



PIERWSZY
PLAN NA
START

plan dla początkujących

OSIEM TYGODNI

ZACZNIJ PRZYGODĘ Z RUCHEM

ZADBAJ O SIEBIE TU I TERAZ

JUSTYNA WENECKA

Spis **TRESCI**

00

ZANIM ZACZNIESZ

Znajdziesz to najważniejsze informacje organizacje: jak często masz ćwiczyć, w jakim tempie, z jakim sprzętem. Zrozumiesz dlaczego ten plan jest tak wyjątkowy.

ROZGRZEWKA

01

Przejdiesz przez kluczową i niezbędną dla Twojego zdrowia i efektów rozgrzewkę.

02

TRENING

Zapoznasz się z instrukcją wykonywania sześciu bazowych dla Ciebie ćwiczeń. Instrukcje są również wzbogacone o zdjęcia!

03

RELAKSACJA

Na zakończenie treningu schłodziś ciało, spokojnie przejdiesz do poczucia relaksu i satysfakcji z wykonanego planu.

04

PO TRENINGU

Plan wykonany, a co po treningu? Dowiedz się o co zadbać, na co zwrócić uwagę i kiedy jest czas na kolejny plan treningowy.

A woman with long dark hair, wearing a blue and white striped one-piece swimsuit, large gold hoop earrings, and a gold bracelet, is looking off to the side. The image has a semi-transparent grey overlay with white text.

INSPIRACJA

**JEST
MILION** *osobów,*
ŻEBY SIĘ PODDAĆ
i tylko **JEDEN,**
ŻEBY WYTRWAĆ

INSPIRACJA

DLACZEGO TEN PLAN JEST INNY?

Twój cel jest wyjątkowy i związany z Tobą. Nie mogę jednak dotrzeć do każdego i nie każdy ma szansę trenować ze mną online. Dlatego oddaję w Twoje ręce plan, który stanowi idealne rozpoczęcie przygody z ruchem. Zobacz dlaczego ten plan jest wyjątkowy.

Dostępność. Nie potrzebujesz sprzętu ani siłowni. Wystarczy niewielka przestrzeń w twoim domu, powiedzmy 2m².

Ćwiczenia są dostosowane do osób, które rozpoczynają swoją przygodę z aktywnością lub powracają do nich po dłuższej przerwie.

Choć ćwiczenia są proste, są bardzo efektywne. Regularne ich wykonywanie poprawi siłę, gibkość i kondycję. Zwróć uwagę, że to jest plan na 8 tygodni, co znaczy, że po jego ukończeniu, zakładając, że wykonujesz go sumiennie wedle zaleceń, czas na zmiany!

W programie znajdziesz różnorodne ćwiczenia, dzięki którym zaangażujesz różne grupy mięśniowe, zapewniając sobie kompleksowy trening.

Odciążenie głowy bardzo motywuje! Nie musisz myśleć, analizować i planować. Z tym planem masz rozwiązanie podane na tacy, dzięki czemu szybko i bezboleśnie zbudujesz zdrowe nawyki treningowe, a regularnie osiąmane postępy będą dodatkową motywacją.

Ćwiczenia możesz wykonywać o każdej porze dla Ciebie dogodnej, nie są one obciążające na tyle, żebyś miał problemy z zaśnięciem, a przy tym mogą stanowić idealne rozpoczęcie dnia. To Ty decydujesz kiedy ćwiczysz, nie ogranicza Cię żaden grafik.

I na podsumowanie trochę prywaty. Ten plan został przygotowany przeze mnie, czyli przez medyczną trenerkę personalną. Wszystko co znajdziesz w tym planie jest poparte wiedzą, nauką, testami na sobie i wieloletnim doświadczeniem zawodowym. Na co dzień pracuję z dolegliwościami bólowymi, urazami, kontuzjami, schorzeniami metabolicznymi czy autoimmunologicznymi, które utrudniają funkcjonowanie i stanowią wyzwanie dla aktywności ruchowej. Skorzystaj z tego i wyciśnij dla siebie jak najwięcej!

ZANIM ZACZNIESZ

Wiem jak to jest kiedy motywacja uderza: chcesz ćwiczyć tu i teraz, i najlepiej dużo! Jednak nie popełniaj tego błędu, o ile nie chcesz się znaleźć w gronie tych, którzy wiecznie zaczynają i nigdy nie kończą. Zanim zaczniesz ćwiczyć zapoznaj się z całym planem, gdyż znajdziesz w nim wiele interesujących treści.

Zwróć uwagę na moduł z kalendarzem, w którym możesz odhaczać wykonane treningi z podziałem na dni tygodnia oraz w krótkim zdaniu podsumować miniony treningowy tydzień. Możesz czuć dumę z pełnego wykonania planu, z rosnącej siły, energii, z tego, że czujesz, że lepiej wykonujesz ćwiczenia, z kondycji itd. Ty decydujesz co sprawiło Ci radość i przyniosło satysfakcję. Podsumuj każdy tydzień.

Zapoznaj się z sekcją, w której podaję checklistę przed każdym treningiem i wspominam o konsultacji z lekarzem. To dla Twojego dobra!

Zajrzyj do modułu z zasadami dotyczącymi częstotliwości czy tempa ćwiczeń. Pamiętaj, że zawsze możesz wrócić do rozpiski i przypomnieć sobie istotne kwestie, w tym technikę czy opis ćwiczenia.





PAMIĘTAJ

Ruch jest zdrowy, ale o kilku sprawach musisz pamiętać.

ZADBAJ O SIEBIE

Po pierwsze. Nie jedz nic przed treningiem, idealnie na 2h przed. Nie chcesz, żeby zrobiło Ci się niedobrze.

Po drugie. Przygotuj wodę do picia. Podczas ćwiczeń trzeba się nawadniać. Dzięki wodzie procesy metaboliczne zachodzą sprawniej, a substancje odżywcze przenoszone są szybciej. Korzystaj z tego!

Zawsze przed rozpoczęciem ćwiczeń warto też skonsultować się z lekarzem.

rening stanowi uzupełnienie diety i, jako że jest to plan do samodzielnej realizacji, wszystkie ćwiczenia wykonujesz na swoją odpowiedzialność.

Mimo iż wskazany plan treningowy możesz wykonać zawsze i wszędzie, większe poczucie komfortu odczujesz, gdy założysz na siebie wygodne ubrania, które pozwolą twojej skórze oddychać i zdrowo się spocić się. Jeśli nie musisz, nie zakładaj butów sportowych.

Pamiętaj o oddychaniu. W każdym ćwiczeniu opisuję kiedy należy brać wdech i wydech. Podążaj za instrukcjami.

Nie pomijaj żadnego punktu ani ćwiczenia, chyba że są ku temu medyczne wskazania.

poznaj zasady **ILE I JAK ĆWICZYĆ**

Częstotliwość treningu odnosi się do liczby sesji treningowych w określonym czasie, najczęściej tygodniu. Kluczowa dla planowania treningu, wpływa na jego intensywność, objętość i efekty. Optymalna częstotliwość zależy od poziomu zaawansowania, celów, dostępności czasu, regeneracji i specyfiki ćwiczeń. Niektórzy mogą trenować kilka razy w tygodniu, inni, zwłaszcza początkujący, mniej, aby uniknąć przeciążenia. Regularność jest ważna dla postępów, ale równie istotna jest regeneracja między sesjami.

Twoja częstotliwość:

tygodnie 1-2: 1x w tygodniu

tygodnie 3-4: 2x w tygodniu

tygodnie 5-8: 3x w tygodniu

Tempo wykonywania ćwiczeń to czterocyfrowy system oznaczający długość faz ruchu w ćwiczeniu. Twoje tempo to 3011. Przykład dla przysiadu: 3- wejście (3 s.), 0 - utrzymanie pozycji (0 s.), 1 - powrót do stania (1 s.), 1 - spięcie pośladków (1 s.).



ROZDZIAŁ 1



ROZGRZEWKA

PRZYGOTUJ CIAŁO DO WYSIŁKU

KILKA
ĆWICZEŃ

ZACZNIJ
DOBRZE!

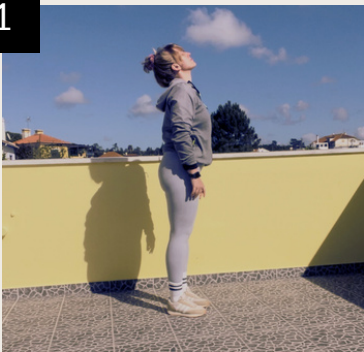
Rozgrzewka to must do!

Dzięki rozgrzewce zmniejszysz ryzyko
kontuzji i przeciążeń oraz
zmaksymalizujesz swoje efekty ćwiczeń

Rozgrzewka

Tempo	dynamiczne
Czas trwania	5 minut
Częstotliwość	przed każdym treningiem
Cel	przygotować ciało do wysiłku

intensywność
5/10
checklista
woda do picia

Zdjęcie	Opis	Wskazówka
1 	KRĄŻENIA Wykonaj krążenia stawami i skłony głowy w pełnym zakresie ruchu po 10 razy w każdą stronę. Zachowaj kolejność: -krążenia: kostki, kolana, biodra, nadgarstki, łokcie, barki -skłony głowy: do boku, przód-tył, skręty boczne.	Powtórz całą sekwencję w odwrotnej kolejności kończąc na kostkach.
2 	WSPIĘCIA NA PALCE Wykonaj 20 wspięć na palce w staniu z lekko ugiętymi kolanami.	Ćwiczenie wykonaj dynamicznie i poczuj jak pracują łydki.
3 	Wykonaj 20 luźnych przysiadów.	Skup się na dynamice.

ROZDZIAŁ 2



TRENING

**WZMOCNIJ CIAŁO, ZADBAJ
O SWOJĄ KONDYCJĘ**

SIEDEM
ĆWICZEŃ

CZAS
START

Zachęć ciało do wysiłku

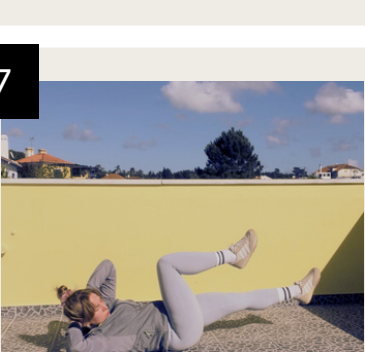
Wykonuj ćwiczenia sumiennie i dokładnie. Zwróć uwagę na tempo i częstotliwość ćwiczeń. Trening powinien trwać około 20 minut i powinien sprawić Ci ogrom satysfakcji. Zaczynajmy!

Trening

Tempo	3011
Czas trwania	20 minut
Częstotliwość	1-3x w tygodniu
Cel	poprawa kondycji, sprawności, zadbanie o siebie

ilość powtórzeń
10
ilość serii
2

Zdjęcie	Opis	Wskazówka
1 	PRZYSIAD Stój prosto, nogi rozstawione na szerokość bioder. Wykonaj wdech, schyl się lekko i zegnij kolana, jakbyś siadał na krześle, trzymając plecy prosto. Z wydechem wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz.	To ćwiczenie wzmacnia mięśnie nóg, pośladki i łydki. Trzymaj kolana w linii ze stopą.
2 	WYKROK Na wdechu zrób krok do przodu jedną nogą, opuszczając biodro tak, aby stworzyć kąt prosty w obu kolanach. Licz do 3. Z wydechem wróć do pozycji wyjściowej licząc do 1 i zmień nogę.	To ćwiczenie wzmacnia zwłaszcza mięśnie ud i pośladków.
3 	POMPKI DAMSKIE Zaczynając z pozycji na kolanach, przejdź dłońmi do przodu, opuść ciało w dół z wdechem licząc do 3, a następnie podnieś z wydechem licząc do 1. Upewnij się, że ciało jest proste od głowy do kolan.	To ćwiczenie wzmacnia zwłaszcza mięśnie klatki piersiowej i ramion.

Zdjęcie	Opis	Wskazówka
4 	WZNOSY TUŁOWIA W LEŻENIU NA BRZUCHU Przejdź do pozycji klęku leżenia na brzuchu, połóż dłonie na pośladkach i z wydechem unieś klatkę nad podłogę. Przytrzymaj pozycję licząc do 3. Nie zadzieraj głowy.	To ćwiczenie wzmacnia zwłaszcza mięśnie pleców.
5 	KRĄŻENIA RAMIONAMI Stań i rozłóż ręce na boki. Wykonaj 10x małe krążenia do przodu i 10x do tyłu.	To ćwiczenie wzmacnia zwłaszcza mięśnie ramion.
6 	DESKA Przejdź do podporu na łokcie utrzymując prosty tułów i opierając palce stóp o podłogę. Wyrównaj pośladki z resztą ciała tak, aby tworzyło linię prostą, pamiętaj, żeby nie zadzierać głowy. Wytrzymaj w tej pozycji tak długo, jak długo jesteś w stanie, zachowując poprawną technikę. Oddychaj miarowo.	To ćwiczenie wzmacnia całe ciało.
7 	SKRĘTY TUŁOWIA W leżeniu na plecach ugnij kolana i unieś stopy nad podłogę. Odrywając plecy od podłogi z wydechem przyciągnij prawy łokieć do lewego kolana i opuść prawą nogę. Pracuj na napięciu brzucha i nie przeciążaj szyi. Trzymaj dłonie splecione na karku.	To ćwiczenie wzmacnia mięśnie brzucha.

ROZDZIAŁ 3



RELAKSACJA

POZWÓL CIAŁU ODPOCZAĆ

DWA
ĆWICZENIA

PODZIĘKUJ
SOBIE

Zastugujesz na relaks

Relaksacja jest niezbędnym elementem każdego treningu.
Wystarczy kilka minut poświęcone na odpoczynek mięśni, kiedy
rozluźniamy ciało i oddychamy powoli.

RELAKSACJA

Tempo	powolne
Czas trwania	3 minuty
Częstotliwość	po każdym treningu
Cel	schłodzenie ciała po wysiłku

ilość powtórzeń
nie dotyczy
ilość serii
1

Zdjęcie	Opis	Wskazówka
1 	LEKKIE PODSKOKI Przez 30 sekund wykonuj podskoki nieodrywając palców od podłogi, lekko uderzając piętami o podłogę z maksymalnym rozluźnieniem całego ciała, od tydek, przez ramiona kończąc na twarzy	Zwróć uwagę, że ciało ma wibrować i wszystkie stawy mają być luźne.
2 	ROLOWANIE KRĘGOSŁUPA Wykonaj szeroki rozkrok i z pozycji stojącej z wydechem bardzo wolno zroluj kręgosłup krąg po kręgu idąc od szyi w dół, kończąc w pozycji luźno zwisających ramion. Trzymaj kolana prosto lub lekko ugięte. Poczuj rozciągnięcie pleców i nóg. Rozluźnij szyję. Wytrzymaj w tej pozycji około 2 minuty. Następnie z wdechem powoli zroluj kręgosłup w górę, idąc od odcinka krzyżowego do szyjnego.	Daj sobie czas i poczuj pełne rozluźnienie ciała.

LISTA POWODÓW DO DUMY

Nazwa planu

Ilość

[illegible]

GRATULACJE GRATULACJE GRATULACJE GRATULACJE GRATULACJE GRATULACJE



TRENINGU

Gratulacje ukończenia 8-tygodniowego planu! Niech to będzie początek Twojej wspaniałej przygody ze zdrową aktywnością fizyczną.

CO DALEJ? CO DALEJ? CO DALEJ? CO DALEJ? CO DALEJ?

Jeśli chcesz kontynuować swoją przygodę z ruchem, a skoro to czytasz, to wierzę, że tak jest, to opcji masz kilka. Oto one:

Zamów dla siebie kolejny uniwersalny plan treningowy do samodzielnej realizacji

Zamów indywidualnie dopasowany do siebie plan treningowy, również do samodzielnej realizacji.

Pomyśl o współpracy 1:1, zwłaszcza, jeśli potrzebujesz indywidualnego podejścia, np. masz choroby metaboliczne, autoimmunologiczne, urazy, kontuzje. Pierwszym krokiem tutaj jest napisanie do mnie maila i umówienie się na konsultację w sprawie podjęcia współpracy: kontakt@wenecka.com

GRATULACJE GRATULACJE GRATULACJE GRATULACJE GRATULACJE GRATULACJE

[illegible]

ciesz się z procesu

Dziękuję
**ZA DANIE SOBIE
SZANSY**

**GRATULUJĘ ZAPOZNANIA SIĘ Z PLANEM, CO STANOWI
POCZĄTEK TWOJEJ WSPANIAŁEJ PRZYGODY Z RUCHEM.
TRZYMAM ZA CIEBIE KCIUKI!**



JUSTYNA WENECKA
TRENERKA MEDYCZNA

WWW.WENECKA.COM
KONTAKT@WENECKA.COM