

Od nowego roku zaczynam ćwiczyć! - czyli jak rozpocząć swoją przygodę ze sportem?

data aktualizacji: 2022.01.20



Jednym z Twoich noworocznych postanowień jest przyłożenie większej wagi do regularnych ćwiczeń? Chcesz wzmocnić mięśnie, wysmuklić sylwetkę lub po prostu zapewnić sobie odpowiednią, niezbędną dawkę ruchu, która sprawi, że poczujesz się znacznie lepiej? Nie wiesz jaki sport będzie dla Ciebie najlepszy? W takim razie dobrze trafiłeś, ponieważ w dzisiejszym artykule współtworzonym z 50style pomożemy Ci wybrać najbardziej odpowiedni sport dla Ciebie.

Ilość dostępnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności sprawia, że optymalne rozwiązanie dla siebie są w stanie znaleźć zarówno osoby, które kiedyś już miały przyjemność włączyć do swojego codziennego harmonogramu regularne ćwiczenia, jak i ci, którzy dopiero teraz zaczynają przygodę ze sportem. Nie oznacza to jednak, że każdy sport jaki tylko nam się zamarzy będzie dla nas odpowiedni. Przy wyborze konkretnej dyscypliny warto bowiem wziąć pod uwagę kilka aspektów.

Jak wybrać dla siebie odpowiedni rodzaj sportu?

Ilość dostępnych dyscyplin sportowych oraz form aktywności sprawia, że optymalne rozwiązanie dla siebie są w stanie znaleźć zarówno osoby, które kiedyś już miały przyjemność włączyć do swojego codziennego harmonogramu regularne ćwiczenia, jak i ci, którzy dopiero teraz zaczynają przygodę ze sportem. Nie oznacza to jednak, że każdy sport jaki tylko nam się zamarzy będzie dla nas

odpowiedni. Przy wyborze konkretnej dyscypliny warto bowiem wziąć pod uwagę kilka aspektów.

Zastanów się więc:

1. **Ile czasu w ciągu tygodnia jesteś w stanie poświęcić na ćwiczenie?**
2. **Czy preferujesz treningi na świeżym powietrzu czy też bardziej odpowiada Ci wykonywanie ćwiczeń na hali, siłowni czy też w innym, zadaszonym miejscu?**
3. **Co jest Twoją główną motywacją do ćwiczeń - czy najbardziej zależy Ci na wyrzeźbieniu mięśni, poprawie kondycji fizycznej czy też może zrzuceniu kilku nadprogramowych kilogramów?**
4. **Czy przebyte urazy (jeśli takowe oczywiście posiadasz) ograniczają ruchomość stawów oraz Twoją ogólną sprawność?**
5. **Czy wolisz sporty dynamiczne o intensywnym tempie czy uważasz, że lepszym wyborem byłaby bardziej stateczna aktywność?**
6. **Jesteś indywidualistą i z tego też względu wiesz, że uczestnictwo w treningach grupowych byłoby dla Ciebie prawdziwą udręką, czy też świetnie czujesz się w grupie i lubisz współpracę oraz współzawodnictwo?**
7. **Czy borykasz się z jakimiś chorobami przewlekłymi, które niejako narzucają na Ciebie określone ograniczenia, takie jak chociażby zakaz podnoszenia ciężarów?**

Który sport będzie najlepszy? Poznaj 4 najbardziej popularne formy aktywności

Gdy odpowiedzi na powyższe pytania masz już opracowane, wówczas bez obaw możesz przystąpić do kolejnego etapu, a więc wyboru aktywności, która miejmy nadzieję będzie towarzyszyć Ci znacznie dłużej niżeli tylko przez pierwszy miesiąc 2022 roku. Opisanie wszystkich sportów z pewnością zajęłoby nam bardzo dużo linijek, dlatego pozwoliliśmy sobie wybrać ... najbardziej popularne formy aktywności, które charakteryzują się odmiennymi wymaganiami, dzięki czemu każdy będzie w stanie znaleźć dla siebie najlepszą, możliwą propozycję.

Jazda na rowerze

Chcesz skutecznie pozbyć się nadprogramowych kilogramów? Wzmocnić mięśnie i dodatkowo faktycznie efektywnie zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia? Wybierz jazdę na rowerze! To właśnie w czasie pozornie zwykłej, rowerowej przejażdżki wprawisz w ruch całą gamę mięśni, wśród których wymienić możemy mięśnie brzucha, mięśnie grzbietu, ramion, pośladków, a także nóg, a więc zarówno mięśnie łydki, jak i dwugłowe oraz czworogłowe mięśnie ud. Już dzięki 3 treningom w tygodniu będziesz w stanie ujędrnić pośladki, wzmocnić i wyrzeźbić brzuch, a także wytrenować ramiona. Kluczem do sukcesu jest tutaj prawidłowa wysokość siodełka, zmienne tempo oraz brak problemów z kręgosłupem, stawami kolanowymi i biodrowymi.

Bieganie

Gołym okiem widać, że jest to jedna z najbardziej lubianych i najczęściej wybieranych form aktywności przez mieszkańców naszego kraju. Prawdopodobieństwo, że w drodze do pracy, podczas spaceru z psem, czy też załatwiania spraw na mieście nie spotkasz choćby jednego biegacza jest dosłownie... zerowe. Nie ma się zresztą co dziwić, korzyści z regularnego biegania płynie naprawdę wiele - wysmuklenie i wyrzeźbienie mięśni (np. łydek), poprawa kondycji fizycznej, dotlenienie organizmu wpływające na poprawę pracy całego organizmu, to tylko niektóre z zalet biegania.

Wybierając tenże sport, należy jednak pamiętać o tym, że każdy trening wymaga nie tylko

przygotowania w postaci rozgrzewki, ale również odpowiedniego stroju, w którym kluczową rolę odgrywa obuwie do biegania. Powinno być ono dopasowane do rodzaju posiadanej stopy (supinującej, pronującej bądź neutralnej), a także nawierzchni, po jakiej zamierzasz biegać.

Choć przyjęło się mówić, że biegać może każdy, to jednak istnieje kilka przypadków, w których nie jest to zalecana forma aktywności. Mowa tutaj o:

- **astmie oskrzelowej oraz wysiłkowej;**
- **cukrzycy;**
- **problemach ze stawami;**
- **chorobach serca;**
- **otyłości;**

Pływanie

Masz problemy ze stawami bądź/i kręgosłupem? W takim razie zdecydowanie powinieneś rozważyć pływanie, które ma niewątpliwą zaletę, że kompletnie nie jest uzależnione od warunków atmosferycznych (czego nie można np. powiedzieć choćby o bieganiu). Trening w wodzie to super propozycja dla wszystkich osób, które chcą się ruszać lub też pragną odzyskać dawną sprawność po przebytych, bolesnych urazach. Woda nie tylko „wyciąga” ciało, co przyczynia się do utarty kilogramów (zwłaszcza w połączeniu z prawidłową dietą), ale także je masuje, dzięki czemu możesz łączyć przyjemne z pożytecznym.

Trening siłowy

Rozbudowa tkanki mięśniowej, poprawa gęstości kości, obniżenie poziomu złego cholesterolu, wzmocnienie mięśni, wysmuklenie sylwetki, to tylko niektóre zalety płynące z treningu siłowego. Nic więc dziwnego, że stale cieszy się on bardzo dużym zainteresowaniem. Polega on na wykonywaniu ćwiczeń z wykorzystaniem obciążenia na wszystkie grupy mięśniowe z ciężarem własnego ciała, maszynami bądź wolnymi ciężarami.

Jeżeli chcesz spróbować swoich sił w tego rodzaju treningach, to stanowczo wyklucz wszelkie przeciwwskazania, a także poproś o pomoc profesjonalnego trenera personalnego, który pomoże Ci stworzyć właściwy i przynoszący zamierzone efekty plan treningowy.

Buty, odzież oraz akcesoria do uprawiania sportów? Projekty od najlepszych, sportowych marek znajdziesz w 50style!

Zdecydowałeś już, który sport będzie Ci towarzyszył w nowym roku, ale sportowa sekcja Twojej garderoby pozostawia jednak wiele do życzenia?

W takim razie [sprawdź ofertę sklepu online 50style.pl](https://50style.pl), gdzie czeka na Ciebie cała gama produktów treningowych, wśród których znajdziesz sportowe koszulki damskie oraz męskie, spodnie dresowe, legginsy, sportowe topy-staniki, czapki z daszkiem, a także oczywiście obuwie treningowe dla kobiet oraz mężczyzn. To właśnie tutaj znajdziesz projekty sygnowane logo takich gigantów jak: adidas, Champion, Fila, Lonsdale, Lotto, New Balance, Nike, Umbro oraz Vans. Do zobaczenia, dosłownie i w przenośni!

Źródło:

<https://haloursynow.pl/artykuly/od-nowego-roku-zaczynam-cwiczy-czyli-jak-rozpozacz-swoja-przygode-ze-sportem,19145.htm>