

# PLAN AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA ALICJI - FAZA 1: TYDZIEŃ 1-3



## WPROWADZENIE DO TWOJEJ FITNESSOWEJ PRZYGODY

Oto pierwszy krok Twojej 12-tygodniowej transformacji! Faza 1 to fundament, na którym zbudujemy Twoją drogę do lepszego samopoczucia, poprawy postawy i redukcji tkanki tłuszczowej. Pamiętaj, że każda wielka podróż zaczyna się od pierwszego kroku - a Ty właśnie stawiasz ten krok!



## PARAMETRY TRENINGOWE FAZY 1

### TRENING KARDIO:

- **Czas trwania:** 30 minut dziennie
- **Częstotliwość:** 3 dni w tygodniu (np. poniedziałek, środa, piątek)
- **Intensywność:** Niska do średniej (RPE 4-5/10) - powinna pozwalać na swobodną rozmowę
- **Tętno docelowe:** 110-120 uderzeń na minutę
- **Całkowity czas cardio:** 90 minut tygodniowo

### TRENING SIŁOWY:

- **Częstotliwość:** 3 razy w tygodniu (można łączyć z treningiem cardio)
- **Czas trwania:** 20-30 minut
- **Charakter treningu:** Wzmacnianie mięśni posturalnych i core
- **Obciążenie:** Własna masa ciała lub bardzo lekkie obciążenia

### CODZIENNA AKTYWNOŚĆ:

- **Cel kroków dziennie:** 7000 kroków
- **Sposób realizacji:** Stopniowe zwiększanie o 500 kroków tygodniowo, począwszy od Twojego obecnego poziomu



## TRZY MAGICZNE AKTYWNOŚCI KARDIO

### 1. ROWEREK STACJONARNY - TWÓJ PRZYJACIEL OD PIERWSZEGO DNIA

**Dlaczego warto?** To idealny wybór dla początkujących - kontrolujesz opór, tempo i nie obciążasz stawów!

**Jak wykonać:**

- 5 minut rozgrzewki z minimalnym oporem - pedałuj swobodnie, jakbyś jechał/-a po parku w słoneczny dzień
- 20 minut jazdy ze średnim oporem - tempo powinno być na tyle komfortowe, byś mógł/mogła prowadzić rozmowę, ale na tyle intensywne, by czuć lekkie zmęczenie
- 5 minut wyciszenia z niskim oporem - pozwól swojemu ciału stopniowo wrócić do normalnego rytmu

**Wskazówka:** Ustaw rowerek przed telewizorem lub słuchaj podcastu - czas minie szybciej niż myślisz!

## **2. SZYBKI MARSZ - NAJPROSTSZY SPOSÓB NA SPALANIE KALORII**

**Dlaczego warto?** Nie wymaga sprzętu, możesz go wykonywać wszędzie, a korzyści są niesamowite!

**Jak wykonać:**

- 5 minut spokojnego marszu - rozgrzej mięśnie i przygotuj ciało
- 20 minut energicznego marszu - krok powinien być zdecydowany, ręce angażuj do ruchu, wyprostuj plecy
- 5 minut spokojnego marszu na wyciszenie - daj organizmowi czas na adaptację

**Wskazówka:** Znajdź malowniczą trasę lub towarzysza do rozmowy - aktywność stanie się przyjemnością, a nie obowiązkiem!

## **3. TRENING NA POPRAWĘ POSTAWY - TWÓJ SEKRET DOBREGO SAMOPOCZUCIA**

**Dlaczego warto?** Eliminuje bóle pleców, dodaje kilka centymetrów wzrostu i sprawia, że wyglądasz pewnie!

**Jak wykonać:**

- 5 minut rozgrzewki ogólnej - krążenia ramion, bioder, lekkie skłony
- 20 minut ćwiczeń wzmacniających plecy i core - m.in. mostek, superman, deska, ściąganie łopatek
- 5 minut stretchingu i wyciszenia - rozciągnij mięśnie, które pracowały

**Wskazówka:** Wykonuj te ćwiczenia przed lustrem, aby kontrolować prawidłową postawę!



## **TRENING SIŁOWY - BUDUJESZ FUNDAMENT SUKCESU**

W pierwszej fazie skupiamy się na nauce prawidłowych wzorców ruchowych i aktywacji mięśni posturalnych. Oto kluczowe ćwiczenia:

1. **Ściąganie łopatek z taśmą** - idealny start do poprawy postawy
2. **Bird-dog** - aktywuje głębokie mięśnie core i poprawia stabilizację
3. **Superman** - wzmacnia dolny odcinek pleców, często zaniedbywany obszar
4. **Plank (deska)** - uniwersalne ćwiczenie wzmacniające całe ciało
5. **Deska bokiem** - angażuje mięśnie boczne tułowia, poprawiając stabilność
6. **Y-raises** - aktywuje górną część pleców, przeciwdziałając zgarbionej postawie
7. **Glute bridge (mostek biodrowy)** - wzmacnia pośladki i core

#### **Schemat treningu:**

- Każde ćwiczenie wykonuj przez 30-45 sekund
- Odpoczynek między ćwiczeniami: 15-30 sekund
- Wykonaj 2-3 serie całego obwodu
- Między seriami odpocznij 1-2 minuty

**Pamiętaj:** Technika jest ważniejsza niż liczba powtórzeń! Lepiej wykonać mniej powtórzeń prawidłowo, niż więcej niepoprawnie.



## **CODZIENNA AKTYWNOŚĆ - MAŁE KROKI, WIELKIE REZULTATY**

Osiągnięcie 7000 kroków dziennie to Twój cel w fazie 1. Oto jak to osiągnąć bez drastycznych zmian:

1. **Parkuj dalej od wejścia** - dodatkowe 200-300 kroków przy każdej wizycie w sklepie czy pracy
2. **Spaceruj podczas rozmów telefonicznych** - zamień siedzące konwersacje na aktywne
3. **Wstań i zrób 250 kroków co godzinę** - ustaw alarm jako przypomnienie
4. **Wybieraj schody zamiast windy** - każdy stopień to dodatkowe spalone kalorie
5. **Spacer po kolacji** - 10-15 minut wspomaga trawienie i poprawia jakość snu

**Wskazówka:** Zainwestuj w prosty krokomierz lub aplikację w telefonie, która będzie śledzić Twoje postępy!



## **REGENERACJA I REDUKCJA STRESU - TWÓJ SEKRETNY SKŁADNIK SUKCESU**

Regeneracja jest równie ważna jak sam trening! Wprowadź te proste techniki do swojej codziennej rutyny:

### **MEDYTACJA ODDECHOWA (5 MINUT DZIENNIE)**

Usiądź wygodnie, zamknij oczy i skup się wyłącznie na swoim oddechu. Wdychaj powietrze przez nos licząc do 4, zatrzymaj na 2, wydychaj przez usta licząc do 6. Powtarzaj przez 5 minut.

## **TECHNIKA PROGRESYWNEGO ROZLUŻNIANIA (10 MINUT PRZED SNEM)**

Leżąc w łóżku, napinaj i rozluźniaj kolejne grupy mięśni - od stóp po twarz. Spędź 5-10 sekund na napięciu i 15-20 na rozluźnieniu każdej partii.

## **MINI-STRETCHING (3 RAZY DZIENNIE PO 2 MINUTY)**

Wykonuj krótkie sesje rozciągania w ciągu dnia - skłony do przodu, rozciąganie klatki piersiowej w futrynie drzwi, krążenia ramion.



## **WAŻNE ZALECENIA DLA FAZY 1**

1. **Priorytety tej fazy:** regularność > intensywność > czas trwania
2. **Monitoruj swoje samopoczucie** - zatrzymaj się, jeśli poczujesz zawroty głowy lub osłabienie
3. **Prowadź dziennik aktywności** - zapisuj wykonane ćwiczenia, liczbę kroków i swoje odczucia
4. **Pij wodę przed, w trakcie i po treningu** - minimum 500 ml podczas 30-minutowej sesji
5. **Nigdy nie pomijaj rozgrzewki i wyciszenia** - to klucz do bezpiecznego treningu
6. **Słuchaj swojego ciała** - ból ostry ≠ pozytywne zmęczenie mięśni
7. **Bądź konsekwentna** - lepiej ćwiczyć 30 minut 3 razy w tygodniu niż 2 godziny raz i potem przez tydzień nic



## **TWOJE CELE NA KONIEC FAZY 1**

1. Wykonywanie regularnych treningów 3 razy w tygodniu bez wymówek
2. Osiągnięcie 7000 kroków dziennie
3. Poprawa postawy ciała podczas siedzenia i stania
4. Stworzenie solidnego fundamentu pod bardziej intensywne treningi w fazie 2
5. Rozpoznawanie oznak zmęczenia i umiejętność dostosowania intensywności



## **INSPIRUJĄCA MYŚL NA FAZĘ 1**

"Nie musisz być wielki, żeby zacząć, ale musisz zacząć, żeby być wielki." – Zig Ziglar

Pamiętaj, Alicjo, że każdy trening, każdy dodatkowy krok i każda minuta poświęcona na regenerację to inwestycja w Twoje zdrowie i dobre samopoczucie. Pierwsze tygodnie mogą być wyzwaniem, ale z każdym dniem będzie łatwiej, a Ty będziesz coraz silniejsza! Trzymam za Ciebie kciuki - jesteś na dobrej drodze do wspaniałej transformacji! ❤️

