

# Fitness

Ewelina Jakubiak



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

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Fitness](#)"

## Darmowa publikacja dostarczona przez [Twoje-Zdrowie.info](http://Twoje-Zdrowie.info)

Copyright by Złote Myśli & Ewelina Jakubiak, rok 2008

Autor: Ewelina Jakubiak

Tytuł: Fitness

Data: 06.01.2012

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

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

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

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

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

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

# SPIS TREŚCI

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

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

\*\*\*

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

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

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

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

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

wyrwane z kontekstu. Z każdej strony coś innego. Dla osoby niezajmującej się tym fachowo wybranie czegoś z tego albo poukładanie w jedną logiczną całość jest nierealne. Poza tym — kto miałby na to czas i ochotę? Kupować setki gazet, wszystko czytać, jeszcze w dodatku nie wiedząc, co jest odpowiednie akurat dla nas...

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

Tak oto powstał poradnik lub raczej vademecum „Fitness”.

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

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

Czytając ten poradnik, dowiesz się między innymi:

- ➔ Jak zmotywować się do ćwiczeń?
- ➔ Jak ciężki trening zamienić w pełną pasji nową formę aktywnego spędzania wolnego czasu?

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

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

## **Uwaga! Tego jeszcze nie było!!!**

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

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

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

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

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

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

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

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

## Odpowiednie podejście

Być może jesteś osobą bardzo młodą, która nie myśli o zdrowiu lub o tym, jak zapobiegać chorobom, lecz ja jednak doszłam do wniosku, że krótko opiszę, jak ćwiczenia fizyczne wpływają na Twoje zdrowie.

Dlaczego?

Żebyś czuła się tak jak teraz jak najdłużej – a żeby tak się stało, już teraz musisz o to dbać.

## Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie

Naukowo stwierdzono, że ruch i ćwiczenia fizyczne jako naturalne bodźce wpływają pozytywnie na człowieka w każdym aspekcie, tzn. biologicznym, fizycznym i duchowym.

Bez ćwiczeń nie można osiągnąć dobrej jakości życia i zachowania zdrowia. Wiele korzystnych zmian, jakie zachodzą podczas treningu, widocznych jest nawet gołym okiem. Są to zazwyczaj: prosta, szczupła sylwetka, ładne, wzmocnione przez trening mięśnie, sprężysty i energiczny chód, dobre samopoczucie w dniach, kiedy inni czują się gorzej.

Jest mnóstwo szczupłych, a nawet chudych kobiet — czy wszystkie wyglądają ładnie? Zazwyczaj nie. A dlaczego tak się dzieje? Ponieważ nie są wysportowane, nie posiadają odpowiedniej postawy, są przygarbione. Po prostu przez to, że nie ćwiczą, wyglądają niekorzystnie, ich niewytrenowane mięśnie nie utrzymują prawidłowej postawy ciała.

## **Wpływ treningów na układ mięśniowy**

Wzmocnienie masy mięśniowej podczas ćwiczeń prowadzi do utrzymania prawidłowej postawy ciała, ponieważ układ mięśniowy wpływa na kształt układu kostnego.

Na przykład u osób z dolegliwościami kręgosłupa systematyczne ćwiczenia mięśni grzbietu powodują wzmocnienie tych mięśni, co prowadzi do wzmocnienia tzw. gorsetu mięśniowego, a to łagodzi, a nawet likwiduje dolegliwości odkręgosłupowe.

Silne mięśnie ochraniają i oszczędzają stawy, a silny gorset mięśniowy wzdłuż kręgosłupa odciąża dyski międzykręgowe i chroni je przed zużyciem. Wzmocnienie gorsetu mięśniowego staje się coraz ważniejsze, wręcz konieczne.

Mięśnie stanowią aparat utrzymujący cały układ kostny w prawidłowej pozycji. Szczególną uwagę należy zwrócić na mięśnie grzbietu i brzucha, a następnie ud i łydek — to one są odpo-

wiedzialne za prawidłową postawę Twojego ciała, wzrost liczby otwartych czynnych naczyń włosowatych, lepsze odżywianie pracującego mięśnia, usprawnienie wydalania produktów przemiany materii, zmiany biochemiczne prowadzące do zwiększenia się odporności na zmęczenie oraz do szybszej odnowy sił.

Zmiany w mięśniach zależą od intensywności i czasu trwania wysiłku. Trening poprawia koordynację nerwowo-mięśniową. Zwiększa się harmonijność, precyzja i szybkość ruchów. Prowadzi to w efekcie do zmniejszenia kosztu energetycznego wykonywanej pracy.

## **Wpływ treningów na układ kostny**

Regularne ćwiczenia powodują zmianę kształtu kości, ich długości i szerokości. Kości stają się bardziej masywne, zwiększa się szerokość powierzchni stawowych. Wzrost masy tkanki kostnej zapobiega osteoporozie.

## **Wpływ na aparat kostno-stawowy**

Zwiększenie zakresu ruchomości stawu, kształtowanie powierzchni stawowych, zwiększenie elastyczności i sprężystości torebek i więzadeł w stawach.

## **Wpływ na układ oddechowy**

Trening zwiększa liczbę czerwonych ciałek krwi, powiększając pojemność tlenową organizmu, dzięki czemu nie męczymy się tak szybko. U osób wytrenowanych stwierdza się wzrost pojemności płuc – jest to ściśle związane z większą ruchomością klatki piersiowej i większą siłą mięśni oddechowych. Zauważalny jest również wzrost wykorzystania tlenu zawartego w powietrzu wdychanym.

## **Wpływ na układ krążenia**

Aktywność fizyczna korzystnie wpływa na pracę mięśnia sercowego oraz sprawność krążenia obwodowego.

Stwierdzić można wzrost pojemności minutowej serca, które – zmuszane do częstego wysiłku podczas treningu – wszechstronnie dostosowuje się do nowych, większych wymagań. Objawia się to jego rozrostem i powiększoną zdolnością do przepompowywania krwi.

Regularne treningi powodują obniżenie tętna oraz obniżenie ciśnienia krwi, a także zmiany przystosowujące układ krążenia do zwiększonego wysiłku fizycznego (zdolność szybkiego dostosowania się do pracy pod wpływem obciążenia, szybki powrót do poziomu wyjściowego po zakończeniu pracy).

Wzmocnione serce ma możliwość bardziej ekonomicznej pracy. Pod wpływem ćwiczeń zwiększa się również przepływ krwi w naczyniach wieńcowych, co chroni nas przed osadzaniem się cholesterolu.

## **Wpływ na układ nerwowy**

Ćwiczenia pobudzają pracę ośrodkowego układu nerwowego. Powodują też rozwój dodatkowych gałązek nerwowych prowadzących do włókien mięśniowych. Rozwija się pamięć ruchowa oraz szybkość i łatwość reagowania na bodźce zewnętrzne. Ćwiczenia mogą usunąć lub zmniejszyć zaburzenia równowagi i koordynacji ruchów.

## **Zmiany w narządach wewnętrznych**

Ruch ma również korzystny wpływ na pracę mięśni gładkich i pośrednio wpływa na funkcjonowanie żołądka, jelit, a także wątroby.

Poddawany systematycznym ćwiczeniom organizm doskonali funkcjonowanie wątroby, gruczołów dokrewnych, gospodarkę hormonalną i enzymową. Ćwiczenia łagodzą bóle menstruacyjne u kobiet. Umiarkowany trening wytrzymałościowy poprawia odporność organizmu.

## Wpływ na psychikę

Wysiłek fizyczny ma również korzystny wpływ na zdrowie psychiczne. W czasie trwania wysiłku fizycznego rozładowywane są nadmierne obciążenia psychoemocjonalne osoby poddającej się treningowi.

Z badań wynika, że u osób, u których stwierdzono stany depresyjne, obserwowano zmniejszenie ich głębokości. Wysiłek fizyczny poprawia również sen i umożliwia łatwiejsze zasypianie. Oczywiście nie można zapominać o odpowiedniej porze treningu – nie może to być przed samym snem.

Pamiętaj! Podniesienie kondycji najważniejszego organu – serca, nie może być osiągnięte żadnym innym sposobem. Jediną metodą jest ruch i okresowe zmuszanie serca do intensywnej pracy.

„Ruch może zastąpić większość lekarstw – żaden lek nie zastąpi ruchu” – prof. Weiss.

## **Czy wiesz, co oznacza fitness?**

Fitness jako zjawisko pojawił się w Polsce w latach 90. ubiegłego wieku i z roku na rok systematycznie zdobywa coraz większą popularność.

Słowo „fitness” jest pojęciem szerokim i bardzo różnie rozumianym – bywa, że dla jednych z nas oznacza coś zupełnie innego niż dla innych.

Fitness jest parasolem, gdyż z jednej strony – zawiera w sobie kilka elementów, a z drugiej – chroni i zabezpiecza współczesnego człowieka przed niekorzystnymi skutkami rozwoju cywilizacji.

Konstrukcja słowa fitness to kombinacja przymiotnika „fit” i końcówki „ness”, tworzących jedną całość. „Fitness” w słowniku polsko-angielskim tłumaczony jest jako „stosowność, nadawanie się do czegoś”. Wskazuje na występowanie pewnych cech adaptacji do otoczenia. Oznacza posiadanie cech i właściwości, które powodują, że człowiek jest przystosowany do otaczającej go rzeczywistości.

Ta odpowiedniość jest wypadkową posiadanych i kształtowanych zdolności, wartości i kwalifikacji. Fitness jest pojęciem o charakterze dynamicznym, co oznacza, że potrzebne jest systematyczne podejmowanie działań w celu osiągnięcia tego stanu. Jego dynamika wy-

nika z charakteru współczesnej rzeczywistości – szalenie dynamicznej, ruchliwej, zmiennej, a z drugiej strony – odpowiada plastyczności ludzkiego ciała, które posiada zdolność adaptacji i zmiany.

Fitness jako efekt oznacza adekwatne, stosowne, właściwe funkcjonowanie współczesnego człowieka w warunkach współczesnej rzeczywistości, będące źródłem radości istnienia i osiągnięcia wysokiej jakości życia.

Fitness przejawia się w trzech aspektach:

- fizycznym,
- umysłowym,
- emocjonalnym.

Za tymi trzema aspektami kryje się „bycie *fit*”, czyli efekt fitness.

# Dlaczego warto mieć pełną wersję?



„Jak ćwiczyć, aby osiągnąć odpowiedni efekt?” Takie pytanie zadaje sobie większość kobiet, które przychodzą ćwiczyć do fitness klubu. Zawsze istnieje jakiś konkretny, mierzalny cel. Problem jednak polega na tym, że pomimo iż ćwiczy wiele kobiet, niewielki ich procent osiąga zaplanowany efekt. Dlaczego tak się dzieje? Okazuje się, że w każdej dziedzinie, aby osiągnąć sukces, należy zaznajomić się z tematem. Podobnie jest w ćwiczeniach ruchowych. Większość kobiet traktuje temat po macoszemu i tylko dlatego nie osiągają tego, co sobie założyły. Jeśli marzy Ci się określony efekt, to musisz wiedzieć, JAK TO ROBIĆ. Samo przychodzenie do fitness

klubu i „jakiś” trening bez odpowiedniej wiedzy na ten temat nic nie zmieni. Czego konkretnie dowiesz się z publikacji? - Jak zmotywować się do ćwiczeń? - Jak ciężki trening zamienić w pełną pasję nową formę aktywnego spędzania wolnego czasu? - Treningi a zdrowie – jak ma się jedno do drugiego? - Podstawowe definicje – co znaczą różne fachowe terminy? - Spalanie tkanki tłuszczowej – jak robić to skutecznie? Po przeczytaniu tego poradnika idąc do klubu fitness, żeby kupić karnet, będziesz doskonale z góry wiedziała, na jakie zajęcia się zapisać, jak ćwiczyć, jaki sprzęt powinien być w wybranym przez Ciebie klubie. Świetnie poradzisz sobie na siłowni bez instruktora i – co najważniejsze – od pierwszego dnia ćwiczeń będziesz pracować na swoje efekty, ponieważ nauczysz się poprawnego trenowania, zanim pójdziesz na siłownię.

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6501/fitness-ewelina-jakubiak.html>