Nie ma jak
w domu!
SPOKEY
MOVENA
MOTORIZED TREADMILL

Spis treści

Wstęp str.3

1 **Plany treningowe - trening na sprzęcie cardio oraz trening z dodatkowymi akcesoriami**

1.1 Trening na bieżni str.5
1.2 Trening na rowerku str.11
1.3 Trening z dodatkowymi akcesoriami str.20

2 **Jak wytrwać w postanowieniach - porady od triathlonistki Edyty Litwiniuk**

2.1 Postanowienia i co dalej str.25

3 **Regeneracja po treningu**

3.1 Czym jest regeneracja?..... str.30
3.2 Masaż z rollerami str.33
3.3 Rozciąganie str.35

4 **Porady dla zdrowia i urody**

4.1 Aromaterapia - jak korzystać z właściwości olejków eterycznych? str.38

4.2 Domowe kosmetyki DIY..... str.42

5 **Smacznie i zdrowo, czyli kilka słów o kuchni dla aktywnych fizycznie!**

5.1 Dieta czy styl życia? str.51
5.2 Proste i szybkie przepisy wegetariańskie str.54

Są w naszych mieszkaniach. Za dnia służą jako wieszak na pranie dla zabieganej mamy. Czasami stanowią fundamenty pod zamek z kloców naszych dzieci. Dzielnie dźwigają tonę ubrań, którymi zostają zarzucone podczas porannego "Nie mam w co się ubrać". Cierpliwie czekają, aż skończymy obowiązki domowe i się nimi zajmiemy. Bieżnia, rowerek — sprzęt cardio. Za dnia pomoc domowa, wieczorem zaś asystent fitness. **Bo nie ma jak w domu, prawda?**

Przed Tobą poradnik, w którym znajdziesz praktyczne wskazówki dotyczące: **planów treningowych**, **planów dietetycznych, budowania nawyków** i **sposobów na skuteczną regenerację**. Znajdziesz tutaj wiedzę zarówno dla nowicjuszy jak i dla osób, które regularnie uprawiają sport.

Wszystkie informacje w niniejszym poradniku są podane w celach informacyjnych. Chcąc prowadzić zdrowy styl życia, należy zasięgnąć porady lekarza, dietetyka , trenera personalnego.

1

Plany treningowe,

trening na sprzęcie cardio oraz trening z dodatkowymi akcesoriami

Jeśli nie masz za wiele czasu, by chodzić na siłownię, a chcesz zadbać o swoją kondycje i przy okazji zrzucić kilka kilogramów, sprzęt do ćwiczeń cardio w domu, to jak najbardziej dobre rozwiązanie. Wybór jest spory, jednak największą popularnością cieszą się: bieżnie, rowerki stacjonarne i trenażery.
Aby podkręcić Twoją motywację do działania, przygotowaliśmy dla Ciebie **miesięczne wyzwanie na bieżni** oraz **3-tygodniowe propozycje treningów na rowerku**. Treningi możesz wykonać na naszej bieżni MOVENA lub na rowerku VITAL+. **A wszystko to, w Twoim domowym zaciszu!**

1.1

Trening
na bieżni

Bieżnia - *jak zacząć?*

1. Odpowiedni strój!

Odpowiednio dobrany strój sportowy to nie tylko kwestia estetyki, ale i komfortu, zdrowia i wydajności treningu. Trzeba dobrze się czuć w stroju sportowym - od koszulki po buty i bieliznę. Stawiaj na odzież wykonaną z lekkich i oddychających tkanin. Dobierając obuwie wybierz taki model, który będzie wyposażony w wentylację i termoregulację. Rozpoznasz je po siatce na cholewce.

2. Nie pomijaj rozgrzewki

Pozwoli Ci ona uniknąć kontuzji i przygotować mięśnie do właściwego treningu. Rozgrzewką może być np. marsz na bieżni lub lekki trucht, a także kilka przysiadów, pajacyków lub skłonów tułowia.

3 No to startujemy!

Rozpoczynając trening właściwy, stań w rozkroku, ustawiając stopy na nieruchomych częściach bieżni, po obydwu stronach jej pasa. Uruchom najniższy poziom prędkości, a następnie wejdź na pas biegowy. Pamiętaj, by nie włączać bieżni, stojąc na pasie. Takie działanie grozi upadkiem lub kontuzją.

4 Krok po kroku ...

Po ustawieniu prędkości początkowej rozpocznij marsz lub powolny trucht. Nie pomijaj tego etapu - dzięki niemu przyzwyczaisz ciało do ruchu na bieżni.

5 ... biegniemy!

- Biegaj środkiem pasa biegowego, a nie przy jego krawędziach,
- Biegnąc - patrz przed siebie, nie na swoje buty. Pochylone ciało zaburza prawidłową postawę i zwiększa ryzyko upadku oraz utraty równowagi. Dodatkowo, pochylona postawa powoduje złe napięcie mięśni,
- W trakcie treningu nie trzymaj się uchwytów. Służą one wyłącznie do wchodzenia i schodzenia z bieżni,
- Podczas treningu kontroluj swoje tętno i pamiętaj o nawodnieniu swojego organizmu,
- Po treningu zadbaj o wyciszenie organizmu i relaks!

Trening na bieżni - podejmij *miesięczne wyzwanie*

Tydzień 1

Dzień 1
bieg 12 minut - poziom prędkości 4.

Dzień 2
bieg 12 minut - poziom prędkości 4.

Dzień 3
bieg 12 minut - poziom prędkości 5.

Dzień 4
bieg 12 minut - poziom prędkości 5.

Dzień 5
bieg 12 minut - poziom prędkości 6.

Dzień 6
bieg 12 minut - poziom prędkości 6.

Dzień 7
odpoczynek i *regeneracja!*

Szukasz najlepszej muzyki do treningu? Sprawdź naszą playlistę i skorzystaj z gotowego zestawienia energicznych utworów, które pobudzą Cię do działania!

Tydzień 2

Dzień 1
bieg 6 minut (kąt nachylenia 2%),
bieg 6 minut (kąt nachylenia 4%),
bieg 6 minut (kąt nachylenia 6%)
całość 18 minut (poziom prędkości 4).

Dzień 2
bieg 6 minut (kąt nachylenia 4%),
bieg 6 minut (kąt nachylenia 6%),
bieg 6 minut (kąt nachylenia 8%)
całość 18 minut (poziom prędkości 4)

Dzień 3
bieg 5 minut (kąt nachylenia 6%),
bieg 5 minut (kąt nachylenia 8%),
bieg minut (kąt nachylenia 10%)
całość 15 minut (poziom prędkości 4)

Dzień 4
bieg 5 minut (kąt nachylenia 2%),
bieg 5 minut (kąt nachylenia 4%),
bieg 5 minut (kąt nachylenia 6%)
całość 15 minut (poziom prędkości 4).

Dzień 5
bieg 5 minut (kąt nachylenia 4%),
bieg 5 minut (kąt nachylenia 6%),
bieg 5 minut (kąt nachylenia 8%)
całość 15 minut (poziom prędkości 4).

Dzień 6
bieg 5 minut (kąt nachylenia 6%),
bieg 5 minut (kąt nachylenia 8%),
bieg 5 minut (kąt nachylenia 10%)
całość 15 minut (poziom prędkości 4).

Dzień 7
odpoczynek i *regeneracja!*

Tydzień 3

Dzień 1
5 minut biegu (poziom prędkości 4)
i 1 minuta biegu (poziom prędkości 6)
x 4 powtórzenia

Dzień 2
5 minut biegu (poziom prędkości 4)
i 1 minuta biegu (poziom prędkości 7)
x 4 powtórzenia

Dzień 3
5 minut biegu (poziom prędkości 4)
i 1 minuta biegu (poziom prędkości 8)
x 4 powtórzenia

Dzień 4
5 minut biegu (poziom prędkości 4)
i 1 minuta biegu (poziom prędkości 6)
x 4 powtórzenia

Dzień 5
5 minut biegu (poziom prędkości 4)
i 1 minuta biegu (poziom prędkości 7)
x 4 powtórzenia

Dzień 6
5 minut biegu (poziom prędkości 4)
i 1 minuta biegu (poziom prędkości 8)
x 4 powtórzenia

Dzień 7
odpoczynek i *regeneracja!*

Tydzień 4

Dzień 1
Pierwsze 15 minut interwały
1 minuta (poziom prędkości 3)
1 minuta (poziom prędkości 6)
x 7 powtórzeń.
Drugie 15 minut steady state -
poziom prędkości 6, kąt nachylenia 2%

Dzień 2
Pierwsze 15 minut interwały
1 minuta (poziom prędkości 3)
1 minuta (poziom prędkości 7)
x 7 powtórzeń.
Drugie 15 minut steady state
poziom prędkości 6, kąt nachylenia 3%

Dzień 3
Pierwsze 15 minut interwały
1 minuta (poziom prędkości 3)
1 minuta (poziom prędkości 8)
x 7 powtórzeń.
Drugie 15 minut steady state
poziom prędkości 6, kąt nachylenia 4%

Dzień 4
Pierwsze 15 minut interwały
1 minuta (poziom prędkości 3),
1 minuta (poziom prędkości 8)
x 7 powtórzeń.
Drugie 15 minut steady state - poziom
prędkości 6, kąt nachylenia 6%

Dzień 5
Pierwsze 15 minut interwały
1 minuta (poziom prędkości 3),
1 minuta (poziom prędkości 6)
x 7 powtórzeń.
Drugie 15 minut steady state
poziom prędkości 6, kąt nachylenia 8%

Dzień 6
Pierwsze 15 minut interwały
1 minuta (poziom prędkości 3)
1 minuta (poziom prędkości 6)
x 7 powtórzeń.
Drugie 15 minut steady state
poziom prędkości 6, kąt nachylenia 10%

Dzień 7
odpoczynek i *regeneracja!*

1.2

Trening
na rowerku

Trening na rowerku - Twoja przygoda
z treningiem interwałowym

Dzień 1

Rozgrzewka!
13 minut luźnej jazdy bez narzucania tempa,

Jedziemy!
20 sekund intensywnej jazdy na maksimum możliwości,

Następnie 60 sekund **spokojnej jazdy** w standardowym tempie

Całą serię powtórz 5 razy.

Dzień 2

Rozgrzewka!
13 minut luźnej jazdy bez narzucania tempa,

Jedziemy!
20 sekund intensywnej jazdy na maksimum możliwości,

Następnie 60 sekund **spokojnej jazdy** w standardowym tempie

Całą serię powtórz 7 razy.

Dzień 3

Rozgrzewka!
13 minut luźnej jazdy bez narzucania tempa,

Jedziemy!
30 sekund intensywnej jazdy na maksimum możliwości,

Następnie 60 sekund **spokojnej jazdy** w standardowym tempie

Całą serię powtórz 5 razy.

Dzień 4

REST DAY!

Dzień 5

Rozgrzewka!
13 minut luźnej jazdy bez narzucania tempa,

Jedziemy!
30 sekund intensywnej jazdy na maksimum możliwości,

Następnie 60 sekund **spokojnej jazdy** w standardowym tempie

Całą serię powtórz 7 razy.

Dzień 6

Rozgrzewka!
13 minut luźnej jazdy bez narzucania tempa,

Jedziemy!
30 sekund intensywnej jazdy na maksimum możliwości,

Następnie 60 sekund **spokojnej jazdy** w standardowym tempie

Całą serię powtórz 7 razy.

Dzień 7

Rozgrzewka!
13 minut luźnej jazdy bez narzucania tempa,

Jedziemy!
40 sekund intensywnej jazdy na maksimum możliwości,

Następnie 60 sekund **spokojnej jazdy** w standardowym tempie

Całą serię powtórz 7 razy.

Trening na rowerku - *interwały dla początkujących*

Dzień 1

Kręcenie:	Odpoczynek:
15 sekund	15 sekund
15 sekund	15 sekund
30 sekund	30 sekund
30 sekund	30 sekund
45 sekund	45 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
45 sekund	45 sekund
30 sekund	30 sekund
30 sekund	30 sekund
15 sekund	15 sekund
15 sekund	15 sekund

Dzień 2

Kręcenie:	Odpoczynek:
15 sekund	15 sekund
20 sekund	20 sekund
30 sekund	30 sekund
45 sekund	45 sekund
45 sekund	45 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
45 sekund	45 sekund
45 sekund	45 sekund
30 sekund	30 sekund
20 sekund	20 sekund
15 sekund	15 sekund

Dzień 3

Kręcenie:	Odpoczynek:
15 sekund	15 sekund
20 sekund	20 sekund
30 sekund	30 sekund
45 sekund	45 sekund
45 sekund	45 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
45 sekund	45 sekund
45 sekund	45 sekund
30 sekund	30 sekund
20 sekund	20 sekund
15 sekund	15 sekund

Dzień 4

REST DAY!

Dzień 5

Kręcenie:	Odpoczynek:
15 sekund	15 sekund
20 sekund	20 sekund
30 sekund	30 sekund
45 sekund	45 sekund
45 sekund	45 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
45 sekund	45 sekund
45 sekund	45 sekund
30 sekund	30 sekund
20 sekund	20 sekund
15 sekund	15 sekund

Dzień 6

Kręcenie:	Odpoczynek:
20 sekund	20 sekund
30 sekund	30 sekund
45 sekund	45 sekund
45 sekund	45 sekund
45 sekund	45 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
45 sekund	45 sekund
45 sekund	45 sekund
45 sekund	45 sekund
30 sekund	30 sekund
20 sekund	20 sekund

Dzień 7

Kręcenie:	Odpoczynek:
20 sekund	15 sekund
30 sekund	20 sekund
45 sekund	30 sekund
45 sekund	45 sekund
45 sekund	45 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
45 sekund	45 sekund
45 sekund	45 sekund
45 sekund	30 sekund
30 sekund	20 sekund
20 sekund	15 sekund

Trening na rowerku - *interwały dla średniozaawansowanych*

Dzień 1

Kręcenie:	Odpoczynek:
15 sekund	15 sekund
15 sekund	15 sekund
30 sekund	30 sekund
30 sekund	30 sekund
45 sekund	45 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
45 sekund	45 sekund
30 sekund	30 sekund
30 sekund	30 sekund
15 sekund	15 sekund
15 sekund	15 sekund

Całą serię powtórz 3 razy.

Dzień 2

Kręcenie:	Odpoczynek:
15 sekund	15 sekund
20 sekund	20 sekund
30 sekund	30 sekund
45 sekund	45 sekund
45 sekund	45 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
45 sekund	45 sekund
45 sekund	45 sekund
30 sekund	30 sekund
20 sekund	20 sekund
15 sekund	15 sekund

Całą serię powtórz 3 razy.

Dzień 3

Kręcenie:	Odpoczynek:
15 sekund	15 sekund
20 sekund	20 sekund
30 sekund	30 sekund
45 sekund	45 sekund
45 sekund	45 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
45 sekund	45 sekund
45 sekund	45 sekund
30 sekund	30 sekund
20 sekund	20 sekund
15 sekund	15 sekund

Całą serię powtórz 3 razy.

Dzień 4

REST DAY!

Dzień 5

Kręcenie:	Odpoczynek:
15 sekund	15 sekund
20 sekund	20 sekund
30 sekund	30 sekund
45 sekund	45 sekund
45 sekund	45 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
45 sekund	45 sekund
45 sekund	45 sekund
30 sekund	30 sekund
20 sekund	20 sekund
15 sekund	15 sekund

Całą serię powtórz 3 razy.

Dzień 6

Kręcenie:	Odpoczynek:
20 sekund	20 sekund
30 sekund	30 sekund
45 sekund	45 sekund
45 sekund	45 sekund
45 sekund	45 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
45 sekund	45 sekund
45 sekund	45 sekund
45 sekund	45 sekund
30 sekund	30 sekund
20sekund	20sekund

Całą serię powtórz 4 razy.

Dzień 7

Kręcenie:	Odpoczynek:
20 sekund	20 sekund
30 sekund	30 sekund
45 sekund	45 sekund
45 sekund	45 sekund
45 sekund	45 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
60 sekund	60 sekund
45 sekund	45 sekund
45 sekund	45 sekund
45 sekund	45 sekund
30 sekund	30 sekund
20sekund	20sekund

Całą serię powtórz 4 razy.

1.3

Trening z dodatkowymi akcesoriami, *bo nie samym cardio człowiek żyje*

Domowy trening
homefitting 1

Rozgrzewka

EMOM 9'
(30" pracy / 30" odpoczynku)

Jumping Jacks(pajacyki)
Mountain Climbers (kolana do klatki piersiowej w podporze)
Jump Squat (przysiady z wyskokiem)

Aktywacja

Tabata
(8x 20" pracy / 10" odpoczynku)

Plank (podpór na piłce)
Hipthrust (wznosy bioder na piłce)

Siła

3 serie
(1' przerwy po serii)

12/12 Seated Press (wyciskanie w siadzie prostym)
12/12 Bulgarian Split Squat (przysiad bułgarski)

Zadanie główne

3 serie

30 Jump Rope (skoki na skakance)
10 Goblet Squat (przysiady z kettlem)
20 Sit ups (brzuszki)

30 Jumping Rope (skoki na skakance)
10 Push ups (pompki)
20 Russian Twist (brzuszki z rotacją)

Playlista do treningu

homefitting 2

Rozgrzewka

3 serie
(30" pracy / 10" odpoczynku)

High knee (bieg w miejscu)
Glute Bridge L (mostek na lewej nodze)
Glute Bridge P (mostek na prawej nodze)
Shoulder Taps (dłoń do barku w podporze przodem)

Stabilizacja

3 serie
(20" pracy / 10" odpoczynku)

Plank (podpór na przedramionach)
Side plank L (podpór na lewym przedramieniu)
Side plank P (podpór na prawym przedramieniu)

Siła

3 serie
(1' przerwy po serii)

12x Deadlift (martwy ciąg)
8-12 Banded Push Ups (pompki z gumą)

Uzupełnienie

12' EMOM
(30" pracy / 30" odpoczynku)

One leg Vup (scyzoryki na jedną nogę)
Seated Band Row (wiosłowanie gumą w siadzie)
KB reverse Lunges (zakroki z KB)
One leg Deadlift (martwe ciągi na jednej nodze)

homefitting 3

Rozgrzewka

5' Amrap (tyle powtórzeń ile jesteś w stanie wykonać w 5')
30 Jump Rope (skakanka)
10 Kang Squat

Aktywacja

3 rundy

5x Up/downward dog (pies z głową w góre/dół)
5x Hip rotation
5x Greatest stretch

Siła

3 serie

12x Goblet Squat (przysiad z kettlem)
12x Dumbbell Gorilla Row (wiosłowanie hantelkami)

Zadanie główne

3 rundy

50 Jump Rope (skakanka)
10 Banded Shoulder Presses (wyciskanie gumą)

3 serie
10 Burpee
10 Tuck Ups

Uzupełnienie

3 serie
(nie na czas)

10x Bicep Curls (uginanie przedramion)
10x roll outs (kółko na brzuch)
10x Shoulder Front Raises (wznosy gumą)

2

Jak wytrwać w postanowieniach

porady od triathlonistki Edyty Litwiniuk

Bez względu na to jaka jest pora roku, ile masz lat, jak wiele masz obowiązków na głowie - każdy moment jest dobry, by rozpocząć swoją przygodę ze sportem. Niezależnie czy planujesz wystartować już dziś czy od Nowego Roku!
Co zrobić, by nie stracić motywacji? Jak wytrwać w postanowieniu "będę regularnie uprawiać sport"? Przeczytaj, co radzi w tym temacie triathlonistka i nasza ambasadorka - Edyta Litwiniuk.

2.1

Postanowienia

i co dalej?

1 ”Od Nowego Roku zaczynam ćwiczyć”, “Muszę złapać formę na lato”, “Chcę od jutra zadbać o siebie” - przyznajcie, ile razy w ten sposób pomyśleliście? W życiu większości z nas przychodzi taki moment, że **planujemy być bardziej fit**, czyli dużo ćwiczyć i zdrowo jeść. Niestety już po pierwszych dniach wiele osób porzuca swoje postanowienia. **Co zrobić, by tym razem wytrwać?**

2 W pierwszej kolejności, zanim rozpoczniecie jakąkolwiek aktywność fizyczną pamiętajcie, by **odwiedzić lekarza pierwszego kontaktu** i zrobić podstawowe badania krwi i moczu. Szczególnie jeśli przez ostatni okres nie byłaś/eś aktywna/y, a do tego paliłaś/eś papierosy.

3 Jak podejmiecie decyzję o ćwiczeniach, to **wpiszcie ją do kalendarza**, np. poniedziałek/środa/piątek o godz. 18:30. Pilnujcie wyznaczonych godzin. Nie przesuwajcie i nie odwołujcie sesji treningowych.

4 **Zaproście bliskich** do wspólnych treningów. To z pewnością zwiększy Waszą motywację!

5 W dzisiejszych czasach możecie ćwiczyć z ulubioną trenerką z dowolnego miejsca na świecie. Przejrzyjcie Instagram, zobaczcie, które ćwiczenia są skierowane dla początkujących, **przetestujcie różne propozycje treningowe**. Bawcie się tym.

6 **Startujcie od małych kroków.** One są najbardziej doceniane. Małe kroki prowadzą do wielkich rezultatów! Zacznijcie od **jednego powtórzenia**, następnie **jednej serii.** Ćwiczcie we **własnym tempie.**

7 Gdy już wkręcicie się w domowe ćwiczenia, możecie rozejrzeć się za **podstawowym sprzętem do ćwiczeń**, który przyspieszy osiągnięcie Waszych celów treningowych. Pomyślcie o hantelkach, taśmach, treningowych czy mini gumach.

8 Jeżeli macie ochotę, to **możecie też pomyśleć o orbitreku czy bieżni**. To sprzęt zdecydowanie ułatwiający aktywne przetrwanie zimy, ale i nie tylko. Nie narażacie się na smog, bieganie po śliskiej nawierzchni czy też bieganie w zimnie i po ciemku.

9 Pamiętajcie o **właściwym odżywianiu**. W zdrowej diecie jest miejsce na wszystko w umiarkowanych ilościach. Dlatego nie miejcie wyrzutów sumienia, gdy zjesz ciasto do kawy na spotkaniu ze znajomymi, czy wypijesz lampkę wina w piątkowy wieczór. Wszystko jest dla ludzi.

10 Nie poddawajcie się i pokochajcie swój nowy zdrowy styl życia, pozwalając siebie na swobodne funkcjonowanie. **Ruszajcie się, jedzcie zdrowo, spotykajcie się z przyjaciółmi. Po prostu żyjcie!**

3

Regeneracja po treningu

Nie samymi ćwiczeniami człowiek żyje! Aby Twój trening przynosił oczekiwane rezultaty, pamiętaj o regeneracji! Oto nasze sprawdzone sposoby na podniesienie efektywności Twojego wysiłku!

3.1

Czym jest *regeneracja?*

Rozpoczynając przygodę z ćwiczeniami, najczęściej zależy nam na jak najszybszym efekcie. Często zapominamy o tym, **co dzieje się z naszym organizmem zarówno przed, jak i po ćwiczeniach**. Niezależnie od tego, jak intensywny jest Twój trening pamiętaj o: **nawodnieniu, zbilansowanej diecie, odpowiedniej suplementacji, regularnym śnie, masażach i rozciąganiu**. Dopiero taka kombinacja elementów pomoże uzyskać wymarzone efekty!

Podczas ćwiczeń i treningu nasze ciała doznają bólów, co jest zupełnie **normalnym i potrzebnym pośrednim etapem**, ale również dobrym argumentem, który przemawia za tym, aby włączyć do swojej rutyny odpowiednią regenerację. Trenowanie bez regeneracji w ostateczności doprowadzi do o kontuzji. Włączenie nawyków regeneracyjnych do swoich celów zdrowotnych i fitnessowych to **szybszy powrót ciała do formy.**

Im więcej ćwiczymy, tym silniejsze staje się nasze ciało. Ćwiczenia powodują tak zwane „zakwasy", czyli DOMS (delayed onset of muscle soreness), które są powodowane mikrourazami, których doznają nasze mięśnie w trakcie treningu. Mikrourazy **stymulują nasze mięśnie** do tego, aby się zregenerować i tym samym, żeby stały się one większe i silniejsze oraz bardziej przygotowane na kolejny wysiłek. Zakwasy mają więc wbrew pozorom pozytywne działanie.

Aby w pełni się zregenerować, mięśnie potrzebują **od 24 do 48 godzin odpoczynku**. W praktyce oznacza to, że wykonywanie dzień po dniu ćwiczeń na tę samą grupę mięśniową, naraża organizm na przetrenowanie. W dłuższej perspektywie ciało zamiast stawać się coraz silniejsze, jest słabsze.

Czy warto wspomagać proces regeneracji? **Absolutnie TAK!** Bez odpowiedniego czasu na regenerację mięśni nawet najlepszy plan treningowy nie spowoduje, że zbudujemy kondycję i siłę. Osiągnięcie celu, jakim jest smukła, wysportowana sylwetka wymaga przeplatania krótkich okresów wysiłku z dłuższymi okresami wypoczynku i tylko taki schemat treningów jest skuteczny oraz bezpieczny dla zdrowia.

3.2

Masaż *rollerami*

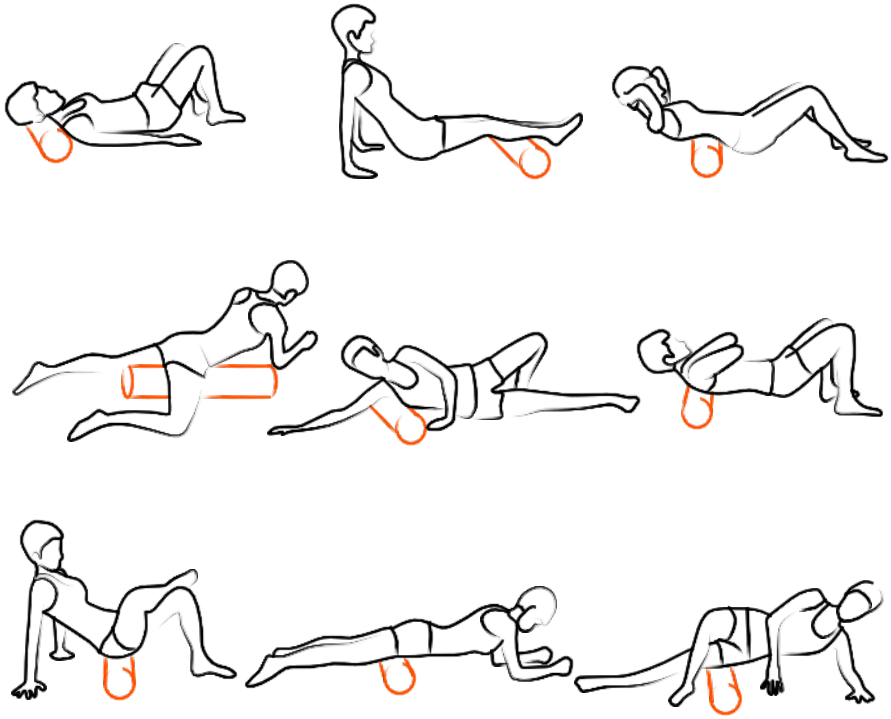
sprawdź

Masaż to jedna z **najpopularniejszych technik przyśpieszających regenerację**. Zmniejsza bolesność mięśni, rozluźnia je, poprawia ich elastyczność i kurczliwość.

Aby włączyć masaż do swojej potreningowej rutyny, wcale nie trzeba odwiedzać SPA. Wystarczy domowe zacisze i odpowiedni wałek (roller).

Roller (wałek do masażu) jest polecany przez fizjoterapeutów jako dobre uzupełnienie ćwiczeń relaksujących i rozciągających po treningu. Zazwyczaj ma kształt podłużnego walca i jest zrobiony z różnej twardości i struktury pianki.

Jak go używać? Podkładamy roller pod mięsień który chcemy wymasować i rozpoczynamy podłużne rolowanie naszej części ciała po wałku.

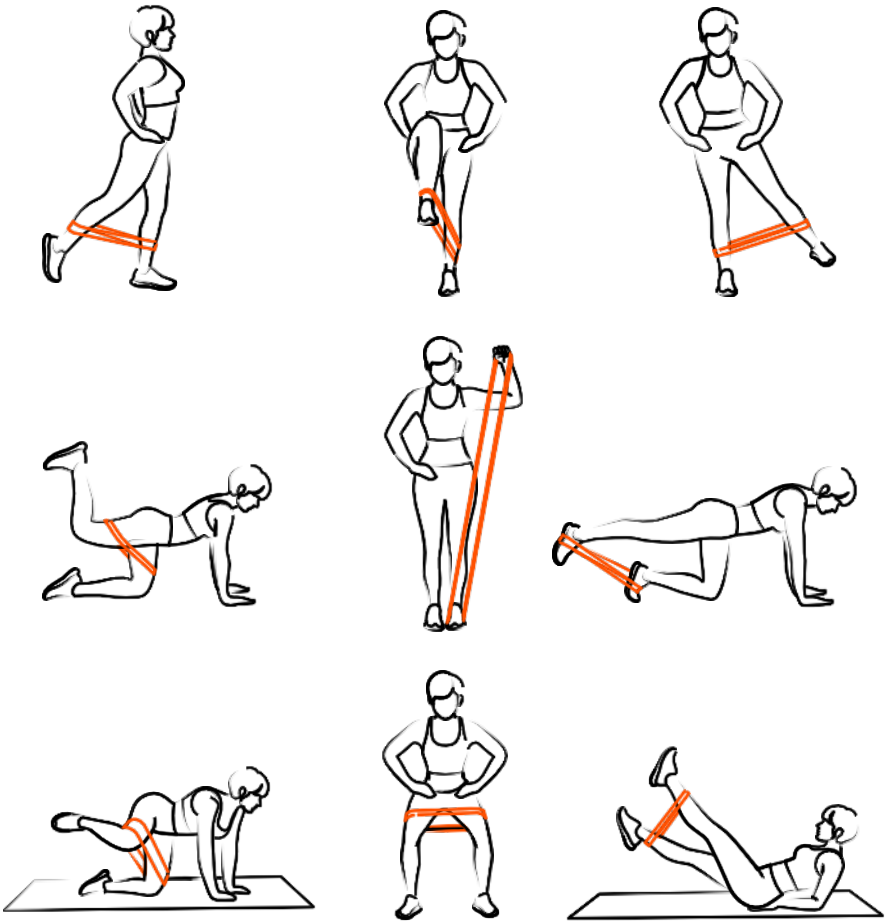


3.3

Rozciąganie

Rozciąganie **zapobiega kontuzjom** oraz **stwarza optymalne warunki do rozwoju mięśni**. Treningi, a zwłaszcza treningi siłowe sprawiają, że mięśnie stopniowo się skracają. Przykurczone mięśnie nie są w stanie wygenerować maksymalnej mocy, co może prowadzić do wad postawy, kontuzji lub bólu w obrębie stawów.

Stretching poprawia sprawność i mobilność, a także zwiększa zakresy ruchu. **Redukuje napięcia** w mięśniach i **zmniejsza częstotliwość skurczów**. Dodatkowo, zapobiega urazom.



4

Porady dla zdrowia i urody

Zdrowie, piękno i natura idą w parze. Ćwiczysz, ale chcesz zadbać o siebie bardziej? Co powiesz na zwrócenie się w kierunku natury i wykorzystaniu ekologicznych produktów w swojej codziennej pielęgnacji i trosce o siebie? Poczytaj więcej o aromaterapii, o korzyściach z niej płynących oraz o tym, jak przygotować produkty kosmetyczne ze składników, które masz w swojej kuchni pod ręką.

4.1

Aromaterapia - jak korzystać z właściwości *olejków eterycznych?*

W starożytności olejki eteryczne uznawano za najcenniejszy skarb, a metody ich pozyskiwania i sposoby wykorzystania znali tylko nieliczni. Dziś powszechnie stosuje się je w aromaterapii jako środek relaksujący, uspokajający i leczniczy.

Czym są olejki eteryczne?

Naturalne olejki eteryczne to lotne mieszaniny organicznych związków chemicznych, występujące w różnych częściach roślin (nasionach, korzeniach, liściach). Olejki eteryczne pozyskuje się na kilka sposobów, zazwyczaj poprzez destylację z użyciem pary wodnej, tłoczenie na zimno bądź ekstrakcję alkoholem.

Właściwości olejków eterycznych

Właściwości olejków eterycznych są bardzo różnorodne - wszystko zależy od tego, który z nich wybierzemy. Do najpopularniejszych należą:

Olejek lawendowy

działa uspokajająco, koi bóle mięśniowe i reumatyczne.

Olejek eukaliptusowy

ma działanie oczyszczające i odkażające.

Olejek cytrynowy

działa antybakteryjnie i tonizująco. Powstrzymuje działanie wolnych rodników i zapobiega starzeniu się skóry.

Olejek szałwiowy

zmniejsza przebarwienia, pomaga rozjaśnić rozstępy, koi i nawilża suchą skórę, usuwa toksyny z organizmu; zwalcza infekcje, działa pobudzająco.

Olejek cedrowy

redukuje suchość i zaczerwienienie skóry, reguluje wydzielanie sebum i pomaga leczyć trądzik; poprawia koncentrację i pracę mózgu, łagodzi objawy stresu, wykazuje działanie przeciwbólowe.

Twój rytuał aromatyczny!

Stwórz pachnącą oazę wellness i każdego dnia wybierz inny rytuał aromatyczny.

Zadbaj o swój nastrój na kilka sposobów:

Zapach do pomieszczeń

Użyj lampy zapachowej lub dyfuzora, aby wypełnić swoje mieszkanie ulubionym aromatem. Za pomocą sprayu do poduszek i pomieszczeń rozpylisz przyjemny zapach także na poduszce, narzucie lub kołdrze.

Pielęgnacja skóry

Niewielką ilość olejku możesz dodać do ulubionego kremu pielęgnacyjnego, żelu do kąpieli, szamponu czy odżywki. Zawsze przed użyciem konkretnego olejku zapoznaj się z przeciwwskazaniami do jego stosowania.

Kąpiel z olejkami eterycznymi

Świetne właściwości relaksujące i lecznicze wykazuje również kąpiel z dodatkiem olejków eterycznych. Pamiętajcie, że olejki nie rozpuszczają się w wodzie, dlatego przed wlaniem ich do wanny należy rozcieńczyć je olejem bazowym.

4.2

Domowe *kosmetyki DIY*

Naturalne kosmetyki DIY cieszą się coraz większą popularnością. Jeszcze kilka lat temu dostęp do półproduktów do ich wytwarzania był ograniczony. Dzisiaj wystarczy jeśli dokładnie przejrzymy zawartość naszych szafek kuchennych. Dzięki temu każdy z nas może przygotować naturalne kosmetyki o dokładnie takich właściwościach, zapachu i barwie, jakich oczekuje.

Do tego przygotowanie kosmetyków DIY jest wyjątkowo proste i może być świetnym pomysłem na kreatywne spędzenie popołudnia.

Zanim zaczniesz używać swoich domowych kosmetyków, upewnij się, że **nie masz alergii** na użyte produkty. Zawsze wykonuj test płatkowy przed użyciem kosmetyku lub produktu higienicznego!

Peeling z kawy

Właściwości pielęgnacyjne:
- Złuszcza naskórek,
- Wygładza skórę,
- Ujędrnia,
- Wspomaga walkę z cellulitem,
- Poprawia jasność i koloryt skóry,
- Powstrzymuje starzenie się skóry,
- Działa przeciwzapalnie.

Peeling kawowo-cukrowy

wygładzający/antycellulitowy

Składniki:

1/2 filiżanki fusów z kawy

1/2 szklanki cukru

1/4 szklanki oleju kokosowego

2 łyżki stołowe wody

Peeling kawowo-solny

złuszczający

Składniki:

1/2 filiżanki fusów z kawy

1/2 szklanki soli himalajskiej

1/4 szklanki oleju kokosowego

2 łyżki stołowe wody

Peeling kawa i masło shea

nawilżająco-energetyzujący

Składniki:

2 łyżki fusów po kawie

2 łyżki masła shea

3 łyżki soli morskiej

1/4 szklanki oleju kokosowego

10 kropli olejku miętowego

Wszystkie składniki należy wymieszać do otrzymania jednolitej masy. Wmasuj w wilgotną skórę peeling i po kilku minutach spłucz. Po takim zabiegu, warto zastosować krem nawilżający.

Miętowo – limonkowa sól do kąpieli

Składniki:

300 g soli morskiej lub soli Epsom

5-10 kropel olejku miętowego

5-10 kropel olejku cytrynowego

Skórka z limonki

Sok z jednej całej limonki

Posiekana mięta

Przesyp sól do słoika. Dodaj olejek miętowy, cytrynowy, skórkę i sok z limonki, posiekaną miętę. Całość wymieszaj i gotowe!

masło shea

Masło shea jest bogatym źródłem kwasów tłuszczowych (zwłaszcza oleinowego, linolenowego, stearynowego i palmitynowego), witamin A i E, polifenoli i fitosteroli, kwasu galusowego, kwasu cynamonowego.

Działa odżywczo, nawilżająco, regeneruje przesuszony naskórek, opóźnia proces starzenia i pomaga zwalczać cellulit.

Peelingi *do ust*

- gładsze i zdrowsze usta
- usuwają martwy naskórek, który powoduje pierzchnięcie ust
- stymulują przepływ krwi
- działanie nawilżające i odżywcze

Peeling kokosowo-miodowy

odżywczo-złuszczający
Składniki:
1 łyżka oleju kokosowego
1 łyżka miodu organicznego
2 łyżki brązowego cukru
1/2 łyżki letniej wody

Peeling miętowy

pobudzający i poprawiający krążenie
Składniki:
2 łyżki oliwy (lub oleju kokosowego)
2 łyżki cukru
8-10 kropli mięty pieprzowej
(lub olejku z mięty zielonej)
1/2 łyżeczki oleju z pestek winogron

Peeling cukrowy z masłem shea

nawilżająco-łagodzący
Składniki:
1 łyżka cukru
1 łyżka masła shea

Olejki *do masażu*

- idealne do masażu.
- wspierają dobroczynne działanie masażu, takie jak: poprawa jakości snu, relaksacja, zmniejszenie napięcia mięśni, łagodzenie stresu,
- poprawa napięcia skóry.
- nawilżają.
- dają odpowiedni poślizg i komfort.

Aby wykonać swój własny, domowy olejek do masażu, są potrzebne tylko i wyłącznie dwa składniki: **olej roślinny oraz olejek eteryczny.** Olejków eterycznych **nie nakłada się bezpośrednio na skórę,** ponieważ taki zabieg może wywołać reakcję alergiczną i podrażnienie.
Jako bazę, najbardziej polecany i rekomendowany jest **olej ze słodkich migdałów** oraz **olej jojoba**. Zamiennie można użyć oliwy z oliwek, oleju kokosowego, oleju z pestek z winogron oraz olej słonecznikowy.
Olejki eteryczne w oleju rozcieńcza się w proporcji - **18 kropel olejku na 30 ml oleju**. Podczas używania olejków eterycznych, **należy zachować ostrożność**, to znaczy: nie spożywać, nie stosować nierozcieńczonego, unikać stosowania w okolicach twarzy i stref intymnych, nie stosować w przypadku reakcji alergicznych, nie stosować ich przed ekspozycją na słońce, zapoznać się, czy istnieją przeciwskazania w przypadku niektórych chorób oraz ciąży.

Gotowy olejek należy przechowywać w **chłodnym i zacienionym miejscu**, w szczelnym pojemniku. Przed użyciem należy rozgrzać w dłoniach.

Olejek do masażu

uspokajająco-relaksujący

Składniki:

30 ml wybranego oleju

5 kropel olejku lawendowego

5 kropel olejku bergamotowego

5 kropel olejku rumiankowego

Olejek kojący ból

Składniki:

30 ml wybranego oleju

5 kropel olejku lawendowego

5 kropel olejku rozmarynowego

5 kropel olejku z gałki muszkatołowej

Olejek na dobry nastrój

Składniki:

30 ml wybranego oleju

5 kropel olejku z melisy

5 kropel olejku cytrynowego

5 kropel olejku jaśminowego

5

Smacznie i zdrowo,

czyli kilka słów o kuchni dla aktywnych fizycznie!

Ćwiczysz, ale zastanawiasz się co możesz jeszcze zrobić dla swojego zdrowia i świetnego samopoczucia? Podpowiadamy: postaw na zbilansowaną dietę. Czyli taką, która dostarczy ci odpowiednią ilość składników odżywczych. Dowiedz się więcej o wpływie diety na organizm oraz przetestuj kilka prostych, wegetariańskich przepisów. Bon appétit!

5.1

Dieta

czy styl życia?

Dieta to hasło, które każdemu kojarzy się z odchudzaniem, głodówką i restrykcjami dotyczącymi jedzenia. To MIT! Zbilansowaną dietę powinien prowadzić każdy z nas - bez względu, czy chciałby stracić nadprogramowe kilogramy.

Czym jest *zbilansowana dieta?*

Zbilansowana dieta (zrównoważona, optymalna) to sposób odżywiania, który pokrywa zapotrzebowanie na energię oraz dostarcza odpowiednią ilość makroskładników, witamin i minerałów. Celem zbilansowanej diety jest zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu, zachowanie zdrowia i utrzymanie właściwej dla wieku i stanu fizjologicznego masy ciała. Na podstawowe składniki odżywcze, każdej diety składają się: białko, tłuszcz i węglowodany, składniki mineralne, witaminy oraz odpowiednia podaż płynów. Warto również wspomnieć o błonniku, który troszczy się o jelita. Dbając o naszą dietę, dbamy o nasze samopoczucie i kondycję naszego działa.

Jedz więcej:

- **Produktów zbożowych** z pełnego ziarna (np. Płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze).
- Różnokolorowych **warzyw i owoców**-więcej warzyw niż owoców.
- **Nasion roślin** strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzyca, soczewica, bób).
- **Ryb** (zwłaszcza tłustych morskich).
- **Produktów mlecznych** niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych.
- **Orzechów i nasion** (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).

Jedz mniej:

- **Soli**
- **Mięsa czerwonego** i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczku)
- **Cukru** i słodzonych napojów.
- **Produktów przetworzonych** (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów

Zamieniaj:

- **Przetworzone** produkty zbożowe (np. Jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste.
- **Mięso czerwone** i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy.
- **Słodkie napoje** na wodę.
- **Tłuszcze zwierzęce** na tłuszcze roślinne(oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek).
- **Produkty mleczne pełnotłuste** na niskotłuszczowe (mleko. Jogurt, kefir, maślanka, biały ser).
- **Smażenie, grillowanie** na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.

5.2

Proste i szybkie
przepisy wegetariańskie

Owocowo-czerwony *smoothie bowl*

Składniki na 1 porcję:

150g mrożonych cząstek bananów (z 1 dużego banana)
75g mrożonych malin (1/2 szkl.)
75g świeżych truskawek (1/2 szkl.)
1 mały pieczony burak **(50g)**
kawałek świeżego imbiru **(ok. 1cm) (opcjonalnie)**
1 łyżka soku z cytryny

DODATKOWO do dekoracji

1/2 szkl. czerwonych owoców (truskawki, maliny, czereśnie)
1 łyżka liofilizowanych wiśni lub żurawiny
1/2 łyżki nasion słonecznika
1/2 łyżki pestek dyni
1 łyżeczka wiórków kokosowych

SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA

Do kielicha blendera wrzucić cząstki bananów, maliny, truskawki, obranego ze skórki pieczonego buraka, imbir oraz sok z cytryny. Całość zmiksować, przelać do miski oraz ozdobić dodatkami. Spożywać od razu po przyrządzeniu.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA (1 porcja):

energia: 327 kcal
białko: 7,5 g
tłuszcze: 7,8 g
węglowodany: 51,1 g, w tym sacharoza: 25,1g
błonnik pokarmowy: 14,0 g

ZALETY:

– owocowe smoothie bowl to dobry pomysł na lekkie śniadanie lub deser

– energetyzuje, wzmacnia organizmu i sprzyja regeneracji

– dostarcza łatwo przyswajalnych węglowodanów, błonnika, potasu, magnezu, cynku, żelaza oraz kwasu foliowego

Uwagi:
jeśli chcemy, aby smoothie było gęstsze i bardziej odżywcze, można uwzględnić w przepisie dodatkowo 3-4 łyżki płatków owsianych, mleko kokosowe lub jogurt

Śródziemnomorska sałatka *z czarną soczewicą*

SKŁADNIKI (na 4 porcje):

200 g czarnej soczewicy beluga (1 szkl.)
200 g sałaty rzymskiej (1-2 szt.)
3 małe cukinie **(300 g)**
1 czerwona cebula **(ok. 60 g)**
2 ząbki czosnku
garstka posiekanego szczypiorku
1 łyżka oliwy z oliwek
100 g sera feta
sok z cytryny **(3-4 łyżki)**
1-2 łyżeczki suszonego oregano (do smaku)
sól, czarny mielony pieprz (do smaku)

SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA

1. Soczewicę opłukać na sitku, przesypać do garnka, zalać gorącą wodą i gotować około 30 minut, aż nasiona zmiękną.
2. Cukinię pokroić w plastry (ok. 0,7 cm), cebulę – w cząstki lub półksiężyce. Plastry cukinii, cebulę i ząbki czosnku oprószyć solą i pieprzem, skropić delikatnie oliwą, a następnie wymieszać. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C, ustawionego na termoobieg/ grill i piec 10-15 minut, aż warzywa zarumienią się.
3. Dno dużej miski wyłożyć listkami sałaty rzymskiej (większe liście „podrzeć" w dłoniach na mniejsze kawałki). Dodać odsączoną, ostudzoną soczewicę, upieczone warzywa i oregano. Całość skropić sokiem z cytryny i wymieszać. Wierzch posypać posiekanym szczypiorkiem oraz pokruszoną fetą. Podawać z chlebem pita lub jako samodzielne danie.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA (1 porcja):

energia: 328 kcal
białko: 19,9 g
tłuszcze: 10,9 g
węglowodany: 28,7 g, w tym cukry: 4,0 g
błonnik pokarmowy: 12,4 g

ZALETY:

– pożywne, zbilansowane danie, zasobne w białko, błonnik, witaminy z grupy B, witaminy C i K, beta-karoten oraz składniki mineralne (wapń, żelazo, cynk, magnez)

– sprawdzi się jako posiłek potreningowy, jak i pomysł na wykwintną kolację

Złocista zupa-krem z pieczonych pomidorów

SKŁADNIKI (na 4 porcje):

1 kg żółtych pomidorów
1 żółta papryka **(150 g)**
3-4 ząbki czosnku
1 łyżeczka kurkumy
sól (do smaku)
oliwa z oliwek (ok. 1/2 łyżki)

SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA

Warzywa umyć i osuszyć na ręczniku papierowym. Z papryki usunąć gniazo nasienne i pokroić na mniejsze kawałki. Pomidory, cząstki papryki oraz czosnek umieścić w naczyniu żaroodpornym, posolić, skropić oliwą, a następnie delikatnie wymieszać. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C i piec 30-40 minut. Upieczone warzywa zmiksować wraz z pozostałym do pieczenia sosem. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, można dodać przegotowanej wody. Doprawić kurkumą oraz ewentualnie solą.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA (1 porcja):

energia: 67 kcal
białko: 2,7 g
tłuszcze: 2,3 g
węglowodany: 8,1 g, w tym cukry: 0,3 g
błonnik pokarmowy: 3,6 g

ZALETY:

– niskokaloryczna, aromatyczna, rozgrzewająca

– zawiera sporo potasu, beta-karotenu, likopenu oraz witaminy E, PP, kwas foliowy

– dostarcza składniki potrzebne do wyrównania równowagi elektrolitowej i dobrego nawodnienia organizmu

Aromatyczna pasta migdałowo-marchewkowa

SKŁADNIKI (na 4 porcje):

120 g migdałów (1 szkl.)
350 g marchwi (3-4 szt.)
2 łyżki soku z limonki (30 ml)
1 łyżka miodu (20 g)
2-3 cm korzenia imbiru
½ łyżeczki kurkumy

SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA

1. Migdały zalać 2 szkl. letniej, przegotowanej wody i pozostawić noc.
2. Piekarnik nagrzać do 200°C. Marchew dokładnie umyć, osuszyć, zawinąć w folię aluminiową, wstawić do piekarnika i piec około 20 minut. Po upieczeniu marchew powinna być na tyle miękka, by łatwo można było nakłóć ją widelcem.
3. Migdały odsączyć z nadmiaru płynu i usunąć skórkę (skórka z namoczonych migdałów łatwo schodzi – wystarczy delikatnie nacisnąć je między palcami).
4. Zmiksować migdały wraz obraną marchewką i sokiem z limonki. Doprawić miodem, kurkumą oraz startym korzeniem imbiru.

Przełożyć do słoika lub szczelnie zamykanego pojemnika. Przechowywać w lodówce do 3-4 dni.Pastę można wykorzystać jako smarowidło do kanapek (szczególnie dobrze komponuje się z waflami ryżowymi, pieczywem chrupkim) lub dodatek do kaszy jaglanej lub ryżu.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA (1 porcja):

energia: 86 kcal
białko: 2,8 g
tłuszcze: 6,3 g
węglowodany: 4,6 g, w tym cukry: 3,2 g
błonnik pokarmowy: 2,8 g

ZALETY:

– bogata w potas, magnez oraz przeciwutleniacze – beta-karoten oraz witaminę E
– może stanowić lżejszą, mniej kaloryczną alternatywę dla masła orzechowego/ migdałowego

Źródła:

1. Anwajler S., *Peeling z kawy na ciało i twarz - jakie daje efekty i jak go zrobić? [RADY EKSPERTA]*, Superpharm 29.03.2021, online.

2. *Bieganie na bieżni dla początkujących - 10 wskazówek, jak zacząć na niej biegać od zera,* Sbiegacza 20.05.2019, online.

3. Bulek P., *Zalety stosowania olejku do masażu. Poznaj jego rodzaje - antycellulitowy, eteryczny,* Aptelia 14.03.2022, online.

4. *Czym tak naprawdę jest aromaterapia,* Instytutaroma, online.

5. Dachowski M., *Masaż z rollerem - czy jest w pełni bezpieczny*, Blackroll, online.

6. Dręże k A., *Rozciąganie po treningu – pamiętaj o tym!*, Fabrykasiły 01.10.2019, online.

7. *Healthy diet*, WHO, online, online.

8. Kuliberda A., *Objawy przetrenowania: co zrobić, żeby wrócić do formy?* Fitporadnikzdrowie 25.11.2021, online.

9. Orzeł J., *Jak działają i na co pomogą olejki eteryczne?*, DOZ 27.10.2021, online.

10. Rusek D., *Peeling do ust - jak wykonać peeling ust? W czym pomaga?*, Recepta, online.

11. Urbaniak A., *Odpoczynek po treningu - 7 rad jak regenerować organizm*, Fit.poradnikzdrowie 26.10.2021, online.

12. Warżała K., *Regeneracja po treningu to konieczność,* Fabryka siły 03.06.2021, online.

13. *Zakwasy - czym są, profilaktyka, leczenie*, Medonet 11.11.2018, online.