

PLAN AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ: FAZA 4 (TYDZIEŃ 10-12)

Specjalnie przygotowany dla Kingi Brzozowskiej

DANE WYJŚCIOWE PO FAZIE 3

- Oczekiwana redukcja wagi:** kolejne 3-5 kg (łącznie 8-12 kg)
- Aktualna aktywność:** Dobra wytrzymałość, zwiększona siła mięśniowa, adaptacja metaboliczna
- Zbudowane nawyki:** Regularne treningi kardio i siłowe, techniki relaksacyjne, aktywne przerwy
- Cel na fazę 4:** Finalizacja programu, maksymalizacja efektów metabolicznych, utrwalenie nawyków na przyszłość

I. TRENING KARDIO - FAZA 4

Parametry główne:

Parametr	Wartość
Czas trwania	40 minut dziennie
Częstotliwość	5 dni w tygodniu
Intensywność	Średnia do wysokiej (RPE 6-7/10)
Tętno docelowe	130-140 uderzeń/min
Całkowity czas	200 minut tygodniowo

Propozycje treningów:

1. Zaawansowany trening na rowerku:

- 5 min - rozgrzewka z niskim oporem (poziom 2-3)
- 30 min - piramida interwałowa:
 - 5 min - poziom 3 (opór niski)
 - 5 min - poziom 4 (opór średni-niski)
 - 5 min - poziom 5 (opór średni)
 - 5 min - poziom 6 (opór średni-wysoki)
 - 5 min - poziom 5 (opór średni)
 - 5 min - poziom 4 (opór średni-niski)
- 5 min - wyciszenie z niskim oporem (poziom 2)
- *Wskazówki techniczne:* kontroluj tętno szczególnie na wyższych poziomach, utrzymuj stabilną kadencję 70-80 RPM, dostosuj opór by utrzymać docelową intensywność

2. Marsz z kijkami - poziom zaawansowany:

- 5 min - rozgrzewka w wolnym tempie
- 30 min - zmienny marsz:
 - 10 min - energiczny marsz po płaskim terenie
 - 5 min - marsz pod lekkie wzniesienie lub schody
 - 10 min - energiczny marsz ze zmiennym tempem (30 sek szybciej / 30 sek wolniej)
 - 5 min - marsz pod lekkie wzniesienie lub schody
- 5 min - wyciszenie w wolnym tempie
- *Wskazówki techniczne:* zwiększ zaangażowanie ramion, wydłuż krok (bez przeciążania kolan), utrzymuj kontrolowany, głęboki oddech

3. Trening obwodowy kardio-siłowy:

- 5 min - rozgrzewka (marsz w miejscu, krążenia stawów)
 - 30 min - obwód (3 rundy):
 - 3 min - marsz/jogging w miejscu z wysokim unoszeniem kolan
 - 45 sek - przysiady z podparciem
 - 45 sek - wiosłowanie z gumą w pozycji stojącej
 - 3 min - marsz/step na platformie lub schodku
 - 45 sek - ściąganie łopatek z gumą
 - 45 sek - unoszenie bioder w leżeniu
 - 1 min - odpoczynek
 - 5 min - wyciszenie i stretching
 - *Wskazówki techniczne:* utrzymuj kontrolę tempa, koncentruj się na prawidłowej technice, dostosuj intensywność do poziomu zmęczenia
-

II. TRENING SIŁOWY - FAZA 4

Parametry główne:

Parametr	Wartość
Częstotliwość	3 razy w tygodniu
Czas trwania	40-50 minut
Charakter	Trening funkcjonalny z elementami superset
Obciążenie	Średnie do wysokiego (taśmy o dużym oporze)
Przerwy	30-45 sekund między ćwiczeniami, 60-90 sekund między superset

Program treningowy:

Trening A (poniedziałek) - Dolna część ciała + rdzeń:

Superset 1 (3 rundy):

1. Przysiad typu sumo z gumą

- 3 serie x 12-15 powtórzeń
- *Technika:* Szerokie ustawienie stóp, kolana na zewnątrz, guma powyżej kolan

2. Unoszenie bioder z obciążeniem

- 3 serie x 12-15 powtórzeń
- *Technika:* Ciężar/butelka wody na biodrach, pełny wyprost w górnej pozycji

Superset 2 (3 rundy): 3. Wykroki boczne z gumą

- 3 serie x 10-12 powtórzeń na nogę
- *Technika:* Guma powyżej kolan, kontrolowany ruch w bok, kolano nie przekracza palców

4. Unoszenie nóg w leżeniu

- 3 serie x 12-15 powtórzeń
- *Technika:* Plecy przyciśnięte do podłoża, ruch inicjowany mięśniami brzucha

Finale: 5. Deska pełna

- 3 serie x 30-60 sekund
- *Technika:* Utrzymaj linię prostą od głowy do pięt, napięte mięśnie brzucha i pośladki
- *Modyfikacja przy zmęczeniu:* Wykonaj deskę z podparciem na kolanach

Trening B (środa) - Górna część ciała:

Superset 1 (3 rundy):

1. Wiosłowanie oburącz z gumami

- 3 serie x 12-15 powtórzeń
- *Technika:* Plecy proste, łopatki ściągnięte, łokcie blisko tułowia

2. Wyciskanie gum siedząc

- 3 serie x 12-15 powtórzeń
- *Technika:* Stabilny korpus, pełny wyprost ramion, kontrolowany powrót

Superset 2 (3 rundy): **3. Unoszenie gum w bok**

- 3 serie x 12-15 powtórzeń
- *Technika:* Lekko ugięte łokcie, kontrolowany ruch, bez unoszenia barków

4. Rozpiętki z gumami

- 3 serie x 12-15 powtórzeń
- *Technika:* Guma za plecami, łokcie lekko ugięte, koncentracja na mięśniach klatki

Finat: **5. Zginanie przedramion z gumami**

- 3 serie x 12-15 powtórzeń
- *Technika:* Łokcie przy tułowiu, tylko przedramiona w ruchu

Trening C (piątek) - Całe ciało:

Obwód (4 rundy, 45 sek pracy / 15 sek odpoczynku):

1. Przysiady z wyciskaniem gum nad głowę

- *Technika:* Synchronizacja przysiadu z wyciskaniem, kontrola oddechu

2. Wiosłowanie w pochyleniu

- *Technika:* Plecy płaskie, kolana lekko ugięte, łokcie blisko tułowia

3. Skręty tułowia z oporem

- *Technika:* Stabilne biodra, ruch tylko w talii, kontrolowany powrót

4. Wyprosty w tył z gumą (imitacja tricepsów)

- *Technika:* Łokcie przy tułowiu, ruch tylko w łokciach, pełny wyprost

5. Deska z naprzemiennym unoszeniem nóg

- *Technika:* Stabilny korpus, minimalne unoszenie bioder, kontrolowany ruch nóg
-

III. CODZIENNA AKTYWNOŚĆ - FAZA 4

Cel kroków:

- **Docelowo:** 7500 kroków dziennie
- **Progresja:** Zwiększanie o 500 kroków tygodniowo
- **Tydzień 10:** 6500 kroków
- **Tydzień 11:** 7000 kroków
- **Tydzień 12:** 7500 kroków

Zaawansowane strategie zwiększania aktywności:

1. Aktywne wyzwania:

- Wyzwanie "2000 kroków przed śniadaniem"
- Wyzwanie "aktywna przerwa w każdej godzinie" (minimum 250 kroków)
- Wyzwanie "weekend 10K" (10 000 kroków w każdy dzień weekendowy)

2. Techniki integracji aktywności z codziennymi obowiązkami:

- System "najpierw ruch, potem przyjemność" (np. 5 min aktywności przed każdym odpoczynkiem)
 - Aktywny transport tam, gdzie to możliwe (część drogi pieszo)
 - "Trening niezauważalny" - mini-ćwiczenia wykonywane podczas codziennych czynności (np. wspięcia na palce podczas zmywania, przysiady podczas czekania na zagotowanie wody)
-

IV. HARMONOGRAM TYGODNIOWY - FAZA 4 (PRZYKŁADOWY)

Dzień	Aktywność kardio	Trening siłowy	Mobilizacja/Stretching/Relaksacja	Dodatkowe
Poniedziałek	Zaawansowany trening rowerek 40 min	Trening A	Poranna 5 min / Wieczorna 10 min / Relaksacja 5 min	Techniki oddechowe 2x5 min
Wtorek	Trening obwodowy 40 min	-	Poranna 5 min / Wieczorna 15 min	Techniki oddechowe 2x5 min
Środa	Odpoczynek	Trening B	Poranna 5 min / Wieczorna 15 min / Relaksacja 5 min	Joga 20 min
Czwartek	Marsz z kijkami zaawansowany 40 min	-	Poranna 5 min / Wieczorna 10 min	Techniki oddechowe 2x5 min
Piątek	Zaawansowany trening rowerek 40 min	Trening C	Poranna 5 min / Wieczorna 10 min / Relaksacja 5 min	Techniki oddechowe 2x5 min
Sobota	Trening obwodowy 40 min	-	Poranna 5 min / Wieczorna 10 min	"Aktywny dzień" / Wyzwanie 10K
Niedziela	Odpoczynek	-	Poranna 5 min / Wieczorna 15 min	Joga 20 min / Wyzwanie 10K

V. REGULARNY TRENING MOBILNOŚCI STAWÓW - FAZA 4 (NOWOŚĆ)

Protokół mobilności (3-4 razy w tygodniu, 10-15 min):

Część 1: Mobilizacja górnej części ciała:

1. Krążenia barków

- 10 powtórzeń w przód, 10 w tył
- *Technika:* Pełny zakres ruchu, powolne tempo

2. Rotacje tułowia w siadzie

- 8-10 powtórzeń na stronę
- *Technika:* Wyprostowane plecy, rotacja inicjowana z kręgosłupa piersiowego

3. Mobilizacja łopatek

- 10-12 powtórzeń
- *Technika:* Protakcja i retrakcja łopatek, kontrolowany ruch

4. Mobilizacja nadgarstków

- Krążenia (10 w każdą stronę) i zgięcia (10 powtórzeń)
- *Technika:* Pełny zakres ruchu, bez dyskomfortu

Część 2: Mobilizacja dolnej części ciała:

1. Krążenia bioder

- 8-10 powtórzeń w każdą stronę
- *Technika:* Dłonie na biodrach, stabilny korpus, ruch tylko w biodrach

2. Mobilizacja kolan

- 10-12 powolnych zgięć i wyprostów
- *Technika:* Kontrolowany ruch, bez obciążania, wsparcie rękami jeśli potrzebne

3. Krążenia kostek

- 10 powtórzeń w każdą stronę dla każdej stopy
- *Technika:* Pełny zakres ruchu, powoli, wspieraj się dla równowagi

4. "Koci grzbiet" w pozycji na czworakach

- 10-12 powtórzeń
 - *Technika:* Pełna rundacja i wyginanie kręgosłupa, synchronizacja z oddechem
-

VI. STRATEGIE OPTIMALIZACJI SNU MIMO PRACY NOCNEJ - FAZA 4

Protokół pre-senny:

- 1. Sekwencja rozluźniająca (20 min przed snem):**
 - 5 min - technika oddechowa 4-7-8
 - 5 min - progresywna relaksacja mięśniowa
 - 5 min - stretching całego ciała
 - 5 min - medytacja uważności
 - 2. Optimalizacja środowiska snu:**
 - Całkowite zaciemnienie pokoju (rolety zaciemniające lub maska na oczy)
 - Redukcja hałasu (zatyczki do uszu lub biały szum)
 - Temperatura 18-20°C
 - Wyeliminowanie źródeł niebieskiego światła min. 90 min przed snem
 - 3. Praktyki wspierające rytm okołodobowy:**
 - Ekspozycja na jasne światło po przebudzeniu (nawet sztuczne)
 - Regularne pory posiłków niezależnie od godzin pracy
 - 10-20 minutowe drzemki dla regeneracji (nie dłuższe)
 - Konsekwentny rytuał przed-senny (te same czynności w tej samej kolejności)
-

VII. MONITOROWANIE I PLANOWANIE DALSZEJ DROGI - FAZA 4

Kompleksowy monitoring:

- 1. Pomiary tygodniowe:**
 - Waga i obwody (talia, biodra, uda)
 - Poziom energii (skala 1-10) o różnych porach dnia
 - Jakość snu (skala 1-10)
 - Kontrola parametrów insulinooporności (jeśli dostępne)
- 2. Dziennik postępów:**
 - Wykonane treningi i ich intensywność
 - Osiągana liczba kroków
 - Subiektywne odczucia po treningach
 - Trudności i sposoby ich pokonania

Planowanie po zakończeniu 12-tygodniowego programu:

1. Ocena osiągniętych rezultatów:

- Analiza parametrów zdrowotnych przed i po programie
- Identyfikacja największych sukcesów i trudności
- Określenie obszarów wymagających dalszej pracy

2. Strategia utrzymania aktywności:

- Plan bazowy 3 treningów kardio + 2 treningów siłowych tygodniowo
- Utrzymanie codziennej aktywności na poziomie min. 7000 kroków
- Włączenie nowych form aktywności dla zwiększenia motywacji (np. taniec, pływanie, rowery)
- Rozważenie treningów grupowych dla aspektu społecznego

3. Dalszy rozwój:

- Optymalizacja parametrów zdrowotnych (kontrola insulinooporności)
 - Wprowadzenie elementów treningu funkcjonalnego
 - Doskonalenie techniki wykonywania ćwiczeń
 - Rozważenie konsultacji z trenerem personalnym dla dalszej progresji
-

VIII. WSKAZÓWKI SPECJALNE DLA FAZY 4

1. Dla insulinooporności:

- Utrzymuj regularne pory posiłków i treningów dla stabilizacji poziomu cukru
- Zwiększ udział treningu interwałowego dla lepszej kontroli glikemii
- Kontynuuj monitoring poziomu cukru względem treningów, identyfikuj najlepsze kombinacje

2. Dla pracy nocnej:

- Ustal "dni premium" - dni, w których jakość treningu jest priorytetem (zazwyczaj po odpoczynku)
- Utrzymuj hydratację podczas pracy nocnej (wspiera metabolizm i regenerację)
- Wprowadź "mikro-treningi" na początku/w przerwie nocnej zmiany dla utrzymania energii

3. Dla anemii:

- Dostosuj intensywność do aktualnego samopoczucia, nie zmuszaj się do wysokiej intensywności
- Skup się na regularności ponad intensywnością
- Monitoruj oznaki zmęczenia niewspółmierne do wysiłku

4. Dla bóli kolan:

- Kontynuuj wzmacnianie mięśni stabilizujących staw kolanowy (zwłaszcza mięśni czworogłowych i pośladkowych)

- Utrzymuj regularną mobilizację stawu kolanowego
 - Stosuj zasadę "komfortu" - ból jest sygnałem do modyfikacji, nie do zaprzestania
-

IX. WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE I MOTYWACYJNE - FAZA 4

Techniki utrzymania motywacji:

1. Celebracja małych zwycięstw:

- Zapisywanie każdego postępu (nawet najmniejszego)
- Tygodniowy rytuał docenienia własnych osiągnięć
- System mikro-nagród niezwiązanych z jedzeniem

2. Wizualizacja postępów:

- Wykres postępów (waga, obwody, kroki, długość treningów)
- Dziennik "jak się czuję" z konkretnymi przykładami poprawy
- Zdjęcia progresów (jeśli komfortowe)

3. Planowanie po zakończeniu programu:

- Tworzenie długoterminowej wizji zdrowia i sprawności
 - Identyfikacja nowych celów fitness (nie tylko związanych z wagą)
 - Plan radzenia sobie z potencjalnymi przeszkodami
-

Faza 4 to kulminacja 12-tygodniowego programu, który jest dostosowany do Twoich specyficznych potrzeb zdrowotnych. Po jej zakończeniu będziesz posiadać solidne podstawy do kontynuowania aktywnego stylu życia, świadomość własnego ciała oraz zestaw technik i narzędzi wspierających długoterminowe zdrowie metaboliczne. Kluczem do sukcesu jest spojrzenie na ten program nie jako na tymczasową interwencję, ale początek nowego, zdrowszego stylu życia.