

## Życie fit - trend czy chęć zadbania o własne zdrowie?

Jednym z największych trendów ostatnich czasów stała się moda na bycie **fit**. Życie w erze mediów społecznościowych, często powoduje, że zmieniamy swoje codzienne nawyki, aby iść z trendem większości. Przeglądając coraz to nowe zdjęcia wysportowanych sylwetek na Instagramie, czy Pinterście, chcemy dorównywać ich twórcom. Zdrowe posiłki, treningi, zajęcia fitness. Robimy to wszystko, aby stać się nie tylko lepszymi ludźmi, ale przede wszystkim zadbać o siebie i swoje zdrowie. Zatem, co powinniśmy wybrać dla siebie?

### Treningi personalne - co to takiego?

Jednym z najchętniej wybieranych form treningu, jest **trening personalny**. Indywidualnie dopasowany plan i pomoc trenera to spore udogodnienie. Jak wygląda taki rodzaj aktywności? Zazwyczaj na pierwszym spotkaniu dochodzi do rozmowy pomiędzy klientem a trenerem. Poruszane są wszystkie aspekty zaczynając od celu, stylu życia, czy problemów zdrowotnych. Bardzo istotnym aspektem jest nasz poziom zaawansowania, czy też ilość wolnego czasu. Podczas treningu próbnego sprawdzane są nasze możliwości co do ciężaru i wydolności organizmu. Dopiero po takim wywiadzie można wszystko skrupulatnie zaplanować i dobrać najlepszy plan treningowy. Obecnie trenerzy oferują nam wiele rozmaitych usług. Podczas takiego spotkania możemy ustalić m.in.:

- plan treningowy
- dopasowaną dietę
- indywidualną suplementację
- dodatkowe środki aktywności

Dzięki stałej asyście naszego trenera mamy motywację, aby osiągać coraz to większy progres. Pomaga nam się to skupić na najważniejszych aspektach treningu i osiągać coraz to lepsze wyniki, poprawiając tym samym nasze samopoczucie.

### Zajęcia fitness - dla kogo?

Świetnym dopełnieniem naszej codziennej aktywności, są zajęcia fitness. Są one praktycznie dla każdego, bo ich rodzajów jest bardzo wiele. Najchętniej wybieranymi zajęciami ostatni lat, są treningi z crossfitu. Swoją popularność zawdzięczają między innymi tym jakie są uniwersalne i na jak wiele aspektów organizmu wpływają. W crossfit ćwiczy się jednocześnie podnoszenie ciężarów, sprawność atletyczną. Wyrabia odporność krążeniową oraz

oddechową, siłę i wytrzymałość mięśni, rozciągliwość, szybkość, sprawność, psychomotorykę, równowagę i precyzję. Musimy jednak pamiętać, że takie ćwiczenia są niejednokrotnie wyczerpujące, dlatego zalecamy je osobom, które już wcześniej miały do czynienia z treningami na siłowni. Dla osób mniej zaawansowanych, lub początkujących idealnym rozwiązaniem będą zajęcia stretchingowe z elementami jogi. Przygotują one nasze ciało do dalszego wysiłku i zdecydowanie poprawią motorykę oraz mobilność. Zatem jakie zajęcia powinniśmy wybrać? Sprawdźcie zgodnie z podanym poniżej podziałem, co będzie dla was odpowiednie.

#### **Dla osób początkujących:**

- power yoga
- zdrowy kręgosłup
- active stretching
- yoga
- pilates
- BPU

#### **Dla osób bardziej zaawansowanych:**

- tabata
- crossfit
- ABT
- step
- zumba
- aeroboxing

Bez względu na to, co wybierzemy powinniśmy pamiętać, że robimy to przede wszystkim dla naszego zdrowia. Decydując się na udział w zajęciach, czy też treningi z trenerem personalnym, nie możemy podążać tylko i wyłącznie za trendem. Wpływ mediów popycha nas do tego, ale musimy pamiętać, żeby nie zatracić w tym sedna i być świadomi korzyści jakie mogą przynieść nam regularne ćwiczenia.