**Zanim zaczniesz trening. Co musisz wiedzieć?**

**Dobry trening to szereg korzyści, zaś wygląd wcale nie figuruje na samym szczycie listy profitów. Aktywność fizyczna to przede wszystkim zdrowe, silne ciało oraz stabilny umysł. To nauka przezwyciężania własnych słabości i najlepsza szkoła cierpliwości. Wreszcie, to droga do polubienia siebie takimi, jakimi jesteśmy, bo nic tak pozytywnie nie wpływa na samoocenę, jak dobrze wykonany trening. Jeśli więc pragniesz rozpocząć przygodę ze sportem, musisz pamiętać o kilku fundamentalnych zasadach, dzięki którym szybko zauważysz efekty swojej pracy.**

Zanim po raz pierwszy odwiedzisz siłownię, musisz odpowiednio się przygotować. Nie, nie mam wcale na myśli stroju sportowego. Rzecz tyczy się paru zasad, które każdy doświadczony amator ciężarów zna, a których Ty, drogi początkujący, musisz się nauczyć, aby nie zrobić sobie krzywdy większej od pożytku. Ich spis przedstawiam poniżej.

**#1 Zanim zaczniesz trening**

Wbrew pozorom, **dobry trening zaczyna się w głowie**. Dlatego, nim wkroczysz dumnym krokiem na salę treningową, **postaraj się o dobre nastawienie**. Nie uwierzysz, drogi początkujący, jaki wpływ na nas ma nasza psychika. Jeśli zadbasz o to, by na treningu skoncentrować się wyłącznie na nim, nie zaś na pracy, obejrzanym niedawno filmie czy problemach w domu, z pewnością szybko dostrzeżesz progres.

**#2 Rozgrzewka**

Rozgrzewka to bardzo ważny element każdego treningu. **Niezależnie od stopnia jego zaawansowania, nie może zostać pominięta!** Mięśnie, które nie zostały odpowiednio rozgrzane, są bardziej narażone na kontuzje, a nie ma chyba nic gorszego, jak poważny uraz już podczas pierwszego treningu…

**#3 Zwolnij, proszę!**

Wykonując ćwiczenia, postarajmy się zwolnić. **Lepsze efekty zauważymy, gdy podczas treningu będziemy bazować na sile własnych mięśni, zamiast na sile rozpędu.** Zresztą, staranne i niespieszne wykonanie każdego ćwiczenia zagwarantuje większy udział włókien mięśniowych aktywizowanych podczas podnoszenia i opuszczania ciężarów. **Dodatkowo, starajmy się nie przeforsowywać.** Jeśli ciężar jest zbyt ciężki, a my nie potrafimy stabilnie ustać podczas ćwiczenia, należy go wymienić na lżejszy. **Na początku ważniejsza jest technika. Praca nad ciężarem przyjdzie z czasem.**

**#4 Oddychaj**

Zasada jest prosta. Oddychaj głęboko i spokojnie. **Zatrzymuj powietrze na dłużej i wypuszczaj zawsze w najcięższej części ćwiczenia.** To bardzo ważne, aby stale dostarczać swoim mięśniom tlenu, którego w trakcie treningu bardzo potrzebują. Co ciekawe, w niektórych sportach, jak np. w bieganiu, oddech dostosowuje się samoistnie do danego ruchu, w innych zaś, jak np. w ćwiczeniach siłowych, niezbędna jest jego świadoma kontrola.

**#5 Obserwuj swoje ciało**

Nie mam tu na myśli pomiarów, które oczywiście warto, abyś zastosował, a o ewentualnych **bólach lub zmęczeniu**, które mogą się pojawić w trakcie lub po treningu. Musisz bowiem wiedzieć, miły początkujący, że na siłownię **nigdy nie wracamy, gdy coś nas dotkliwie boli**. To może tylko pogorszyć nasz obecny stan, a i z pewnością nie pomoże naszemu treningowi...

**#6 Zdrowa dieta**

Trening to jedno, jednak jeśli pragniemy osiągnąć sukces, **nie obejdzie się bez dobrze zbilansowanej diety**. Dbaj o udział takich składników, jak proteiny, zdrowe tłuszcze i duże ilości warzyw. **Możesz także pomyśleć nad suplementacją.** Ogranicz za to produkty przetworzone, bogate w cukier i niezdrowe tłuszcze, i nie zapominaj o stałym nawadnianiu organizmu, a szybko odczujesz poprawę!

W sklepie MamutPro znajdzisz [**odżywki białkowe**](https://mamutpro.pl/odzywki-bialkowe-23)**,** [**gainery**](https://mamutpro.pl/odzywki-na-mase-gainery-25), suplementy, które pomogą Ci uzyskać lepsze efekty treningowe. Posiadamy także [boostery przedtreningowe](https://mamutpro.pl/przedtreningowe-86) i [potreningowe](https://mamutpro.pl/potreningowe-87).

**#7 Odpoczywaj**

**Regeneracja to dla Ciebie słowo klucz.** Mięśnie potrzebują odpoczynku, tak samo, jak i Ty. Dlatego wcześniej dobrze rozplanuj swój trening tak, aby uwzględniał on również dni wolne od treningu. **Nie bez znaczania jest także kwestia snu.** Dbaj więc o to, aby się zawsze wysypiać, planuj dni, w których nie będziesz wykonywał treningu, a sukces przyjdzie wkrótce!

Na końcu pragnę podkreślić, iż dobry trening to szereg czynników, które opisałam, a których połączenie da nam policzalne efekty w przyszłości. Wykluczenie chociaż jednego z nich może skutecznie utrudnić nasze starania o zdrowe, silne ciało i umysł.