

Trenować każdy może, wystarczy w siebie uwierzyć!



ROZMOWA:

- Czy lubisz aktywność fizyczną?
- Co trenowałeś, kiedy byłeś dzieckiem i nastolatkiem?
- Dlaczego sport jest ważny w naszym życiu?
- Co to znaczy zachować równowagę między kalorycznością posiłków a ich spalaniem?
- Co dla ciebie oznacza hasło: zdrowa dieta?
- Jakie produkty odżywcze są dla ciebie ważne: białka (proteiny), węglowodany, tłuszcze, cukry?
- W jaki sposób wzrasta zapotrzebowanie organizmu na białko (proteiny), kiedy zaczynasz ćwiczyć na siłowni?
- Co oznacza stwierdzenie: rzeźbić ciało?
- Dlaczego kulturyści suplementują proteiny w postaci koktajli energetycznych?
- Jakie rodzaje suplementów znasz? Jak je używasz? Gdzie je kupujesz? Jak dawkujesz?
- Co cię motywuje do pracy nad własnym ciałem?
- Jak radzisz sobie z brakiem motywacji? Jak często zdarzają ci się dni, kiedy nic ci się nie chce i najchętniej zostałbyś w domu z ciepłą herbatą i książką?
- Wolisz ćwiczyć w domu na siłowni? Dlaczego?
- Czy swój dzień zaczynasz od krótkiego treningu, rozgrzewki? A może wolisz kończyć dzień aktywnie?
- Jaki masz cel? Jak chcesz wyglądać? Ile chcesz ważyć? W jakim czasie chcesz to osiągnąć?



SŁOWNICTWO

1. **rozważać coś** – brać coś pod uwagę, zastanawiać się nad czymś, myśleć o czymś.
2. **robić coś pod okiem specjalisty** – korzystać z rad, wskazówek kogoś, kto jest specjalistą w danej dziedzinie; pod opieką kogoś.
3. **poświęcić swój czas** – zajmować się czymś; przeznaczyć swój czas na konkretną czynność.
4. **osiągnąć wymarzony efekt** – dojść do celu, zrealizować swój cel.
5. **antyślizgowa podeszwa butów** – podeszwa w butach sportowych, dzięki której nie wpadniesz w poślizg.

Let's



Każdy z nas kiedyś zaczynał i pamięta swój pierwszy dzień na siłowni. Nowe miejsce, nowi ludzie, nowe wyzwania. Przed wejściem na salę ćwiczeń zapewne zastanawiałeś się, czy posiadasz odpowiednie buty oraz strój niekrępujący ruchów. Kolejnym zadaniem było ustalenie planu treningów dostosowanego do twoich potrzeb i możliwości. Zapewne wahałeś się, czy ćwiczyć samodzielnie, czy pod okiem (2) doświadczonego trenera. Rozważałeś (1) zakup różnych suplementów diety dostępnych w każdej siłowni. Te i inne myśli krążyły w twojej głowie.

Jak zmotywować się do podjęcia aktywności fizycznej?

To pytanie często słychać na sali treningowej. Decyzja o podjęciu budowania masy, rzeźbienia ciała nie jest prosta. Czasem potrzeba wielu lat potu i łez, aby osiągnąć wymarzony efekt. Ważne, aby podjąć ją świadomie i rozpisać sobie plan, który będzie się składał z małych etapów – metoda „małych kroczków”. Dobrze, kiedy po każdym etapie nagradzasz siebie za wyniki. To pozwala utrzymywać wewnętrzną motywację na wysokim poziomie.

Jak przygotować się do pierwszej wizyty na siłowni?

Przede wszystkim zadbaj o odpowiedni strój sportowy. Odpowiedni, to znaczy taki, który nie będzie krępować twoich ruchów i pozwoli ci w pełni wykonywać wszystkie ćwiczenia. Dodatkowo, przygotuj sportowe buty z antyślizgową podeszwą (5). Do torby wrzuć również ręcznik do ocierania potu i bidon z wodą niegazowaną. Pomyśl, czy na siłownię wybierzesz się sam, czy z koleżanką lub kolegą. Pierwszą wizytę potraktuj jako formę próby, sprawdzenie sprzętu dostępnego na sali treningowej oraz przetestowanie własnych możliwości. Dopiero wówczas rozważ pomoc trenera personalnego.

Ćwiczyć samemu czy z trenerem personalnym?

Jak ze wszystkim w życiu, zdania są podzielone. Część z nas uważa, że potrafi samodzielnie zadbać o własny rozwój i poprawę kondycji; inni będą szukać pomocy trenera personalnego, który dobierze odpowiednią sekwencję ćwiczeń. W mojej opinii, dobrze jest posłuchać czasami rady kogoś doświadczonego, kto pomoże ułożyć plan treningowy, aby szybciej osiągnąć wymarzony efekt. Warto również pamiętać, że trener personalny łatwo cię zmotywuje, jeśli twój zapał opadnie.

Jak często ćwiczyć?

To zależy od tego, co chcesz osiągnąć. Jeśli zależy ci tylko na utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej, wystarczy regularnie raz lub dwa razy w tygodniu uczestniczyć w treningach. Jeśli zaś marzysz o rzeźbieniu ciała, przyroście masy ciała, budowaniu masy, musisz poświęcić znacznie więcej swojego czasu (3).

Czy między treningami można ćwiczyć w domu?

Oczywiście, że tak. Każdego dnia można wykonywać proste ćwiczenia także w domu. Jednak, jeśli zależy ci na muskularnej sylwetce, dobrze jest ćwiczyć po okiem (2) doświadczonego trenera.

Czy suplementy diety to najważniejszy element?

Wielu kulturystów, których znam, uważa, że bez suplementacji protein, witamin oraz mikroelementów nie da się osiągnąć wymarzonego efektu (4). A jakie jest twoje zdanie?



ĆWICZENIE:

Proszę odpowiedzieć na pytania zawarte w podtytułach artykułu

- a.) Jak zmotywować się do podjęcia aktywności fizycznej?
- b.) Jak przygotować się do pierwszej wizyty na siłowni?
- c.) Ćwiczyć samemu czy z trenerem personalnym?
- d.) Jak często ćwiczyć?
- e.) Czy między treningami można ćwiczyć w domu?
- f.) Czy suplementy diety to najważniejszy element?

Jaki rad udziela autor tekstu? Czy wskazówki zawarte w artykule są twoim zdaniem trafne?

Frazeologia

- ✓ dobrze komuś z oczu patrzy – ktoś wygląda na dobrego człowieka
- ✓ na oko – mniej więcej
- ✓ mieć kogoś na oku – obserwować kogoś
- ✓ na pierwszy rzut oka – na podstawie pierwszego wrażenia
- ✓ w cztery oczy – twarzą w twarz, na osobności, bez świadków



Od dawna miała go na oku. Obserwowałam go czasem w autobusie lub tramwaju. Przystojny, wysoki mężczyzna, na oko około trzydziestki. Stał zwykle przy oknie z telefonem w rękę. Na pierwszy rzut oka wyglądał na skromnego i cichego człowieka. O takich zwykle moja mama mówi, że dobrze im z oczu patrzy. Prawda jest jednak taka, że tylko podczas rozmowy w cztery oczy można kogoś naprawdę poznać.

Czerwone gitary

„Takie ładne oczy”

Ładne masz
 Komu je dasz
 Takie ładne oczy
 Takie ładne oczy
 Wśród traw
 Głęboki staw
 Jak mnie nie
 To się w nim utopię
 W stawie zimna
 Trochę będzie
 Trochę będzie szkoda gdy
 Utopię się w nim

Powiedźże mi jak
 Odgadnąć
 Czy mnie będziesz
 Czy mnie będziesz chciała

Przez staw
 Łabędzie dwa
 Grzecznie sobie
 Czy mnie chcesz dziewczyno



W stawie woda
 Trochę będzie szkoda
 Trochę szkoda
 gdy
 Utopię się w nim

Inne masz
 Każdego dnia
 Diabeł nie odgadnie
 Co w nich schowasz na dnie

Przez staw
 Przeleciał wiatr
 Po rozległej toni
 falę goni

W stawie zimna
 Trochę będzie szkoda
 Komu będzie
 gdy
 Utopię się w nim

Ładne masz
 Komu je dasz
 Takie oczy
 Takie ładne oczy

..... oczy masz
 Komu je
 Takie ładne oczy