatologiczne zapalenie stawów), brak regularnego ruchu, przewlekły stres. Nie na wszystko mamy wpływ, jednak można wesprzeć organizm w zatrzymaniu zaniku albo wręcz zwiększeniu masy mięśniowej. Dwa czynniki pozwalają skutecznie pomóc przy problemie z zanikiem masy mięśniowej. Po pierwsze – odpowiednia dieta. Po drugie – regularne ćwiczenia, które zatrzymają zanik, czyli aerobowe oraz oporowe.

Aby wzmocnić swoje mięśnie należy zadbać o to, co jemy i w jakich ilościach. W przypadku postępującej sarkopenii należy stosować dietę bogatą w białko. Ważny jest także magnez, który bierze udział w syntezie białek oraz wzmacnia mięśnie, antyoksydanty oraz witaminy (z dużym naciskiem na witaminę D3). Co istotne, należy unikać zbyt niskokalorycznych posiłków, aby dodatkowo nie uszczuplać masy ciała. To częsty problem wśród starszych ludzi, często nie zaspokajają oni potrzeb swoich organizmów, jedzą za mało. Starszy człowiek może nie odczuwać głodu, mieć problemy ze smakiem albo po prostu brakuje mu sił na przygotowanie

posiłku. Rezygnacja z pełnowartościowych posiłków prowadzi do dodatkowego osłabienia organizmu oraz niedoborów niezbędnych składników odżywczych.

Oprócz diety niezbędny jest ruch, pomaga także zastosowanie fizykoterapii. W przypadku problemów z zanikiem mięśni najważniejsze są regularnie stosowane ćwiczenia aerobowe (czyli wytrzymałościowe) oraz oporowe (czyli siłowe). Pierwsze, w postaci np. spacerów, jazdy na rowerze, pływania, poprawiają wydolność, drugie (wszelkie ćwiczenia, w których wykorzystujesz dodatkowe przyrządy, jak taśmy rozciągliwe, gumy, ciężarki) wzmacniają siłę mięśni. Warto także zadbać o dodatkowe ćwiczenia, które poprawiają równowagę i koordynację (stanie na jednej nodze, chodzenie do tyłu, balansowanie ciałem) oraz rozciągające (joga, pilates).

Nie czekaj na pierwsze objawy! Najważniejsza jest prewencja.
Ruszaj się! Po prostu.

WAŻNE

1. Unikaj gwałtownych ruchów. Jeśli prowadzisz siedzący tryb życia, a nagle postanowisz nadrobić zaległości, narazisz swoje ciało na urazy. Przyzwyczaj swój organizm do aktywności fizycznej.

2. Prawidłowa pozycja siedząca nie istnieje!

Ciało człowieka, jeśli ma dobrze funkcjonować, potrzebuje stałego urozmaiconego ruchu. Wielogodzinne pasywne pozycje niszczą organizm i prowadzą do wielu uszkodzeń, ciało staje się mniej elastyczne, jest za to bardzo podatne na wszelkiego rodzaju urazy oraz powstawanie groźnych zwyrodnień.

Rozdział 3

Co daje ruch?

Mówi się „ruch to zdrowie". I tak właśnie jest. Mądrze zaplanowana i regularna aktywność fizyczna służy organizmowi i nie da się niczym innym zastąpić. Korzyści z aktywności fizycznej jest wiele. Pozwoli ona Tobie skutecznie zadbać o swoje zdrowie i zwiększy szanse na długie i sprawne życie, ale także poprawi jego jakość. Twoje ciało będzie sprawne, a Ty pogodny i pełen energii do realizowania kolejnych celów. Wytrenowane ciało może więcej, mniej się męczy i jest bardziej wytrzymałe.

Jak aktywność fizyczna działa na Ciebie?

UKŁAD KRĄŻENIA

Regularne uprawianie sportu obniża tętno i ciśnienie krwi, poprawia jej przepływ, ale także reguluje poziom cukru we krwi. Skutecznie usprawnia też krążenie krwi, dzięki czemu m.in. zmniejsza ryzyko udaru mózgu, miażdżycy oraz zawału serca. Ćwicząc, ograniczasz ilość insuliny we krwi, co przeciwdziała takim chorobom jak cukrzyca czy insulinooporność. Regularnie uprawiany sport poprawi także profil lipidowy Twojej krwi, czyli obniży poziom złego cholesterolu, a zwiększy poziom dobrego.

Jeśli systematycznie ćwiczysz, pomagasz pracować swojemu sercu. Wzmacniasz je, staje się ono bardziej umięśnione, dochodzi także do zwiększenia jego objętości i masy. Treningi poprawiają także stan naczyń krwionośnych, nie rzadko dochodzi do zwiększenia ich liczby, a to wszystko powoduje lepsze ukrwienie wszystkich narządów.

UKŁAD ODDECHOWY

Ruch sprawia, że musisz dostarczyć organizmowi więcej tlenu oraz odprowadzić większą ilość dwutlenku węgla, co powoduje, że Twój oddech przyspiesza. Ćwicząc, poprawiasz jakość swoich oddechów, stają się one pełniejsze i głębsze, przez co stopniowo zwiększasz wydolność swoich płuc.

Systematyczna aktywność fizyczna wzmacnia mięśnie, także mięśnie oddechowe, to także dzięki temu zwiększy się Twoja wytrzymałość i wydolność. Mocne mięśnie pozwolą na robienie głębszych oddechów, nie tylko podczas ćwiczeń.
Regularne treningi usprawniają funkcjonowanie całego układu oddechowego, co ma przełożenie na pracę całego organizmu.

KOŚCI i STAWY

Ćwicząc, zapewniasz odpowiednią gęstość kości, dzięki czemu zapobiegasz osteoporozie. Tkanka łączna tworząca kości staje się bardziej wytrzymała i twarda. W ten sposób wzmacniasz swoje kości i stawy. Im wcześniej zaczniesz ćwiczyć, tym będą one silniejsze i bardziej wytrzymałe.

Ruch doskonale wpływa na Twoją mobilność – z jednej strony wzmacniasz kości, z drugiej zaś zwiększasz elastyczność mięśni. Pracujesz nad utrzymywaniem równowagi oraz zwiększasz siłę mięśni. Twoje stawy są prawidłowo ukrwione, wzmocnione i stabilne. To wszystko zapewni Tobie mobilność i wysoką jakość życia teraz i w przyszłości.

MIĘŚNIE

Bez pracy mięśni człowiek nie jest w stanie się poruszać, są one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania. Jednak, aby mogły one dobrze spełniać swoją rolę, potrzebują ruchu. Aktywność fizyczna powoduje skurcze mięśni, ich brak prowadzi do stopniowego zaniku, co przekłada się na ból oraz problemy z mobilnością. Wraz z wiekiem mięśnie stają się coraz słabsze, a gdy dochodzi do tego dodatkowy czynnik w postaci braku aktywności fizycznej organizm zaczyna mieć prawdziwe problemy.

Dzięki regularnej aktywności wzmacniasz swoje mięśnie, poprawiasz ich siłę i funkcjonalność. Silne i wyćwiczone mięśnie zapewniają sprawne działanie kręgosłupa, dzięki temu też zminimalizujesz ryzyko wszelkiego rodzaju dolegliwości ze strony układu kostnego.

UKŁAD POKARMOWY

Gdy uprawiasz sport, przyspieszasz swój metabolizm i poprawiasz pracę całego układu trawiennego. Prawidłowa przemiana materii uchroni Ciebie przed nadwagą i otyłością, pozwoli też sprawniej pozbyć się toksyn. Najlepszym dowodem na to, że wysiłek uaktywnia Twoją przemianę materii jest uczucie ciepła w trakcie ćwiczeń. Trenując, przyspieszasz przemianę materii oraz wytwarzasz duże pokłady energii, naturalną reakcją organizmu jest zwiększenie temperatury ciała, stąd uczucie ciepła, zaczerwieniona skóra oraz wzmożona potliwość.

Dzięki poprawieniu funkcjonowania mięśni gładkich, ruch bezpośrednio wpływa na jakość procesu trawienia i perystaltykę jelit, co ułatwia organizmowi poradzić sobie z tym, co zjadłeś. Nie tylko lepiej trawisz, Twój organizm także łatwiej radzi sobie z resztkami, a Ty nie masz problemów z zaparciami.

UKŁAD NERWOWY

Ruch stymuluje mózg do większej aktywności, poprawia Twoją koncentrację i koordynację. Ale to nie koniec korzyści. Ćwiczenia skutkują uwolnieniem dopaminy oraz serotoniny. Odpowiedni poziom serotoniny, zwanej hormonem szczęścia, warunkuje spokojny sen i dobry nastrój. Z kolei dopomina, hormon motywacji, dodaje energii i motywuje do dalszego działania.

Dzięki aktywności fizycznej poprawia się także Twoja samoocena, ponieważ regularne treningi dają dużo satysfakcji, w namacalny sposób poprawiasz swoją kondycję oraz budowę ciała. To wszystko sprawia, że zaczynasz siebie akceptować.
Sport jest także doskonałym sposobem na radzenie sobie ze stresem, którego nie brakuje w codziennym, zabieganym życiu. Dotleniasz także swój mózg, dzięki czemu śpisz efektywnie i spokojnie.

UKŁAD ODPORNOŚCIOWY

Systematyczne ćwiczenia wyraźnie wzmocnią Twój układ immunologiczny. Dzięki temu będziesz bardziej odporny na infekcje, a z ewentualną chorobą Twój organizm sobie szybciej poradzi. Co ważne, jeśli nie podejdziesz do treningów z głową, możesz odnieść odwrotny efekt. Zbyt obciążony i wycieńczony organizm stanie się bardziej podatny na choroby, a jego odporność zmaleje.

OPÓŹNIENIE STARZENIA

Ruch utrzymuje Twój organizm w dobrej kondycji. Oddziałując na cały Twój organizm, poprawia funkcjonowanie wszystkich narządów. Regularna aktywność sprawia, że starzejesz się dużo wolniej niż Twoi siedzący rówieśnicy.

Ćwicząc, realnie powstrzymujesz typowe dla starzejącego się organizmu reakcje, jak np. zanik mięśni. Poprawiasz także swój wygląd – skóra jest bardziej elastyczna, dostatecznie ukrwiona, mięśnie sprężyste, a cała sylwetka zgrabna.

Czas, który poświęcisz na uprawianie sportu zaprocentuje na wiele sposobów. Skorzysta na tym Twój cały organizm, poprawi się jakość każdego dnia, zwiększysz swoją wytrzymałość, będziesz mógł w pełni korzystać z uroków życia. To, co zrobisz dla siebie dzisiaj, przyniesie efekty nie tylko w teraźniejszości, ale i w przyszłości. Dzięki swojemu zaangażowaniu będziesz dłużej i lepiej żył. Jednak jak we wszystkim, także w sporcie potrzebna jest rozwaga i świadomość, ponieważ przeciążenie jest tak samo szkodliwe jak bezruch. Stwórz plan działania, być może najlepszym rozwiązaniem będzie zwrócenie się o pomoc do dobrego trenera personalnego, który wyznaczy Tobie kolejne kroki.

PAMIĘTAJ

1. Nie możesz zacząć zbyt gwałtownie, musisz przyzwyczaić organizm do wysiłku, a każdy trening rozpoczynać od rozgrzewki.

2. Nie wystarczy ćwiczenie od czasu do czasu, istotna jest systematyczność!

Czas, który poświęcisz na uprawianie sportu zaprocentuje na wiele sposobów. Skorzysta na tym Twój cały organizm, poprawi się jakość każdego dnia, zwiększysz swoją wytrzymałość, będziesz mógł w pełni korzystać z uroków życia.

Rozdział 4

Rodzaje aktywności fizycznej

Pomysłów i możliwości na ruch jest bardzo dużo, na tyle, że każdy bez problemu znajdzie coś dla siebie. Pozwala to spełnić podstawową rolę – uprawianie sportu ma być dla Ciebie przyjemnością. Tylko wtedy będziesz ćwiczył regularnie i nie zrezygnujesz po kilku treningach. Warto korzystać z całej skarbnicy możliwości, próbować nowych rzeczy, ponieważ każdy rodzaj ruchu rządzi się swoimi prawami i niesie jakieś dodatkowe, charakterystyczne dla siebie korzyści. Wprowadzanie w swoje treningi różnorodności pozwala uniknąć podstawowego błędu, którym jest praca tylko nad jednym rodzajem mięśni. Korzystanie z różnych form aktywności sprawi, że zadziałasz kompleksowo na cały swój organizm i odniesiesz maksymalne korzyści.

CHODZENIE

Chodzenie, mimo że niepozorne, przynosi organizmowi wiele dobrego. Ten rodzaj aktywności działa zarówno na Twoje ciało, jak i umysł. Ciało nabiera elastyczności, chodząc, uruchamiasz wiele mięśni, pracujesz nie tylko nad nogami i pośladkami, ale też usprawniasz pracę serca. Z drugiej zaś strony spacerowanie pozwala wyciszyć się Twojemu umysłowi, sprzyja też pracy nad koncentracją oraz rozwija kreatywność.

To najprostsze ćwiczenie, które działa na całe Twoje ciało. Poprawia krążenie, stabilizuje ciśnienie krwi oraz tętno, wzmacnia gęstość kości i stawy.

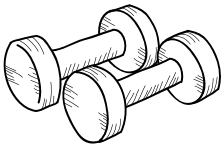
Jedną z bardziej polecanych odmian chodzenia jest szybki marsz. Maszerowanie przez 20 minut w tempie maksymalnie 7-8 km/h to solidna dawka aktywności fizycznej dla Twojego organizmu.

To co istotne – chodzenie nie wymaga żadnych dodatkowych urządzeń ani specjalnych przestrzeni. Możesz to robić niemal wszędzie i w każdej chwili. Wystarczą wygodne buty i dopasowany do pogody strój.

PAMIĘTAJ

1. Gdy chodzisz, zwracaj uwagę na swoją postawę – miej wyprostowane plecy i głowę, nie garb się, staraj się rozluźnić ramiona.
2. Chodząc, pracuj także rękoma. W ten sposób maksymalnie skorzystasz z wykonywanych ćwiczeń.
3. 10 tysięcy kroków – to zalecany dystans, tyle powinieneś chodzić każdego dnia. Wystarczy najprostszy krokomierz albo aplikacja w telefonie komórkowym, abyś wiedział, ile kroków robisz codziennie w sposób naturalny, niejako przy okazji. Zadbaj o to, aby osiągnąć zalecaną ilość kroków.

TRENING SIŁOWY



Ćwiczenia te doskonale modelują sylwetkę. Są idealnym dopełnieniem do innych aktywności fizycznych, ponieważ pozwalają bezpośrednio nad nią popracować. Jeśli ograniczysz trening tylko do np. ćwiczeń aerobowych lub będziesz wyłącznie biegał albo stosował jakąkolwiek inną aktywność, pozbędziesz się oczywiście nadwagi, wzmocnisz organizm, jednak Twoje ciało może być zwiotczałe i pozbawione ładnych kształtów. Dopiero połączenie innych aktywności z treningiem siłowym nada Twoim mięśniom odpowiednie kształty a sylwetka będzie proporcjonalna. Trening siłowy jest jedną z lepszych metod spalania tłuszczów, podkręca on metabolizm, a co ciekawe ten korzystny efekt utrzymuje się w organizmie jeszcze przez dłuższy czas po skończonych ćwiczeniach.

Dzięki treningowi siłowemu nie tylko będziesz miał realny wpływ na kształt swojego ciała, poprawisz też swoją sprawność fizyczną, zwiększysz wytrzymałość, a jednocześnie spalisz więcej kalorii niż np. podczas treningu aerobowego.

Trening siłowy to nie tylko wyciskanie na maszynach, to bogaty repertuar ćwiczeń, które możesz i powinieneś wykonywać. To na przykład przysiady, martwy ciąg, ćwiczenia z ciężarkami.

PAMIĘTAJ

1. Dostosuj obciążenie do swoich możliwości, nie naśladuj ślepo innych.
2. Organizm przyzwyczaja się do określonych ćwiczeń, jeśli więc cały czas będziesz realizował ten sam plan treningowy, osiągniesz mniejsze efekty. Urozmaicaj ćwiczenia, zmieniaj plan treningu, regularnie zaskakuj swój organizm.

TRENING AEROBOWY – TLENOWY

To jednostajne ćwiczenia o średniej intensywności wykonywane przez dłuższy czas, podczas których dużo się ruszasz i pocisz, a w konsekwencji zrzucasz zbędne kilogramy. Nie skupiasz się na jednej partii mięśni, lecz pracujesz nad całym ciałem. Podczas treningu dochodzi do podkręcenia metabolizmu, krew dostarcza do mięśni tlen, który pozwala im czerpać energię z nagromadzonego przez Ciebie tłuszczu. Cechą charakterystyczną tych ćwiczeń jest to, że mięśnie nie są mocno obciążone. Gdyby tak było, krew nie byłaby w stanie dostarczyć do nich tlenu.

Dzięki regularnemu treningowi aerobowemu zwiększysz kondycję swojego organizmu oraz jego wytrzymałość, zrzucisz zbędne kilogramy oraz poprawisz metabolizm. To także ćwiczenia, które bardzo pozytywnie działają na układ krwionośny, gdyż podczas ich wykonywania dochodzi do dostarczenia do całego organizmu dobrze utlenionej krwi.

Przykładami na ćwiczenia aerobowe jest rowerek, bieżnia, orbitrek, wioślarz, skakanka, trucht, pływanie.

WAŻNE

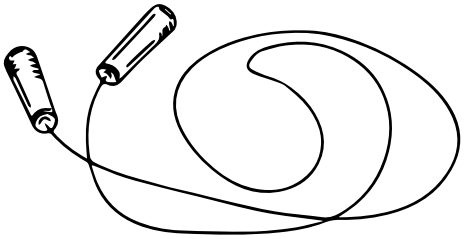
1. Głównym zadaniem treningu aerobowego jest spalanie tłuszczu, dzięki niemu Twój organizm pozbywa się nagromadzonego niepotrzebnego balastu. Ponieważ Twoim zadaniem jest też praca nad mięśniami warto połączyć trening aerobowy z ćwiczeniami siłowymi.
2. Trening aerobowy powinien trwać nie mniej niż 30 minut, ponieważ dopiero od tego momentu rozpoczyna się proces spalania tkanki tłuszczowej.

TRENING ANAEROBOWY – BEZTLENOWY

Ćwiczenia anaerobowe to zwiększona intensywność w krótszym czasie.

To trening, w którym ćwiczysz w granicach 80-90% tętna maksymalnego, masz problem z łapaniem oddechu, a krew nie dostarcza tlenu do mięśni. To bardzo intensywne i wyczerpujące ćwiczenia, których celem jest zbudowanie wytrzymałości siłowej oraz wydolnościowej. Ćwiczenia prowadzą do spalania tłuszczów i aktywacji włókien mięśniowych, a brak tlenu w mięśniach podczas treningu powoduje powstanie kwasu mlekowego, stąd możliwe odczucie zakwasów po ćwiczeniach.

Trening anaerobowy maksymalnie przyspiesza metabolizm i, w przeciwieństwie do ćwiczeń aerobowych, stan ten utrzymuje się jeszcze długo po zakończonym treningu.



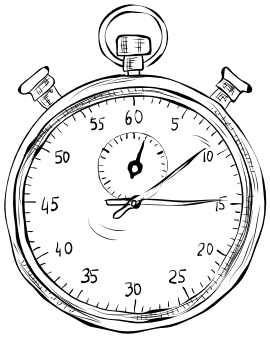
WAŻNE

1. Mięśnie potrzebują stałych dostaw tlenu, dlatego nie przesadzaj z ilością treningów anaerobowych oraz z czasem ich trwania.
2. Trening anaerobowy powoduje wzrost hormonu stresu – kortyzolu, dlatego, jeśli nie chcesz zaszkodzić swojemu organizmowi, nie przeprowadzaj go częściej niż 3 razy na tydzień.

TRENING INTERWAŁOWY

To intensywne ćwiczenia przeprowadzane w interwałach, pomiędzy którymi wprowadzane są lżejsze i mniej wymagające ćwiczenia. Pomiędzy poszczególnymi ćwiczeniami nie ma przerw, naprzemiennie wykonujesz ćwiczenia intensywne i lżejsze, jak np. marsz albo trucht.

Trening interwałowy pozwala zadbać o kondycję, zwiększa wydolność i wytrzymałość organizmu, pozwala zrzucić zbędne kilogramy, jednak nie modeluje sylwetki. To kolejny z treningów, który działa także po zakończeniu ćwiczeń.



ISTOTNE

1. Jest to trening intensywny i wymagający, dlatego nie nadaje się do codziennego stosowania, po nim zadbaj o odpowiednią regenerację organizmu.
2. Jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę ze sportem albo miałeś długą przerwę, zostaw trening interwałowy na później. To obciążający i wymagający trening, którym, bez doświadczenia i przyzwyczajenia ciała, możesz sobie zaszkodzić.

ROZCIĄGANIE

Rozciąganie, czyli stretching polega na rozciąganiu i wydłużaniu mięśni, ścięgien oraz więzadeł, dzięki czemu ciało staje się elastyczne i silne. Uzyskana w wyniku regularnych ćwiczeń gibkość poszerza zakres możliwych ruchów. To właśnie dzięki temu ludzie praktykujący jogę albo pilates mogą bez większych problemów wykonywać takie ruchy, które wydają się być poza możliwościami dla pozostałych osób.

Jeśli mięśnie otaczające stawy są sztywne i napięte, blokują one ruch. Napięciu sprzyja zarazem siedzący styl życia, stres, jak i treningi, które prowadzą do naprężenia i kurczenia się mięśni. Rozwiązaniem jest regularne rozciąganie. Powinno być ono stałym elementem każdego treningu.

Rozciąganie nie tylko odblokowuje mięśnie i poszerza zakres ruchów. Poprawia także krążenie, pozwala zachować prawidłową postawę ciała, dzięki czemu jest wsparciem dla kręgosłupa, a także zapobiega urazom, gdyż ryzyko kontuzji jest o wiele większe przy napiętych mięśniach. To także doskonała metoda na walkę ze stresem. Ćwiczenia rozciągające pozwalają się bowiem pozbyć napięć, które przez cały dzień gromadzimy w swoim ciele.

PAMIĘTAJ

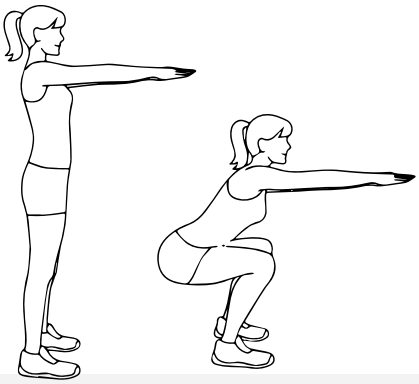
1. Każdy trening zakończ chociaż krótką serią ćwiczeń rozciągających.
2. Wykorzystuj każdą okazję, aby porozciągać swoje ciało. Po przebudzeniu poprzeciągaj się, jeśli masz siedzącą pracę, rób krótkie przerwy i porozciągaj ręce i nogi. Te krótkie momenty, które Ciebie nic nie kosztują, robią dużo dobrego Twojemu ciału.

CODZIENNE ĆWICZENIA ROZRUCHOWE

To zestaw zarówno spokojnych, jak i dynamicznych ćwiczeń, których zadaniem jest rozgrzanie organizmu i rozciągnięcie mięśni. Są doskonałym rozpoczęciem każdego dnia albo wstępem do innego rodzaju aktywności fizycznej. Nawet kilka ćwiczeń wykonywanych o poranku przygotowuje Twój organizm do aktywności w ciągu dnia, pobudza go do działania i dodaje energii.

Codzienna gimnastyka pozytywnie wpływa na Twój układ ruchowy i nerwowy. To prosta aktywność, którą możesz wykonywać bez specjalistycznej wiedzy i przyrządów. Wystarczy kawałek podłogi, chęci i kilka minut każdego dnia.

Ćwiczeniami idealnymi na poranny rozruch są m.in. pajacyk, przysiady, podskoki, brzuszki, skręty tułowia, skłony.



PAMIĘTAJ

1. Każdego ranka obudź swoje ciało odpowiednimi ćwiczeniami, rozgrzej swoje mięśnie oraz stawy i przygotuj do aktywności na cały dzień.
2. Gimnastyka to ćwiczenia, które nie męczą organizmu, ich zadaniem jest pobudzenie organizmu.

Uprawianie sportu ma być dla Ciebie przyjemnością. Tylko wtedy będziesz ćwiczył regularnie i nie zrezygnujesz po kilku treningach.

BIEGANIE

Ta bardzo popularna w dzisiejszych czasach aerobowa forma ćwiczeń. Bieganie poprawia kondycję i wytrzymałość organizmu, dobrze wpływa także na pracę serca oraz układ krążenia. To doskonała metoda na szybkie spalenie tłuszczu, ale także aktywność fizyczna, która daje dużo satysfakcji, pomaga rozprawić się ze stresem i poprawia nastrój.

Regularne treningi widocznie zwiększają wydolność płuc, poprawiają odporność oraz pozwalają spalić duże ilości kalorii.

WAŻNE

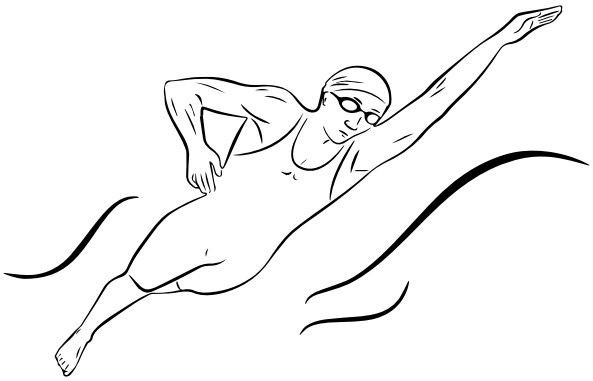
1. Jeśli biegasz, zadbaj o dobre i odpowiednie do tego buty. Źle dobrane nie zapewnią amortyzacji i niepotrzebnie obciążą Twoje stawy oraz kolana. Ważne jest też, na jakim podłożu będziesz biegał, gdyż inne buty przeznaczone są na bieganie po twardej powierzchni, a inne np. po lesie.
2. Jedną z odmian biegania jest jogging. To mniej wymagająca i obciążająca forma niż wyczynowe bieganie. Polega na spokojnym truchcie w tym samym tempie przez dłuższy czas.

PŁYWANIE

Pływanie przynosi korzyści całemu Twojemu organizmowi. Jest idealnym rozwiązaniem przy jakichkolwiek problemach z kręgosłupem, nie obciąża układu kostnego, za to wzmacnia mięśnie. Poprawia wydolność, dobrze wpływa na stawy, układ krwionośny oraz oddechowy, jest także zalecaną aktywnością dla pracy układu nerwowego.

To jedna z niewielu aktywności, która niemal nie ma przeciwskazań. Mówi się tylko o korzyściach. Jest doskonałą aktywnością samą w sobie, ale także świetnym zakończeniem treningu siłowego, gdyż w łatwy i szybki sposób regeneruje Twój organizm.

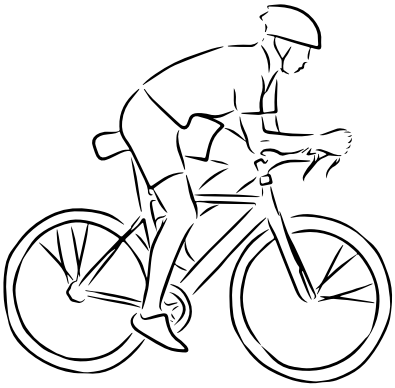
Woda rozluźnia i sprawia, że mimo aktywności fizycznej, wychodzisz z basenu zrelaksowany i wypoczęty.



CIEKAWOSTKA

1. Woda nie tylko rozluźnia mięśnie, ale także ujędrnia Twoją skórę.
2. Pływanie jest dla Twojej skóry jak dobry masaż, ponieważ woda stawia ciału większy opór niż powietrze.

JAZDA NA ROWERZE



Jeżdżąc na rowerze, zadbasz nie tylko o kondycję, ale i o smukłość swojego ciała. Godzinna jazda na rowerze pozwoli Tobie zrzucić niemal 400 kcal. Będziesz pracował nie tylko nad nogami, ale i mięśniami pośladków. Natomiast przy jeździe pod górę wzmocnisz także mięśnie ramion.

Jazda na rowerze to także inne korzyści – jeżdżąc regularnie, zwiększasz wydolność tlenową płuc, a Twoje serce obniża częstotliwość tętna spoczynkowego. Rower jest doskonałym ćwiczeniem, dzięki któremu popracujesz nad koordynacją i utrzymywaniem równowagi.

Jazda na rowerze to idealny przykład ćwiczenia aerobowego. Przynosi wiele korzyści, a jednocześnie nie obciąża układu kostnego i stawów. To przyjemność i pożytek w jednym!

PAMIĘTAJ

1. Jazda na rowerze pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne, wycisza i uspokaja umysł, pozwala na odprężenie się i zrelaksowanie.
2. Zimą zwykły rower możesz zastąpić rowerem stacjonarnym lub grupowymi zajęciami spinningu z trenerem.
3. Trening interwałowy na rowerze polega na zmianie prędkości pedałowania – od wolniejszej do szybszej.

ĆWICZENIA RELAKSACYJNE

Różnego rodzaju treningi siłowe warto przeplatać inną formą aktywności fizycznej. Przykładami ćwiczeń relaksacyjnych będą na przykład tai-chi, joga, taniec, a nawet medytacja, która, mimo że nie kojarzy nam się bezpośrednio z rodzajem aktywności fizycznej, jednak regularnie praktykowana pozwala zmniejszyć napięcie w mięśniach.

Tego typu aktywność działa relaksująco, rozluźnia z reguły spięte mięśnie, a jednocześnie pozwala ćwiczącemu maksymalnie zaangażować swoją psychikę, pracować nad oddechem, połączyć w trakcie treningu umysł z ciałem. Z jednej strony oddziałuje ona na ciało, z drugiej zaś na umysł.

Ćwiczenia relaksacyjne pozwalają w szybki sposób poradzić sobie z nagromadzonym stresem, odprężają ciało i umysł. Czasami wystarczy naprzemiennie napinać i rozluźniać swoje mięśnie, aby od razu poczuć, jak znika nagromadzone w nich napięcie.

CIEKAWOSTKI

1. Tai-chi to wywodząca się z Chin sztuka relaksu i medytacji, mająca swoje źródło w sztukach walki. Powtarzana sekwencja 108 ruchów poprawia koncentrację, koordynację ruchów oraz wzmacnia kości. Ćwicząc, doskonalisz swój zmysł równowagi i wpływasz na cały swój organizm.
2. Medytacja, oprócz tego, że pomaga radzić sobie ze stresem i rozluźnia, wzmacnia także organizm oraz poprawia zdolności umysłowe m.in. zwiększa skupienie, koncentrację oraz kreatywność.

PODSUMOWANIE

Nie ma lepszych i gorszych dyscyplin. Każda z nich niesie ze sobą inne korzyści. Niektóre są do siebie podobne, inne oddziałują na organizm zupełnie inaczej. Jednak każda z nich jest dla Ciebie krokiem naprzód!

Po pierwsze – najważniejsze, żebyś się w ogóle ruszał. Wstań z kanapy, zamknij komputer i wreszcie zacznij coś ze sobą robić.

Po drugie – Twój organizm potrzebuje różnych bodźców. Nie ograniczaj się do wyboru jednej aktywności. Miksuj je ze sobą, próbuj nowych rzeczy. Ćwicz na różne sposoby i obserwuj, jak reaguje Twoje ciało. Jeśli zdecydujesz się tylko na jeden rodzaj sportu, cały czas będziesz pracował na tych samych mięśniach, w ten sam sposób będziesz stymulował swój organizm. Oczywiście lepszy jest taki wybór niż bierność. Jednak proponowałbym Tobie, abyś działał szeroko, robisz to dla siebie samego, a każdy wybór, którego dokonasz będzie miał bezpośredni wpływ na Twoją przyszłość.

Po pierwsze – najważniejsze, żebyś się w ogóle ruszał. Wstań z kanapy, zamknij komputer i wreszcie zacznij coś ze sobą robić.

Rozdział 5

O tym warto pamiętać

Najważniejsze, żebyś zaczął i zrozumiał, że sport to nie jest jedno z kolejnych zainteresowań, które można mieć i bez konsekwencji też z niego zrezygnować. To konieczność! To niezbędny element życia, tutaj nie masz się nad czym zastanawiać, to nie jest decyzja do podjęcia. Po prostu wstań z kanapy i zacznij współpracować ze swoim organizmem. Nieważne, jaki rodzaj sportu wybierzesz, bylebyś się ruszał. Bez regularnej aktywności fizycznej nie jesteś w stanie utrzymać swojego organizmu w zdrowiu i dobrej formie. Pracujesz nie tylko na to, co widzisz gołym okiem, ale przede wszystkim na swoją przyszłość. Jeśli teraz niewiele dasz swojemu organizmowi, nie poświęcisz mu czasu i uwagi, nie oczekuj, że za kilka czy kilkanaście lat zapewni on Tobie wysoką jakość życia i zdrowie. Jeśli przez większość dnia siedzisz i unikasz ruchu, to na starość nie będziesz w stanie się ruszać, nawet jeśli będziesz tego bardzo chciał. Tkwiąc w miejscu, sam siebie skazujesz na ciężkie i niesamodzielne życie w przyszłości.

Zacznij nad sobą pracować. Aby jednak wysiłek, który poniesiesz miał jak największy sens, warto, abyś przestrzegał kilku zasad. I bez tego oczywiście możesz uprawiać sport, ale czy nie lepiej robić to w taki sposób, aby osiągnąć jak najlepsze efekty?

PAMIĘTAJ O NASTĘPUJĄCYCH ZASADACH:

1 Ćwiczenia fizyczne powinny być Twoim priorytetem

Siłownia nie jest dla mnie! Jeśli tak myślisz, to odpowiedz sobie na następujące pytanie – a zdrowie i dobre samopoczucie jest dla Ciebie? Nie narzekaj, że jesteś chory, jeśli nic nie robisz w tym kierunku, aby być zdrowym i szczęśliwym.

2 Wykonuj codziennie ćwiczenia rozruchowe i rozciągające

Przygotuj swoje ciało do treningu, ale i do każdego dnia. Rano, po wstaniu, zrób serię ćwiczeń rozruchowych. Obudź swoje ciało, rozciągnij, rozgrzej mięśnie i stawy. To nie musi być długi i wyczerpujący trening. Kilka, kilkanaście minut wystarczy, abyś rozruszał swoje ciało i przygotował je do aktywności całego czekającego je dnia.

Z kolei krótka rozgrzewka przed każdym treningiem przygotuje Twoje mięśnie do czekającego je wysiłku. Pozwoli to tobie uniknąć kontuzji. Rozgrzej się przynajmniej 10 minut przed ćwiczeniami siłowymi oraz interwałowymi. Pamiętaj, że nie wolno zaczynać treningu bez rozgrzewki!

Ćwiczenia rozciągające to niezbędny element każdego treningu. Dzięki nim w odpowiedni sposób dbasz o mięśnie i stawy. Ćwiczenia rozciągające wykonane po treningu chronią ciało przed kontuzją, minimalizują też odczucie bólu. Mięśnie, które podczas treningów kurczą się oraz naprężają, potrzebują regeneracji oraz rozluźnienia. To daje rozciąganie.

3 Ćwiczenia siłowe i interwałowe - przynajmniej 3 razy w tygodniu

Podstawą treningu przynajmniej 3 razy w tygodniu powinny być ćwiczenia siłowe i interwałowe. Nie rób więcej niż 2 dni przerwy w ćwiczeniach siłowych, ponieważ musisz zbudować nawyki i troszkę uzależnić się od ćwiczeń.

Jeżeli nie będziesz wykonywać ćwiczeń siłowych, to Twoje mięśnie będą zanikać i w starszym wieku będziesz miał problemy z mobilnością.

4 Dbaj o motywację

Jeżeli nie lubisz ćwiczyć i chodzić na siłownię, to wypracuj porządną motywację. Rób to tylko dlatego, aby poprawić każdy inny aspekt swojego życia i zadbać o przyszłość.

Wypracuj nowe aktywne nawyki, nakłaniaj znajomych do aktywności, im to wyjdzie na dobre, a Ciebie dodatkowo zmobilizuje.

5 Zadbaj o technikę podnoszenia ciężarów

Technika jest ważniejsza niż sam ciężar! Wypracuj prawidłową technikę podnoszenia ciężarów, a będzie ci służyć do końca życia. Nie przejmuj się, że na początku mało podnosisz, każdy tak zaczyna.

6 Nie ulegaj stereotypom

Na siłownię chodzi bardzo dużo ludzi, nie tylko zmutowani, krzyczący faceci. To nie są lata 90', dziś siłownia jest miejscem dla każdego.

Robiąc brzuszki, nie wypracujesz sześciopaka, od tego jest regularny wysiłek fizyczny, odpowiednie odżywianie i nastawienie. Brzuch to mięsień, jak każdy inny, nie można go przetrenować.

7 Kontroluj myśli

Nie myśl o innych, tylko o sobie. Gdy idziesz na siłownię, to nikt na Ciebie nie patrzy, każdy jest zajęty swoimi sprawami.

Myśl konstruktywnie, skup się na swoim celu zamiast na wynajdywaniu wymówek i tworzeniu ograniczeń.

8 Obserwuj swój organizm, wsłuchuj się w jego potrzeby

Jeżeli zależy ci na zgubieniu zbędnych kilogramów, to oprócz ćwiczeń siłowych i interwałowych, należy dodać przynajmniej godzinę chodzenia każdego dnia, najlepiej na czczo lub po treningu siłowym.

Pamiętaj, tętno jest ważne podczas ćwiczeń cardio, nie przekraczaj określonej wysokości tętna (maksymalna wartość tętna to w przybliżeniu 220 minus twój wiek) na dłużej niż chwilę. Przy zbyt wysokim tętnie twój organizm wprowadzi cię w stan stresu, a jak wiesz stres interwałowy jest dobry, jednak stres ciągły jest trucizną dla organizmu.

Jeżeli masz kontuzję, to nie znaczy, że masz całkowicie przestać trenować. Po prostu wykonuj inne ćwiczenia.

9 Dbaj o odpowiednią dietę

Nie jedz ciężkich posiłków przed treningiem, zjedzenie takiej potrawy przed ćwiczeniami, może powodować duży dyskomfort w ich trakcie.

Podczas każdego treningu pij wodę, zawsze miej ze sobą butelkę wody.

Podczas ćwiczeń pij tylko czystą wodę, nie potrzebujesz żadnych napoi słodzących, to tylko chwyt marketingowy i ładna butelka!

10 Bądź rozsądny

Jeżeli masz jakieś dolegliwości, to przed podejmowaniem treningów siłowych i interwałowych, skonsultuj się z lekarzem. Normalny ruch, ćwiczenia rozciągające i rozruchowe są wskazane nawet w najgorszych przewlekłych chorobach. Pamiętaj, że szkodzi jedynie siedzenie, to cicha trucizna.

Chore ciało potrzebuje jeszcze więcej ruchu niż zdrowe, także nie pozwól, żeby twoja choroba była wymówką.

Nie przesadzaj, zacznij powoli. Nie rezygnuj ze wszystkiego po to, aby uprawiać sport. To nie ma być Twoje postanowienie noworoczne, którym zmęczysz się po trzech tygodniach. To ma być twój nowy sposób na życie – długie i zdrowe!

11 Nie stój w miejscu

Czytaj, oglądaj filmiki, doszkalaj się, poznaj swoje ciało i jego budowę, naucz się, jak o nie dbać, a jeśli nie masz na to czasu, albo obawiasz się, że popełnisz błędy – zatrudnij trenera personalnego, to jego zadaniem jest dbać o Twoje ciało.

Pamiętaj, że wszystko się zmienia i musisz na bieżąco dostosowywać do sytuacji rodzaje i intensywność ćwiczeń. Znaczenie ma zarówno twój stan zdrowia, aktualna kondycja, ale także zmęczenie albo pora roku. A co ważne... także potrzeby Twojego organizmu! Sprawiaj, aby nie przyzwyczajał się on do ciągle takich samych ćwiczeń. Zmieniaj taktykę, dopasowuj, wsłuchuj się w swój organizm.

12 Zachowaj równowagę

Równowaga jest potrzebna, nie każdego dnia musisz chodzić na siłownię, Twoje ciało potrzebuje czasu, aby się zregenerować. Pamiętaj – mięsień rośnie podczas odpoczynku, a nie podczas treningu.

Jeśli narzucisz sobie zbyt mocne tempo, wyznaczysz za radykalne cele, to albo wycieńczysz swój organizm ciężkimi treningami i eliminacyjną dietą, albo szybko stracisz zapał i zrezygnujesz. Podejdź do treningów rozsądnie. Zaplanuj je tak, aby były urozmaicone i abyś nie poświęcał aktywności fizycznej całego swojego czasu kosztem innych przyjemności, rodziny, przyjaciół.

Nie ćwicz przed spaniem, wtedy tętno się podnosi i możesz mieć problemy z zaśnięciem.

13 Bądź systematyczny

Zapisywanie się na siłownię jest coraz bardziej popularne, ale to nie wszystko, potrzebna jest systematyczność i wytrwałość. Nie osiągniesz rezultatów szaleńczym tygodniowym, rygorystycznym treningiem tylko regularnym pojawianiem się na siłowni i odpowiednim, dobranym do twoich potrzeb treningiem.

Pamiętaj, że od długiego i wyczerpującego treningu ważniejsze i skuteczniejsze jest konsekwentne ćwiczenie!

14 Dbaj o różnorodność

Treningi nie muszą być długie, ciężkie i nudne, Twoje ciało potrzebuje różnego rodzaju impulsu, inaczej się przyzwyczai i przestanie odpowiednio reagować. Zmieniaj rodzaje ćwiczeń, dyscypliny sportu, przestrzeń, w której ćwiczysz.

A przede wszystkim:

Trenuj, ćwicz, rób postępy, a Twoje ciało i duch ci za to podziękują!

Najważniejsze, żebyś zaczął i zrozumiał, że sport to nie jest jedno z kolejnych zainteresowań, które można mieć i bez konsekwencji też z niego zrezygnować. To konieczność! To niezbędny element życia, tutaj nie masz się nad czym zastanawiać, to nie jest decyzja do podjęcia.

Rozdział 6

Ćwicz mądrze, a nie ciężko!

Gdy ponad 20 lat temu zaczynałem swoją przygodę z ćwiczeniami na siłowni, przerażało mnie kilka rzeczy. Między innymi ciężkie i rygorystyczne treningi, zakwasy, ból i zmęczenie. Jak wspomniałem wcześniej, większość zasad, które opisuję w moich książkach pochodzi z własnego doświadczenia. Mimo że chłonąłem wiedzę od osób, które uważałem za wzór, zarówno w życiu codziennym, jak i z programów, filmów oraz książek, to wszystko musiałem i tak sprawdzić na sobie. W ten sposób chciałem znaleźć własną drogę.

Dominuje ogólne przekonanie, że im cięższy trening, tym większe rezultaty. Z doświadczenia mojego i moich klientów wiem, że nie tędy droga. Zapamiętaj jedną z najważniejszych zasad – trening powinien być mądry, a nie ciężki!

Mądry trening to taki, który przynosi efekty, a nie ból i zmęczenie, zwłaszcza w początkowej fazie treningów, gdzie przede wszystkim uczy się prawidłowej techniki. Trening powinien być prosty, ciekawy i zachęcający do ponownego pojawienia się na siłowni lub w jakimkolwiek miejscu, w którym trenujesz. Lepiej się pojawić kilka razy w tygodniu na systematycznych treningach niż raz w tygodniu i przez kilka dni zwijać się z bólu.

Naprawdę dużo czasu zajęło mi dojście do takiego wniosku, wiele lat niepotrzebnego bólu i zakwasów. Pamiętam, jak nie mogłem się ruszać przez kilka dni po rygorystycznych, ciężkich i przesadnych treningach, które tak naprawdę nie przynosiły większych rezultatów niż normalne, mądre i co ważne – regularne ćwiczenie.

Poprzeczkę należy zwiększać stopniowo, organizm sam się będzie tego domagał.

I tak jak w tej chwili jesteś uzależniony od siedzenia przed ekranem komputera albo telefonu komórkowego, od podjadania słodyczy, tak małymi krokami zamienisz te złe nawyki na zdrowy ruch i treningi. W tym tkwi cały sekret, żebyś znalazł taką pasję, która przy okazji polepszy twoją jakość życia. W początkowej fazie treningów masz odczuwać niedosyt i pragnąć nauczyć się więcej i dalej próbować. Twój organizm potrafi się dostosować do każdych warunków. Wiadomo, że jeżeli nigdy się dużo nie ruszałeś lub nie chodziłeś na siłownię, to wszystko będzie wydawało się ciężkie, a każdy trening będzie odczuwalny. Jeżeli się przejesz niezdrowym posiłkiem, to też to odczuwasz, różnica jest taka, że po prawidłowym treningu twój organizm się odmładza, uodparnia i wzmacnia.

Każda aktywność fizyczna jest wprowadzeniem organizmu w stan stresu. Jednak trening jest dobrym stresem, który jest potrzebny do prawidłowego funkcjonowania. Ciągły stres, który dopada nas w pracy albo domu jest dla nas zabójczy, jednak krótkotrwały, interwałowy stres jest bardzo potrzebny!

Mądry trening to taki, po którym czujesz, że coś zrobiłeś, ale nie zwijasz się z bólu na drugi dzień i możesz normalnie funkcjonować. Mam tu na myśli oczywiście normalnych ludzi, takich, którzy mają rodzinę, dzieci, pracę i obowiązki, a nie o sportowcach czy kulturystach, gdyż ich treningi mają zupełnie inny przebieg i charakter. Wiadomo, że i ciężki trening czasami jest potrzebny. Robię go zarówno sobie, jak i moim klientom, ale robię to świadomie i z głową, doskonale też wiem, kiedy taki trening można przeprowadzić. Ciężki trening jest czasami potrzebny, chociażby po to, aby się wyżyć, żeby wyrzucić z siebie agresję i nagromadzony stres. Mam klienta, którego powodem przychodzenia na siłownię jest to, żeby się nie kłócić z żoną. Powiedział, że jak nie przychodzi na treningi, to regularnie zawsze się kłócą i wszystko go denerwuje! Czy to zły powód? Idealny!

Systematyczność jest podstawą Twojego sukcesu! Nie zapomnij o tym – twój organizm potrzebuje i domaga się systematycznego ruchu. Od tego, czy mu go będziesz dostarczał zależy jego kondycja oraz funkcjonalność. Od tego zależy też twoja przyszłość!

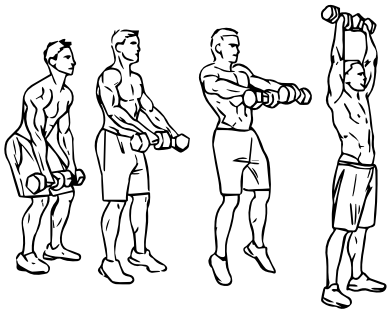
Wiele razy w mojej trenerskiej karierze spotykałem osoby, które, mimo że dotąd nie uprawiały żadnego sportu, nagle stwierdzały, że będą przygotowywać się do maratonu. Zaczynały wówczas nałogowo biegać. Jak to się kończyło? Kontuzją! Stawy nie wytrzymały ciągłego uderzania o betonowe powierzchnie, nie były do tego przygotowane. Nie mówiąc już o tym, że otyłe osoby nie powinny biegać i to w ogóle! Dlaczego? Bo są za ciężkie!

Pamiętaj, że ludzkie ciało potrzebuje różnego rodzaju ruchu i aktywności, a nie tylko biegania lub podnoszenia ciężarów. Potrzebne jest również na przykład rozciąganie. Zawsze każdemu powtarzam, aż do znudzenia, jak ważne jest rozciąganie ciała, stawów i mięśni. W większości przypadków ból jakiegoś stawu lub mięśnia można rozwiązać właśnie rozciąganiem. Powinieneś się rozciągać każdego dnia, chociaż po kilka minut! Z własnego doświadczenia wiem, że, gdy się nie rozciągam więcej niż jeden dzień, to budzę się z bólem pleców i bioder. A jestem przecież doświadczoną osobą, która wie, jak ma dbać o ciało.

W życiu musi być zachowana równowaga, tak samo w treningach i aktywności. Twoje ciało potrzebuje różnych impulsów, organizm szybko się przyzwyczaja do tego, co robisz i przestaje się rozwijać. Dlatego układanie planów treningowych też musi być robione z głową, bardzo ważna jest obserwacja tego, jak ciało reaguje na różne ćwiczenia i impulsy. Zawsze powtarzam, że tak, jak osoba osobie nie jest równa, tak i trening treningowi nie będzie równy. Wszędzie można znaleźć automatycznie wygenerowane diety i plany treningowe, ale zastanów się dobrze... czy to naprawdę może prawidłowo działać, skoro jest przeznaczone dla tylu osób? Jak jeden plan treningowy może zadziałać na dwudziestkę ludzi, skoro każdy z nich jest inny, zmaga się z innymi problemami i trudnościami? Trenuję klientów od ponad 12 lat i jeszcze nie znalazłem planów żywieniowych i treningowych, które by tak samo zadziałały na dwie różne osoby. Większość treningów, które prowadzę ewoluuje nawet podczas prowadzenia treningu. Zawsze mam założony plan, określam, co zrobię z klientem, ale wielokrotnie ten plan się zmienia podczas prowadzenia treningu. Wszystko po to, aby był jak najlepiej dopasowany do konkretnej osoby i przynosił najlepsze z możliwych korzyści.

Najważniejsze jest to, żebyś nauczył się słuchać własnego ciała, nauczył się je obserwować i wyciągać wnioski. Nie jest to łatwe, ale realne. Korzystaj z mojej wiedzy, po to jestem, żeby tobie pomóc, nauczyć Ciebie tego, czego się sam nauczyłem przez ostatnie 20 lat. Od kilku lat ćwiczę i odżywiam się intuicyjnie. Słucham własnego ciała, staram się dostarczyć mu to, czego potrzebuje. Tego właśnie chcę nauczyć Ciebie, słuchania własnego organizmu, kontrolowania otoczenia i tego lwa, którego masz ukrytego w sobie.

Znajdź swój powód przychodzenia na siłownię, ćwicz mądrze i systematycznie. Naucz się prawidłowej techniki, która będzie tobie służyła do końca życia. Poznaj podstawy i zasady albo ćwicz z trenerem personalnym, aby uniknąć podstawowych błędów i iść wytyczoną przez niego ścieżką. Pojawiaj się systematycznie na treningach, nigdy nie odpuszczaj. O to między innymi proszę moich klientów – aby regularnie pojawiali się na treningach, a resztą zajmę się ja. Zrób coś dla siebie, bo nikt inny tego za Ciebie nie zrobi!

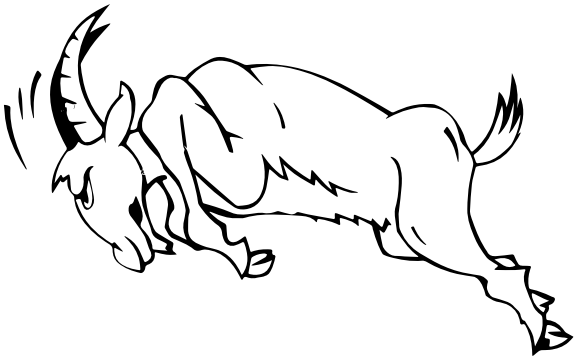


WAŻNE

1. Pojaw się na siłowni, spotkaj się z innymi lwami, poczuj się lepiej, pozbądź się stresu, wzmocnij organizm, zbuduj mięśnie i poczuj, że żyjesz.
2. Pamiętaj – systematyczny i mądry trening polepsza jakość życia, teraz i w przyszłości. A najgorszy trening to ten, który się nie odbył!

Rozdział 7

Żeby kózka nie skakała



Gdy trenujesz i pojawia się kontuzja, możesz odczuwać nie tylko złość, ale i rozczarowanie. Przecież chciałeś dobrze... przyczyn kontuzji może być kilka, choć tak naprawdę wszystkie one pochodzą z jednego źródła – nie słuchałeś swojego organizmu. Kontuzja jest reakcją organizmu na przeciążenie, oznacza, że coś zrobiłeś źle – ciało było nieprzygotowane na taki wysiłek, nie zrobiłeś rozgrzewki albo nie skupiłeś się na odpowiedniej technice. Każda kontuzja powinna skłonić Ciebie do głębszej analizy, po to, abyś nie popełniał tego samego błędu w przyszłości.

Ważne, jak zaczniesz

Bardzo często w ślad za decyzją idzie szybkie i gwałtowne działanie. Każdy z nas przyzwyczajony jest do niemal błyskawicznych efektów, tak jak wysłany e-mail czy wiadomość w komunikatorze – pojawiają się u odbiorcy niemal w czasie rzeczywistym. To nasze przyzwyczajenie przekładamy także na sport. Podejmujesz decyzję i chcesz szybkich efektów. A Twoje ciało potrzebuje czasu i systematyczności. Nie wyrzeźbisz sylwetki w jeden tydzień, kilka, nawet nie wiadomo jak długich wizyt na siłowni, nie sprawi, że nabierzesz długotrwałej kondycji i wzmocnisz swoje mięśnie. W taki sposób nie osiągniesz efektu, możesz za to ponieść konsekwencje. Jeśli zbyt gwałtownie obciążysz swój organizm, zrobisz coś, na co Twoje mięśnie i ścięgna nie są przygotowane, skończy się kontuzją. Często w takich sytuacjach słyszę ironicznie wypowiedziane zdanie: sport to zdrowie. To jednak

nie sport sprawił, że uległeś kontuzji. To ty chciałeś przyspieszyć etapy, którymi nie można manipulować. Przede wszystkim musisz uszanować swój organizm, stopniowo poszerzać jego możliwości. Jeśli chcesz biegać, nie zaczynaj od szybkiego tempa i długich dystansów. Przyzwyczaj swój organizm do zmiany trybu życia – spaceruj szybkim krokiem, następnie przejdź do truchtu, kolejnym etapem niech będzie połączenie tych dwóch sposobów, stopniowo zwiększaj dystans. Jeśli wybierzesz rower, to niech to nie będzie 50 kilometrów na pierwszym treningu. Powoli, stopniowo, rozsądnie – takie treningi zapewnią tobie rozwój i poszerzą możliwości oraz kondycję Twojego organizmu, bez niepotrzebnych kontuzji.

Czas na przerwę

Integralną częścią trenowania jest odpoczynek. W pogoni za szybką realizacją celu aż kusi z niego zrezygnować. Tymczasem to także prosta droga do kontuzji. Jeśli trenujesz, musisz zapewnić swoim mięśniom i ścięgnom przerwę od ćwiczeń. Ten czas jest im potrzebny na regenerację. Przeciążone mięśnie łatwiej ulegają urazom. Jeśli pozwolisz im na odbudowę, wzmocnisz je i zminimalizujesz ryzyko kontuzji. Ćwicząc non stop wcale nie przyspieszasz pracy nad swoim ciałem, a wręcz ją opóźniasz.

Idealnie dobrani

Twoje ciało i jego potrzeby są wyjątkowe. Nie ma drugiej takiej samej osoby. Dlatego nie istnieje coś takiego jak dobry uniwersalny plan treningowy. To, co służy koledze czy koleżance, tobie może zaszkodzić. Dlatego tak ważny jest indywidualnie dobrany plan treningowy, taki które weźmie pod uwagę Twoje predyspozycje fizyczne, ograniczenia, stan zdrowia i potrzeby. Jeśli będziesz bez zastanowienia powielać czyjeś schematy, możesz zaszkodzić swojemu organizmowi i stymulować kontuzje. Z drugiej strony nawet ty sam nie masz zawsze takich samych możliwości. Nie wystarczy jeden plan treningowy raz na zawsze. Tak, jak zmienia się Twoje ciało i jego otoczenie, tak też powinieneś odpowiednio dopasowywać ćwiczenia.

Kluczowe elementy treningu

Każdy trening bez rozgrzewki przed nim i rozciąganiem po, naraża Ciebie na kontuzje. Tych kilka, kilkanaście minut poświęconych na rozgrzewkę przed zasadniczymi ćwiczeniami, to nie strata czasu, lecz niezbędny element treningu. Musisz przygotować swoje mięśnie oraz stawy do wysiłku.

Ważne jest także, abyś pamiętał o całym ciele. Koncentrowanie swojego planu treningowego tylko na wybranych częściach ciała jest błędem. Myśl o swoim ciele jak o całości, wzmacniaj stopniowo wszystkie mięśnie. To ważne, aby cały twój organizm był sprawny i w dobrej kondycji.

Technika

Jeśli ćwicząc, odczuwasz dyskomfort, albo pojawia się on po zakończonym treningu, niewykluczone, że źle wykonywałeś dane ćwiczenie. Ważne jest nie tyle, żeby coś zrobić, ale żeby zastosować dobrą technikę. Jeśli masz jakiekolwiek wątpliwości, poradź się trenera osobistego. Czasami jedna wskazówka specjalisty uchroni Ciebie przed kontuzjami.

PAMIĘTAJ

1. Trenuj efektywnie, a nie efektownie!
2. Jeśli masz jakiekolwiek wątpliwości – dopytuj!

Kontuzja jest reakcją organizmu na przeciążenie, oznacza, że coś zrobiłeś źle – ciało było nieprzygotowane na taki wysiłek, nie zrobiłeś rozgrzewki albo nie skupiłeś się na odpowiedniej technice.

Rozdział 8

Odżywianie i trening

Co jeść, gdy trenuję? Słyszę to pytanie niemal od każdego klienta, który zaczyna swoją przygodę z treningami. Niestety nie ma prostej odpowiedzi, ponieważ każdy z nas jest inny. Na pewne rzeczy warto jednak zwracać uwagę nawet bez indywidualnych wskazówek trenera personalnego czy dietetyka, ponieważ inne są potrzeby Twojego organizmu przed wyczerpującym treningiem, a zupełnie inne po nim albo w dni nietreningowe.

Odżywianie

Przed treningiem

Osoby z nadwagą powinny nawet ćwiczyć o pustym żołądku. To stwierdzenie niepokoi wielu klientów, mówią o potrzebie dostarczenia organizmowi energii przed treningiem, o tym, że nie mogą wyjść z domu bez śniadania... zapewniam, że w większości przypadków są to wyłącznie własne ograniczenia oraz przyzwyczajenie. Twoje ciało jest tak zbudowane, aby przetrwać momenty, w których jedzenie nie jest dostępne przez dłuższy czas. To nawet mu służy, ten czas organizm doskonale wykorzystuje – wzmacnia się, uodparnia i regeneruje. W chwilach zwątpienia pomyśl o dalekich przodkach. Stan, w którym nie mieli oni nic do jedzenia przez kilka dni był czymś normalnym. I w tym właśnie czasie nie raz musieli oni walczyć z innym wojownikiem albo zwierzyną. Mimo braku jedzenia walczyli, wyruszali w dalekie wyprawy w poszukiwaniu pożywienia i polowali.

Tym samym dla Twojego organizmu jest ćwiczenie na pusty żołądek. Twoje ciało łatwo się do tego zaadoptuje. Oczywiście trzeba do tego przyzwyczaić organizm, a nie od razu wskakiwać na głęboką wodę, najlepiej robić to pod okiem profesjonalisty. Sam od kilku lat ćwiczę na pusty żołądek i szczerze to polecam.

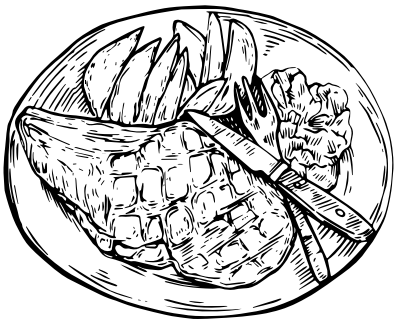
Osoby, które walczą z nadwagą i chcą schudnąć powinny unikać węglowodanów, a już na pewno przed treningiem. Lepiej, żeby taka osoba zjadła wtedy produkt wysokobiałkowy, lekko tłuszczowy. Mam kilku klientów, którzy uparcie jedzą owsiankę przed treningiem, niestety nie osiągają takich rezultatów jak osoby, które nie jedzą nic lub tylko produkty białkowe. Osoby z nadwagą powinny spożywać węglowodany tylko przy wieczornym lub popołudniowym posiłku, w zależności od tego, kiedy jedzą ostatni posiłek lub zaraz po treningu. Jeśli zjesz węglowodany przed treningiem to nie osiągniesz efektu, którego oczekujesz. Węglowodany to czysta energia, podczas treningu zużywasz właśnie energię, jeśli wcześniej dostarczysz ją do organizmu w postaci pożywienia, to organizm podczas ćwiczeń wykorzysta to, co otrzymał podczas jedzenia, a nie energię skumulowaną w ciele postaci tłuszczu.

Troszkę inaczej wygląda sytuacja osób, które chcą przybrać na masie. Oczywiście powinny one jeść wysokowęglowodanowe, białkowe i tłuszczowe posiłki. Jednak te posiłki muszą być zbilansowane i bogate w zróżnicowane składniki odżywcze.

Nie polecam ciężkiego jedzenia mniej niż godzinę przed treningiem. Jeżeli jesteś głodny, to spożyj lepiej suplementy białkowe, owoce lub orzechy.

Lekki trening aerobowy możesz nawet robić w dni postu, gdy nie jesz nic albo w dni z tylko jednym posiłkiem na wieczór.

Oczywiście są przeciwskazania do ćwiczeń na pusty żołądek, lepiej więc przed wybraniem takiej techniki skonsultować się z lekarzem.



Po treningu

Po treningu ważne są przede wszystkim produkty białkowe, najszybciej przyswajalne i trawione są: bcaa, białko serwatkowe i izolat białka lub białko wegańskie oraz kolagen.

Jeżeli chcesz przybrać na masie, to zaraz po treningu potrzebujesz cukrów prostych, dzięki czemu automatycznie podniesiesz insulinę. Najlepszym rozwiązaniem będą tutaj suszone owoce, możesz również dodać tłuszcze. Dobrym posiłkiem po treningu jest białko i mieszanka bakaliowa. Następnie zjedz normalny posiłek, składający się ze zbilansowanych makroskładników, takich jak białko, tłuszcze i węglowodany.

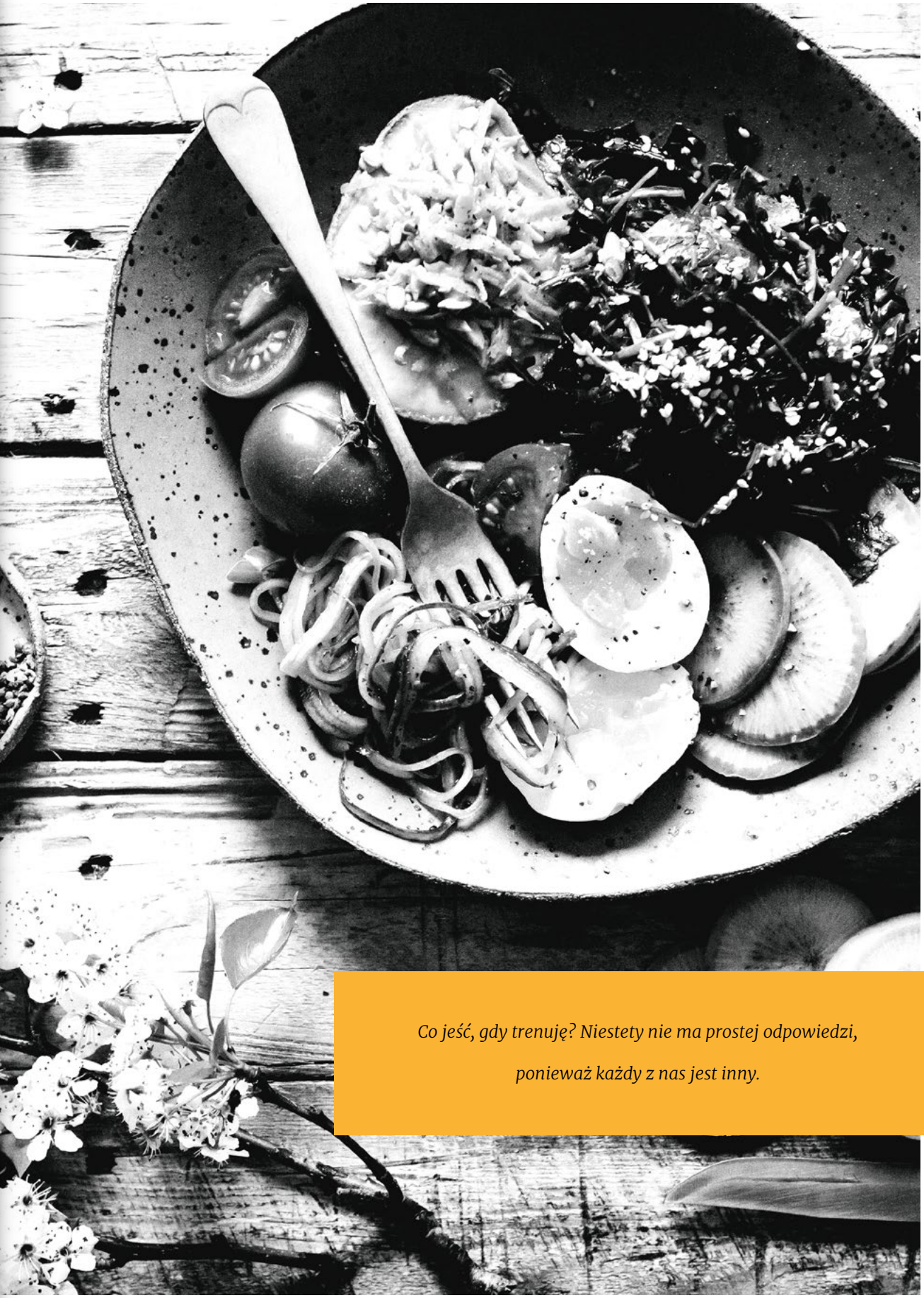
Nawodnienie

Gdy ćwiczysz, musisz dbać o odpowiednie nawodnienie swojego organizmu, ponieważ intensywnie się pocąc się podczas każdego treningu, tracisz dodatkowe płyny. Jeśli nie uzupełnisz strat, możesz doprowadzić do odwodnienia.

Ilość płynów, którą powinieneś przyjąć zależy od kilku czynników m.in. intensywności ćwiczeń, długości treningu czy temperatury powietrza (gdy jest gorąco, strata płynów jest zdecydowanie większa).

Pij zarówno przed treningiem, podczas, jak i po.

Najlepszym płynem będzie dla Ciebie niegazowana woda.



Co jeść, gdy trenuję? Niestety nie ma prostej odpowiedzi, ponieważ każdy z nas jest inny.

Rozdział 8

Suplementacja, czyli o tym, że kapsułka na odchudzanie nie istnieje!

Przez niemal 20 lat szukałem łatwego sposobu na poradzenie sobie z problemem nadwagi. Wydałem kilkanaście tysięcy funtów i złotych na różnego typu kapsułki, proszki, tabletki i napoje, które miały mi pomóc. Jestem pewien, że spróbowałem każdego legalnego suplementu dostępnego na rynku. Powiem tak, nie twierdzę, że żaden z nich nie działa, ale jestem przekonany o tym, że żaden z nich nie zadziała tak dobrze i skutecznie, jak ty jesteś w stanie to zrobić. Właśnie dlatego stworzyłem projekt sukces, ponieważ bez tych trzech filarów, które w nim umieściłem, nie masz żadnych szans na pozbycie się nadwagi i wyrobienie w sobie zdrowych nawyków. Tego nie da tobie nawet najdroższy preparat na świecie! A już na pewno nie zrobi tego w sposób zdrowy, który cię uchroni przed chorobami i poprawi jakość życia, a o to właśnie w tym wszystkim chodzi.

Podstawą do sukcesu jest dyscyplina, wiara w siebie, prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczna. Zaufaj mi, próbowałem wszystkiego, jadłem po kilkanaście magicznych kapsułek z każdym posiłkiem, ale żadna kapsułka nie pokona lenistwa i to był mój największy problem. Działała kawa, zwykła, czarna, gorzka i mocna. Działały również mądrze zbilansowane odżywki energetyczne, tak zwane przedtreningowe, ale nigdy nie byłem zadowolony ze składu, jakości i aktywnych czynnych składników, dlatego postanowiłem wejść na rynek ze swoimi suplementami, które będą czyste, bez żadnych zbędnych dodatków, ze składnikami, które uważam za potrzebne i prawidłowo działające na organizm. Pamiętaj jednak, że żadna odżywka czy suplement nie zrobi pracy za Ciebie!

Realizuj trzy filary projektu sukces, systematycznie pracuj nad swoimi myślami i ciałem, a jeśli chcesz korzystać z suplementów, to wybieraj te, które są przebadane i naprawdę działają.

Suplementy które polecam

Głównym źródłem składników odżywczych powinno być pożywienie. Jednak nie zawsze to wystarcza. Jest to o wiele łatwiejsze wiosną czy latem, jednak w zimowy okres może sprawiać trudności. Także regularne treningi zwiększają zapotrzebowanie organizmu. Każda aktywność fizyczna przyspiesza procesy fizjologiczne, a wraz z wydzielanym podczas ćwiczeń potem organizm pozbywa się zwiększonej ilości składników mineralnych. Korzystając z suplementacji, dostarczysz taką ilość składników odżywczych, jakiej potrzebuje twój organizm. Będzie on też w stanie szybko zregenerować się po treningu. Jeśli doprowadzisz do niedoborów witamin i minerałów, osłabisz swój organizm i mimo regularnych treningów nie uda się tobie skutecznie pracować nad swoimi mięśniami.

Warto wiedzieć, po które suplementy sięgać, jak działają, kiedy i jakich szczególnie potrzebujesz. Żaden suplement nie jest magicznym sposobem na wspaniałą postawę, kondycję i zdrowie. Może być jednak doskonałym pomocnikiem w Twojej drodze po sukces.

Kreatyna

Jest to białko, które w naturze występuje w organizmie ludzkim. Suplementowana kreatyna zwiększa wytrzymałość organizmu w trakcie treningu. Dzieje się tak dlatego, ponieważ zbudowana z trzech aminokwasów kreatyna łączy się w ciele z fosforem, stwarzając wysokoenergetyczny związek, który dodaje mięśniom mocy.
To suplement szczególnie korzystny w sportach opartych na powtarzających się intensywnych ruchach jak np. Sprint, kajakarstwo, podnoszenie ciężarów. Znacząco poprawia wydolność i dodaje siły. Kreatyna powoduje także wzrost masy, który przede wszystkim jest skutkiem zatrzymania wody w organizmie (gdy w komórkach wzrasta poziom kreatyny, woda przenika do tych komórek i powoduje rozciąganie włókien mięśniowych).

Białko

Suplement białkowy to skoncentrowane źródło białka, na które wzrasta zapotrzebowanie osoby regularnie ćwiczącej. Naturalnym elementem treningu są mikrouszkodzenia mięśni, do ich odbudowy niezbędne jest białko. Ćwicząc, zużywasz więc więcej białka. Musisz więc zadbać o dostarczenie organizmowi odpowiedniej jego ilości.

Białko serwatkowe jest suplementem wytwarzanym z mleka. Sama serwatka jest zdecydowanie lepiej trawiona, przez co dostarczone do organizmu białko właśnie w postaci takiego suplementu szybciej wspomoże w regeneracji po treningu. Na bazie białka serwatkowego opartych jest kilka rodzajów odżywek, m.in. koncentrat białka serwatkowego (wpc), izolat białka (wpi) czy hydrolizat białka (wph). W dużym uproszczeniu różnią się one zawartością białka. I tak hydrolizat to niemal 100% białka, izolat – 90%, podczas gdy koncentrat zawiera go 80%. Im wyższa zawartość białka w suplemencie, tym mniej dodatków w postaci węglowodanów i tłuszczów oraz łatwiejsza przyswajalność przez organizm.

Białko roślinne to suplement, który dostarcza organizmowi białko, lecz jest pochodzenia roślinnego. To na przykład białko sojowe, ryżowe albo konopne. Są idealnym rozwiązaniem dla osób, które trenują, a nie tolerują laktozy bądź są wegetarianami albo weganami.

BCAA

To suplement, który zawiera w sobie aminokwasy. Pełni ważną funkcję przy regeneracji organizmu po ciężkim treningu, bowiem zmniejsza rozpad tkanki mięśniowej. Jeśli spożyjesz go przed ciężkim treningiem, zmniejszy on niekomfortowe odczucie bólu po treningu (zakwasy) i wydłuży czas rozpadu białek mięśni.

Kolagen

Kolagen jest niezwykle istotnym składnikiem chrząstek stawowych. Zbudowane z kolagenu włókna kolagenowe charakteryzują się dużą rozciągliwością, dlatego właśnie są podstawowym budulcem skóry, ścięgien i stawów.

Jego odpowiednia ilość dostarczana do organizmu jest szczególnie ważna u osób ćwiczących, bowiem treningi często dodatkowo obciążają stawy. Kolagen zwiększa ruchomość stawów oraz wzmacnia odporność na wszelkiego rodzaju urazy.

Suplementy poprawiające pracę mózgu

Warto, abyś wspomógł także swój mózg. Jest kilka godnych uwagi suplementów, które jemu służą i dostarczają substancje, w które trudno zaopatrzyć się w naturalny sposób. A ich niedobór potrafi wyrządzić duże szkody. Są to także suplementy, które pomagają naprawiać uszkodzone komórki, a jak wiesz, wraz z wiekiem dochodzi do coraz groźniejszych strat. Organizm z każdym twoim rokiem ma coraz więcej pracy, dlatego ważne, abyś nie doprowadził do sytuacji, w której będzie on w stanie alarmowym.

Suplementy zawierające olej rybi – kwas omega 3 oraz olej z kryla

To niezwykle istotne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu składniki. Dzięki nim mózg, którego 60 do 80% to właśnie tłuszcze, jest w lepszej kondycji, widocznie poprawia się pamięć. Podstawą działania mózgu są komórki nerwowe, od ich stanu zależy jakość pracy mózgu. Niestety wiek im nie sprzyja, wraz z upływem lat coraz częściej dochodzi do uszkodzeń komórek nerwowych, a nawet ich obumierania, a to prowadzi do ciężkich chorób, począwszy od udarów, po chorobę alzheimera. Przyjmowane suplementy z kwasem omega 3 oraz olejem z kryla pozwalają tym komórkom regenerować się. Co więcej, pozwalają one uszkodzonym neuronom łączyć się z neuronami prawidłowo działającymi, co chroni je przed zniszczeniem. Dzięki nim komórki nerwowe są silniejsze, odżywione i bardziej odporne na uszkodzenia.

Korzeń żeń-szenia

To suplement, który działa doskonale nie tylko na mózg. Dodaje energii i witalności, zmniejsza poziom kortyzolu, co minimalizuje stres oraz doskonale wpływa na Twoje libido. A mózg? Korzeń żeń-szenia ochrania go. Jest silnym antyutleniaczem, dzięki czemu zapobiega uszkodzeniom neuronów i sprzyja ich regeneracji.

Spirulina oraz chlorella

Suplementy zawierające algi pomagają utrzymać mózg w dobrej kondycji. To zasługa z jednej strony kwasu gla, będącego składnikiem spiruliny, jednego z najzdrowszych tłuszczy oraz fikocyjaniny – niebieskiego pigmentu, który przyciąga aminokwasy w celu tworzenia neuroprzekaźników. Z kolei chlorella zawiera w sobie kwas cgf, który ułatwia naprawę uszkodzonych komórek nerwowych.

Lecytyna

Jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania mózgu. Poprawia pamięć, zwiększa koncentrację, tworzy tkanki mózgu, a także otoczki mielinowe komórek układu nerwowego. Zawiera nie tylko nienasycone kwasy tłuszczowe, ale i cholinę (czyli witaminę b4), która wspiera pracę mózgu i pozytywnie wpływa na pamięć długotrwałą.

Witamina D

Jej niedobór w organizmie to nie tylko zagrożenie osteoporozą. Witamina d jest potrzebna Twojemu mózgowi. Poprawia pamięć i procesy poznawcze oraz zapewnia prawidłową pracę komórek nerwowych.

To tylko niektóre z dostępnych suplementów. Jak wspomniałem już wcześniej, żaden z nich nie będzie działał, jeśli będziesz siedział na kanapie i zajadał się chrupkami. Dla mnie najważniejszym celem jest to, abyś dbał o siebie – ćwiczył swoje ciało i umysł. Suplementy mają być jedynie wsparciem. Chcę uprościć wiedzę na temat odżywiania, suplementów i aktywności fizycznej. Nie po to napisałem ten rozdział, żebyś szedł do sklepu i kupował suplementy, a po powrocie znowu zasiadał na kanapie. Suplementy są jak drewno do ognia, a aktywność fizyczna to zapalnik! Dlatego ruch jest taki ważny, jest zapalnikiem do działania, nawet bez suplementów można osiągnąć efekt ciężką i systematyczną pracą.

Zabierz się do pracy nad sobą, swoim życiem, bo szkoda każdej zmarnowanej chwili.

Pamiętaj! Żadna odżywka

czy suplement nie zrobi pracy

za Ciebie!

Rozdział 10

Trzech muszkieterów

Hormony szczęścia, miłości oraz... stresu, czyli endorfiny, dopamina i adrenalina. To trzy niezwykle istotne hormony, które organizm wytwarza w dużych ilościach w trakcie treningu. Pobudzają one do działania, sprawiają, że jesteś szczęśliwy, pełen energii i... masz ochotę na seks.

Endorfiny

Endorfiny to produkowane przez układ nerwowy hormony peptydowe zbudowane z aminokwasów. Nazywane są hormonami szczęścia, ponieważ ich połączenie z obecnym w organizmie człowieka receptorem opioidowym skutkuje m.in. wzmożonym uczuciem zadowolenia i ekscytacji.

Układ nerwowy wydziela endorfiny z reguły pod wpływem stresu, jest to naturalna obrona organizmu na wywołane przez czynnik zewnętrzny uczucie. Jedną z podstawowych aktywności, która przyczynia się do wytworzenia dużej liczby endorfin jest trening. Moment, w którym intensywny wysiłek fizyczny prowadzi do przejścia z metabolizmu tlenowego do beztlenowego jest dla organizmu stresem. Wtedy też dochodzi do wydzielenia przez układ nerwowy zwiększonej ilości endorfin, co w efekcie końcowym rodzi uczucie zadowolenia, satysfakcji oraz zmniejsza odczucie bólu.

Czym jest tzw. euforia biegacza? To właśnie nic innego, jak określenie stanu, w którym pod wpływem wzmożonego wysiłku fizycznego dochodzi do wytworzenia przez organizm endorfin, a człowiek odczuwa zadowolenie i ekscytację, jednocześnie ułatwia mu to pokonanie dalszego dystansu.

Endorfiny:

- dają odczucie przyjemności i szczęścia
- łagodzą odczuwanie stresu
- redukują uczucie bólu
- zmniejszają odczucie obciążenia mięśni i stawów

Dopamina

Dopamina, wytwarzany przez układ nerwowy neuroprzekaźnik wzmocnienia, ma wiele potocznych nazw – hormon stresu, motywacji, zwana jest także hormonem przyjemności i nagrody. Jej głównym zadaniem jako neuroprzekaźnika jest przekazywanie informacji pomiędzy komórkami nerwowymi. Przyczynia się do zwiększenia motywacji, dodaje energii, sprawia, że jesteśmy otwarci, chętni do działania.

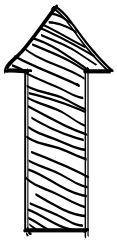
W przypadku dopaminy niezwykle ważny jest jej odpowiedni poziom w organizmie. Groźne są bowiem zarówno jej długotrwałe niedobory, jak i nadmiary.

W przypadku niedoboru dopaminy spada motywacja do jakiegokolwiek działania, człowiek jest ospały i zniechęcony, dochodzi także do obniżenia libido. Bardzo dobrym sposobem na naturalne podwyższenie stężenia dopaminy we krwi jest dobry trening, bowiem wysiłek fizyczny powoduje, że stymulowany mózg wytwarza większą ilość dopaminy. To z kolei automatycznie dodaje energii, motywuje do dalszego działania, poprawia humor i reguluje wiele segmentów Twojego życia, także seks.

Warto obserwować swój organizm i regulować poziom dopaminy, aby nie doprowadzić do sytuacji, w której mamy przez długi czas jej zbyt wysoki poziom. Stałe zwiększenie stężenia dopaminy we krwi nie jest zdrowe i grozi wieloma poważnymi chorobami, a także uzależnieniem. Pamiętaj, że oddziałuje ona także na tzw. mózgowy układ nagrody. Mózg przyzwyczaja się do zwiększonych ilości dopaminy i domaga się ciągłego dostarczania nowej, większej dawki.

Prawidłowy poziom dopaminy

- zapewnia dobry nastrój
- zwiększa koncentrację
- poprawia koordynację ruchową
- zwiększa motywację
- zapewnia właściwą pracę mięśni
- reguluję pracę układu odpornościowego
- wpływa na metabolizm wapnia w układzie kostnym
- reguluje działanie układu nerwowego

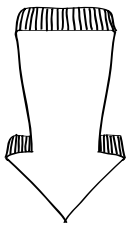


Nadmiar dopaminy

- skłonność do ryzykownych zachowań np. hazard
- kłopoty z koncentracją
- halucynacje, urojenia
- przemoc
- skłonność do kontrolowania innych
- choroba Parkinsona
- zaburzenia popędu płciowego
- wydłużenie procesu krzepnięcia krwi
- natłok myśli

Niedobór dopaminy

- lęk i niepokój
- skłonność do popadania w stany depresyjne
- zmęczenie
- brak motywacji do działania
- pogorszenie pamięci roboczej
- pogorszenie koordynacji ruchowej



Adrenalina

Adrenalina (nazywana także epinefryną) jest to hormon, który pod wpływem stresu zostaje wydzielony przez nadnercza. To właśnie adrenalina sprawia, że w chwili zagrożenia biegniesz szybciej, masz więcej siły, działasz tak, jak w normalnej sytuacji nie dałbyś rady. Bowiem pod wpływem dużego wyrzutu adrenaliny Twoje serce przyspiesza, mózg jest bardziej ukrwiony, układ oddechowy pobiera więcej tlenu, znacznie zwiększa się siła mięśni, a źrenice się rozszerzają, dzięki czemu lepiej widzisz. Adrenalina jest stale obecna w twoim organizmie, jednak w normalnych warunkach nie są to duże ilości. Do krótkotrwałych wyrzutów dochodzi jedynie w ściśle określonych sytuacjach.

Duża ilość adrenaliny zostaje uwolniona nie tylko w sytuacji zagrożenia, sprzyjają temu też silne emocje (np. gniew, ekscytacja), a także trudne zadanie do wykonania. Jej stężenie wzrasta też wraz ze zwiększonym wysiłkiem fizycznym, bo ten odbierany jest przez organizm jako stres.

To, co istotne – dla człowieka pozytywny jest jedynie krótkotrwały wyrzut adrenaliny. Wówczas stymuluje on organizm, napędza do działania, motywuje oraz dodaje mocy. Po takim wewnętrznym zastrzyku z adrenaliny, przechodzisz w stan relaksu i zadowolenia, jesteś szczęśliwy i spełniony. Z takim zjawiskiem masz do czynienia właśnie w trakcie i po wysiłku fizycznym. Jest to sytuacja zdrowa i zalecana, ponieważ aktywizuje organizm do działania. Krótkotrwałe wyrzuty adrenaliny są dla Ciebie siłą napędową i wspaniałym, pozytywnym efektem ubocznym treningów.

Jednak, jeśli jesteś pod stałym wpływem stresu, skutkuje to nieustannym zwiększaniem poziomu adrenaliny w organizmie, co grozi wieloma chorobami, jak m.in. cukrzyca czy miażdżyca. Mimo że to mężczyźni wydzielają więcej adrenaliny, a jej działanie wzmacniane jest przez testosteron, to bardzo powinny też uważać na siebie kobiety. Przez to, że ich organizm nie wytwarza noradrenaliny – hormonu, który neutralizuje działanie adrenaliny – groźny dla nich jest długotrwały stan podwyższonego poziomu hormonu stresu. Brak tego hormonu sprawia także, że kobieta wolniej wychodzi ze stresującej sytuacji. A ponieważ stresu nie

da się uniknąć, należy wyćwiczyć w sobie sposób na radzenie sobie z nim, znaleźć swoje idealne metody na przywrócenie równowagi oraz osłabienie gwałtownej reakcji ciała na sytuacje stresowe.

Krótkotrwały wyrzut adrenaliny

- poprawia koncentrację
- usprawnia metabolizm
- poprawia ukrwienie mięśni
- reguluje pracę organizmu
- dostarcza uczucie przyjemności

Stały zbyt wysoki poziom adrenaliny

- rozszerzanie naczyń krwionośnych (widoczne czerwone plamy, szczególnie u kobiet, ze względu na cieńszą skórę)
- problemy z układem krążenia
- wrzody żołądka
- zwiększone ryzyko choroby Parkinsona
- zwiększone stężenie glukozy we krwi – co może w dłuższym czasie skutkować cukrzycą

Rozdział 11

Treningi, seks, związek...

Czy regularne chodzenie na siłownię lub inna aktywność fizyczna przekładają się w jakikolwiek sposób na życie seksualne oraz kondycję samego związku? Oczywiście! Mimo iż w pierwszej chwili może się to wydawać niedorzeczne, to tak właśnie jest. Na dodatek w kilku aspektach, o których warto wiedzieć. Znaczenie ma nie tylko to, w jaki sposób treningi zmieniają wygląd Twojego ciała, ale także te wszystkie procesy, które zachodzą wewnątrz Twojego organizmu. Ćwicząc, uruchamiasz całą maszynerię przyczynowo-skutkową, a sam zdobywasz zupełnie nowe możliwości. Tylko od Ciebie zależy, czy to wykorzystasz i w jaki sposób będziesz współpracował ze swoim organizmem.

To, co na zewnątrz, czyli... - atrakcyjność

Regularne treningi to nie tylko lepsza kondycja i zdrowie, to także smuklejsza sylwetka, kształtne mięśnie oraz gładka i elastyczna skóra. Bez dwóch zdań – ćwicząc, zyskujesz na atrakcyjności. A wraz ze wzrostem atrakcyjności, automatycznie poprawia się też twoja samoocena. Stajesz się bardziej pewny siebie i przebojowy, wiesz, że jesteś atrakcyjny, bo to po prostu widzisz. Kończą się Twoje problemy z nieustannym dobieraniem garderoby tak, aby ukryć zbędne kilogramy, teraz ubierasz to, co chcesz i co się tobie podoba.

Regularnie trenując, poprawiasz swoją kondycję, a co za tym idzie – możliwości. Dzięki temu odnosisz małe i duże sukcesy, które przynoszą tobie satysfakcję. Spełniasz się, co przekłada się na twój wizerunek i styl bycia.

Jaki to może mieć wpływ na twój związek?

Wiara w siebie, w swoje możliwości i przekonanie co do swojej atrakcyjności, to niezwykle istotne tematy. Trudno bowiem oczekiwać, że ktoś inny dostrzeże twoją atrakcyjność, jeśli ty sam jej nie będziesz widział. Ciężko wymagać, aby ktoś Ciebie pokochał, jeśli sam siebie nie kochasz. Pracę nad każdym związkiem należy zawsze zacząć u źródła, czyli... u siebie. Zadbaj o swoje myśli, systematycznie pracuj nad ciałem, spraw, abyś czuł się dobrze sam ze sobą. O Twojej atrakcyjności nie tyle decyduje uroda, co ten magiczny błysk w oku, pewność w ruchach i świadomość swojej wysokiej wartości. Zadbaj o to! Trenując, wypracujesz ciało, o którym zawsze marzyłeś. Wreszcie przestaniesz wstydzić się swojego odbicia w lustrze. Z kolei lepsza kondycja oznacza też, że możesz więcej zaproponować swojemu partnerowi. Wyćwiczone mięśnie, zwiększony zakres ruchów, to wszystko ma bezpośrednie przełożenie na twoją fizyczną atrakcyjność.

To, co wewnątrz...
- jakie procesy uruchamiają ćwiczenia

Jak napisałem we wcześniejszych rozdziałach regularne treningi oddziałują na organizm na wiele sposobów. Niektóre z tych efektów przekładają się bezpośrednio na życie seksualne oraz związek osoby ćwiczącej. Aktywność fizyczna pozwala maszynie, którą jest Twoje ciało sprawnie i poprawnie funkcjonować. To nie tylko lepsza kondycja i smukła sylwetka, to cały szereg zdarzeń i procesów, które mogą się wydarzyć jedynie dzięki regularnie uprawianemu sportowi.

Bez stresu

Ćwicząc, redukujesz stres, który gromadzisz całymi dniami w pracy i domu. Sport jest idealnym sposobem na rozładowanie gniewu i nerwów. Dzięki temu wracasz do domu spokojniejszy i zrelaksowany. To o wiele lepszy stan dla każdego związku niż wyładowywanie całodniowego stresu w domu. Spokój i rozluźnienie sprawiają, że dociera do Ciebie więcej bodźców, jesteś bardziej uważny, mniej nakierowany na samego siebie. Złość i stres powodują, że zatracasz zdolność jasnej oceny sytuacji, koncentrujesz się na własnych przeżyciach, często też niepotrzebnie je wyolbrzymiając, bardzo łatwo wtedy wyprowadzić Ciebie z równowagi i z błahostki stworzyć wielką awanturę. Jeśli rozładujesz negatywne uczucia na siłowni, będziesz mógł skoncentrować się na swojej partnerce lub partnerze. Być może dostrzeżesz to, czego nie zauważyłbyś, gdybyś był zmęczony i zły. A uważność i skierowanie uwagi w stronę partnera, to podstawa każdego udanego związku. Stres i gniew jeszcze nigdy nikomu nie pomogły, to uczucia, których należy się pozbywać tak szybko, jak tylko można, ponieważ wyrządzają jedynie szkodę zarówno w twoim organizmie, jak i w otoczeniu, w którym przebywasz...

Stres jest przekleństwem dzisiejszych zabieganych czasów i siłą skutecznie niszcząca libido. Śmiało można powiedzieć, że zabija on ochotę na seks. Gdy jesteś bardzo zestresowany, nawet nie myślisz o zbliżeniu, bo całą uwagę skupiasz na problemie, który Ciebie nurtuje. Zamiast się relaksować, nieustannie się nakręcasz. Dlatego jedną z ważniejszych rzeczy, na której powinieneś się skupić jest

znalezienie sposobu na rozładowanie nagromadzonych w sobie negatywnych emocji. Nad stresem warto pracować po to, aby zminimalizować jego niszczącą siłę, bo szkodzi on Twojemu organizmowi i prowadzi do wielu chorób.

Po to też, żeby cieszyć się bliskością ze swoim partnerem i mieć ochotę na seks.

Skoro regularne treningi pozwolą tobie na wyładowanie emocji, wyrzucenie z siebie tego, co Ciebie denerwuje i obawia, to tym samym jest to doskonała metoda na odstresowanie się. A stąd już prosta droga do udanego seksu.

Hormony

Regularna aktywność fizyczna bardzo mocno oddziałuje na układ hormonalny człowieka. Masz więc realny wpływ na gospodarkę hormonalną swojego organizmu. Warto więc, abyś wiedział, co i kiedy możesz zrobić, aby pomóc samemu sobie.

Testosteron

To, co ważne, jeśli o chodzi o życie intymne – regularne treningi podnoszą testosteron, a to u obu płci zwiększa ochotę na seks. Testosteron jest podstawowym męskim hormonem płciowym, jednak jest ważny zarówno dla mężczyzn, jak i dla kobiet. Pełni on wiele istotnych funkcji w organizmie, ale także odpowiada za sprawność seksualną oraz libido.

Zbyt niski poziom testosteronu skutecznie zaburzy Twoje życie seksualne, może też sprawiać, że w ogóle nie będziesz miał ochoty na seks. Warto, żebyś pamiętał, że po 35. roku życia dochodzi do naturalnego spadku poziomu testosteronu w organizmie. Proces ten pogłębia stres, nieodpowiednia dieta, zbyt mała ilość snu oraz brak ruchu. Stąd płynie jeden wniosek – regularnie trenując, pracujesz nad swoją sprawnością seksualną oraz poprawiasz libido.

Regularnie trenując, poprawiasz swoją kondycję, a co za tym idzie – możliwości. Dzięki temu odnosisz małe i duże sukcesy, które przynoszą tobie satysfakcję. Spełniasz się, co przekłada się na twój wizerunek i styl bycia.

Endorfiny, adrenalina i dopamina

To mieszanka hormonów, której działanie podobne jest do stanu, w którym jesteś, będąc zakochanym. Dzięki temu otwierasz się na drugą osobę, jesteś wrażliwszy na dotyk oraz różnego rodzaju sygnały wysyłane przez partnera. Nakręcają Ciebie uczucia radości i zadowolenia, które nabywasz dzięki uwolnionym w trakcie ćwiczeń hormonom.

Feromony

Czym są feromony? To związki chemiczne wydzielane przez organizm, które działają podświadomie na układ nerwowy człowieka i często wzmacniają podniecenie seksualne. Są komunikatem, który Twoje ciało wysyła partnerowi. Feromony zawarte są w ślinie, łzach, wydzielinach, ale także w pocie.

Ćwicząc, mocno się pocisz, a tym samym zwiększasz wydzielanie feromonów, co może sprawić, że będziesz bardziej atrakcyjny dla swojego partnera lub partnerki.

Wspólna pasja

Uprawianie sportu może być okazją do wspólnego spędzania czasu. To może być dla waszego związku zupełnie nowa przestrzeń i ciekawe doznania, bo takich jeszcze siebie nie znacie.

Rzeczą naturalną jest, że wraz z upływem czasu, opada temperatura w związku. Początkowa euforia i szalone uczucie wyciszają się. Tym bardziej istotne jest, aby tworzyć w związku nowe sytuacje, obce dla każdego z was. To mogą być wspólne treningi, stopniowe odkrywanie swoich możliwości i poszerzanie ich. Trenując, spędzacie ze sobą czas. Tak samo, ale jednak zupełnie inaczej. To nowa przestrzeń do rozmów, odkryć i fascynacji.

Krążenie

Regularne ćwiczenie poprawia krążenie krwi, także okolic narządów płciowych. A odpowiednie ukrwienie narządów płciowych to prosta droga do udanego seksu. Jeśli do tego dodasz korzyści, które wynikają z aktywizacji mięśni pośladków, miednicy, pochwy czy mięśni kegla, to aż żal nie ćwiczyć!

Zagrożenia

Treningi z pewnością wpłyną na Twoje życie seksualne, mogą je uatrakcyjnić i zapewnią, że będziesz miał ochotę i siłę na seks. Sprawią, że poczujesz się atrakcyjny. Odpowiednia dawka wyprodukowanych dzięki treningom hormonów wesprze twój organizm i pozwoli zachować formę i sprawność seksualną na długie lata. A dobra kondycja pozwoli na realizację wszystkich fantazji.

Jednak jak w każdej innej dziedzinie i tu należy zachować zdrowy rozsądek. Pamiętaj, że istnieje też druga strona medalu. Organizm przetrenowany oraz poddawany restrykcyjnym dietom nie ma siły na seks. Jeśli będziesz ćwiczył zbyt ciężko i często, nie będziesz dbał o regenerację oraz zrównoważenie ćwiczeń, osłabisz swoje libido. Całą potrzebną energię zużyjesz na treningach.

Kolejną, nie mniej ważną kwestią, jest czas, który poświęcasz na treningi. Jeśli jesteś w związku, zaplanuj treningi tak, aby została tobie przestrzeń dla partnera. W przypadku, w którym całkowicie skupisz się na sporcie, a on potrafi wciągać i uzależniać, możesz stracić z oczu partnera. Dbaj o siebie, o swoją sprawność fizyczną, ale jednocześnie zabiegaj o swój związek. Te dwie rzeczy da się idealnie połączyć. Twoja nowa pasja wzmocni związek, jeśli tylko na to pozwolisz.

Podsumowanie

Tak jak wspominam w każdej książce, jest wiele czynników, które poprawiają jakość życia, ale zdecydowanie aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych. Sam ostatnio wstrzymuję się od kupna samochodu, do momentu, kiedy naprawdę będę tego potrzebował, wszystko po to, aby jak najwięcej chodzić i się ruszać. Przedwczoraj zrobiłem 20 kilometrów, chodząc na świeżym powietrzu. Taki spacer naprawdę niesamowicie pozytywnie oddziałuje na nasz organizm. Świeże powietrze, ruch i słońce, to genialne połączenie. Oczywiście szedłem na czczo, czas spaceru wykorzystałem na słuchanie audiobooka. Wchłaniałem wiedzę, praktykowałem wdzięczność, rozkoszowałem się teraźniejszością i kreowałem przyszłość. Oczyszczałem w ten sposób ciało i umysł.

Musisz zrozumieć, że aktywność fizyczna jest potrzebna, a wręcz niezbędna do życia. Jeśli to zignorujesz, nie licz na pogodną i sprawną starość. Musisz dbać o własne ciało, pielęgnować je, zachowywać w dobrej formie fizycznej, wszystko po to, aby mogło ono służyć tobie jak najdłużej. Niestety duża część ludzi tego nie rozumie. Każde ćwiczenie fizyczne robione z głową służy tobie i jest dla Ciebie dobre. Proszę nie oczekuj zdrowej i szczęśliwej starości, jeżeli nie jesteś aktywny. Jeśli teraz przez większość czasu siedzisz, to nie inaczej będzie, gdy będziesz starszy. Czeka Ciebie starość spędzona na kanapie, w fotelu przed telewizorem albo w łóżku. A mógłbyś robić wszystko...

Bezruch jest naprawdę czymś strasznym dla Twojego organizmu, stopniowo go wyniszcza. Nasi przodkowie wiedzieli o właściwościach zdrowotnych ruchu od początków naszych dziejów, a my o tym zapominamy, staliśmy się wygodni, wszystko mamy pod ręką, wszędzie dojedziemy. Dlatego się szybciej starzejemy i coraz więcej chorujemy. Nasze ciało musi się ruszać, żeby żyć. Zaprogramuj właśnie taką wiadomość w swojej podświadomości. Nie mówię tu nawet o wyglądzie, wiadomo, każdy z nas podejmuje własne decyzje i nie jestem tutaj po to, żeby ko-

goś krytykować. Ale jeżeli chcesz żyć długo i zdrowo, to musisz dbać o swój organizm, a jednym z ważniejszych czynników, który poprawia Twoje samopoczucie i jakość życia jest właśnie regularna aktywność fizyczna.

Ćwicz teraz, w każdej wolnej chwili, jeśli jej nie masz, to ją zorganizuj, bo nie ma ważniejszej sprawy dla Twojego organizmu. Ćwicz dziś, póki nie jest za późno i zanim obudzisz się ze zwyrodnieniami kręgosłupa, reumatyzmem czy miażdżycą. Zadbaj o to, abyś w przyszłości mógł podróżować, cieszyć się życiem oraz bawić się ze swoimi wnukami. Wiadomo, że zdarzają się różne sytuacje losowe, na które nie mamy wpływu, ludzie poważnie chorują lub są ofiarami ciężkich wypadków. Pewne sytuacje po prostu się zdarzają. Jednak nie doceniamy wpływu, jaki mamy na własne życie. Bardzo dużo zależy od nas samych, od tego, jakie podejmujemy decyzje. Większość z nas, jest po prostu leniwa i przepełniona wymówkami. Tacy ludzie świadomie decydują się na choroby oraz problemy z mobilnością w wieku dojrzałym. Do Ciebie należy decyzja. To ty właśnie w tej chwili decydujesz o tym, jak chcesz żyć i jakiej przyszłości dla siebie pragniesz.

Aktywność fizyczna to trzeci filar projektu sukces, ale dla mnie chyba najważniejszy. Ponieważ, gdy się nie ruszam, to czuję się źle zarówno fizycznie, jak i psychicznie. I wiem, że osoby, które nigdy nie zaznały tego niesamowitego uczucia, które pojawia się podczas ćwiczeń i po ćwiczeniach, nigdy nie będą wiedziały, jak cudownie mogą się czuć, ile energii i ochoty do życia daje ruch.

Moi klienci już po pierwszym tygodniu odczuwają pozytywne zmiany w swoim życiu, a po miesiącu nikt nie może uwierzyć w to, jak dobrze się czuje. Zastanawiają się także nad tym, jak mogli do tej pory żyć bez ćwiczeń. Depresja, leki, stres, choroby, nałogi, wszystko stopniowo zanika, w ich miejsce pojawia się motywacja, wiara w siebie, pewność, radość oraz wdzięczność.

Nie jesteś chory, dlatego, że jesteś starszy, jesteś chory, ponieważ nie dbałeś prawidłowo o swoje ciało, a starość to tylko wymówka. Jesteś nimi przepełniony. Pomyśl, co sam sobie mówisz.

Być może:
Tego nie mogę robić, bo zakazał mi lekarz. To tylko wymówka!

Jest za zimno, przeziębię się. Przeziębisz się, bo twój organizm jest osłabiony, a nie dlatego, że jest zimno! Mówi się, że nie ma złej pogody, jest jedynie źle dobrany strój!

Jest za gorąco, nie wyjdę, w telewizji mówili, że lepiej siedzieć w domu. Niestety to tylko kolejne wymówki.

Bo wolisz uwierzyć w bzdury, o których słyszysz w telewizji albo od przypadkowych ludzi niż wziąć odpowiedzialność za własne życie i ruszyć się z miejsca. Sam odpowiadasz za swoje zdrowie i kondycję. A jeżeli w to nie wierzysz, to nigdy nie będziesz szczęśliwy i twoja jakość życia będzie malała. Chore ciało potrzebuje jeszcze więcej ruchu niż zdrowe, bo musi się więcej regenerować i pozbywać toksyn. Cały organizm żyje i cieszy się, że mu dostarczasz tego, co tak naprawdę potrzebuje. Aktywne osoby to szczęśliwe osoby, a dyscyplina przynosi szczęście i sukces. Wierzę w to, że spodobał się tobie mój projekt sukces, że teraz ty zwalczysz o swoje szczęście i zdrowie. Walcz o siebie i dziel się projektem z innymi na mediach.

Do następnego razu,
Twój przyjaciel - Patryk Jankowski

Patryk Jankowski

Bibliografia
Joseph Mercola, Dobry tłuszcz, 2018
Anita Bean, Żywienie w sporcie, 2014
www.centrumdobrejterapii.pl
www.spirulina.pl
naturapluszdrowie.pl
pieknoumyslu.com
britannica.com
neuroexpert.org
neuropsychologia.org

PROJEKT™
SUKCES

www.projekt-sukces.pl