

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 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 rozpoczynając od celu, stylu życia czy problemów zdrowotnych. Bardzo istotnym aspektem jest nasz poziom zaawansowania oraz ilość wolnego czasu. Na pierwszym spotkaniu często odbywa się tzw. trening próbny. Podczas treningu próbnego sprawdzane są nasze możliwości co do ciężaru i wydolności organizmu. Dopiero wtedy można skrupulatnie zaplanować treningi i dobrać najlepszy plan treningowy. Obecnie trenerzy oferują nam wiele rozmaitych usług. Podczas takiego spotkania możemy zaplanować oraz rozpisać 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, jak i zdrowie.

Zajęcia fitness - dla kogo?

Świetnym dopełnieniem naszej codziennej aktywności są zajęcia fitness. Są przeznaczone tak naprawdę dla każdego, ponieważ wyróżnia się ich wiele rodzajów. Najchętniej wybieranymi zajęciami ostatnich lat są treningi z crossfitu. Swoją popularność zawdzięczają między innymi uniwersalności. Wpływają pozytywnie na szereg aspektów życiowych. W crossfit ćwiczy się jednocześnie podnoszenie ciężarów, a także 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?

Dla osób początkujących odpowiednie będą:

- 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. Choć wpływ mediów nas do tego popycha, musimy uważać, żeby nie zatracić w tym sedna i być świadomym korzyści jakie mogą przynieść nam regularne ćwiczenia.

