

Michał Chrząstek

Z trenerem czy solo?

Zalety treningu personalnego





Spis treści

Wstęp	4
Technika	6
Progresja	8
System	10
Autoregulacja	12
Indywidualizacja	14
Motywacja	17
Kontrola	19
Efektywność	21
Podsumowanie	23

Wstęp

Wiele osób zaczynających treningi na siłowni wierzy, że droga do celu nie jest wcale taka trudna. Myślą, że wystarczy dobre chęci, odżywki i kilka filmików instruktażowych z Internetu. Problem pojawia się wtedy, kiedy po miesiącach wysiłku nie czują efektów i nie odnotowują progresu. **Jeśli trenujesz od dawna i nie widzisz różnicy w lustrze, nie szukaj od razu przyczyn w genach czy hormonach.** Problemem jest najprawdopodobniej to, jak trenujesz i jesz.



Każdy chce dobrze, ale większość osób zaczynających przygodę z treningiem siłowym działa w jakiejś mierze na oślep. Mnie również dotyczył ten problem; całe lata zajęło mi uświadomienie sobie, co robiłem nie tak, jak trzeba. Trenerem personalnym zostałem właśnie po to, by dogłębniej zrozumieć prawidłowości optymalnego treningu siłowego – najpierw chciałem pomóc sobie, żeby potem móc pomagać swoim podopiecznym, którzy nie będą musieli uczyć się na własnych, często bolesnych błędach.

Napisałem ten e-book po to, aby zobrazować Ci, jak dużo daje trening z dobrym trenerem. **Fakt, da się trenować samemu, ale to dość ryzykowna i często nieefektywna opcja** – po

co ryzykować kontuzjami, brakiem rezultatów mimo dużego wysiłku i finalnie zniechęceniem, prowadzącym do zaprzestania treningów?

Kiedy zacząłem samodzielny trening, najbardziej frustrował mnie brak pewności, czy wykonuję ćwiczenia we właściwy sposób. Towarzyszyły mi ciągle wątpliwości: czy nie zrobię sobie krzywdy i czy nie stanę się pośmiewiskiem? Każdy początkujący zna te uczucia: chaos, rozczarowanie i nasuwające się pytanie „co robię źle, że stoję w miejscu?”.

Na starcie ostrzegam: ten e-book nie jest poradnikiem dla osób, które chcą tylko pomachać hantelkami – to pigułka wiedzy dla ludzi, którzy chcą trenować świadomie, osiągnąć wymarzoną sylwetkę, unikać kontuzji i maksymalnie wykorzystać czas spędzony na siłowni. **Jeśli wciąż trenujesz solo, po lekturze zobaczysz, co tracisz. Jeśli już ćwiczysz z trenerem, zrozumiesz, dlaczego treningi pod okiem specjalisty działają tak dobrze i skąd bierze się ogromna różnica w porównaniu z samodzielnymi staraniami na siłowni.** A jeżeli dopiero zaczynasz przygodę z siłownią, ominiesz etap błędzenia.

Trening to nie tylko ciężary, a przede wszystkim system. Kiedy nie wiesz, co robisz, to zgadujesz. A zgadywanie nie daje wymiernych efektów. Ciężar jest tylko dodatkiem, nie celem samym w sobie, natomiast trenowanie wymaga strategicznego myślenia, a nie przypadkowych wyborów.

Nieniejszy e-book pomoże Ci trenować lepiej, mądrzej i skuteczniej. W kolejnych rozdziałach pokażę Ci, jak wyglądają różnice w doskonaleniu techniki, budowaniu systemu, kontroli i progresji oraz dlaczego prawie nikt trenujący solo tego nie ogarnia.

Technika

Wiele osób myśli, że ćwiczy dobrze, ale tylko dopóki nie zobaczy swoich zmagania na nagraniu. Wszystkie błędy widać wtedy jak na dłoni i czar pryska. Sam w pewnym momencie zacząłem myśleć, że robię wszystko perfekcyjnie i lepiej się nie da, aż obejrzałem film nagrany przez mojego trenera, na którym wykonuję serię wyciskania na ławeczce. Zostałem szybko ściągnięty na ziemię. Raziło mnie patrzenie na błędy techniczne, jakie popełniam. Poczułem wstyd i rozczarowanie, a przecież myślałem, że wszystko jest idealnie!

Obejrzenie filmiku oraz kilka celnych i serdecznych słów od trenera pomogły mi jednak zrozumieć, co tak naprawdę się stało. **Dzięki feedbackowi znalazłem w sobie siłę, by zamiast frustrować się potraktować porażkę jak lekcję.** Obecnie, już jako trener, sam wnikliwie obserwuję i pomagam podopiecznym przezwycięzać ich ograniczenia.

Do najczęstszych błędów technicznych, które zaobserwowałem wśród nowicjuszy trenujących samodzielnie, zaliczają się:

- niewłaściwy sposób oddychania,
- garbienie pleców,
- brak właściwego napięcia mięśni brzucha,
- schodzenie się kolan do środka,
- brak kontroli nad torem i tempem ruchu.

Kompetentny, zaangażowany trener wnosi ogromną różnicę do jakości treningów. Kiedy ktoś, kto posiada wiedzę i doświadczenie czuwa nad Tobą, wystarczy po prostu słuchać instrukcji i robić swoje. Niekiedy jedno słowo trenera sprawia, że ćwiczenie zaczyna przynosić pełnię rezultatów. Pro-

sta komenda „odblokowuje” umysł, dodaje siły oraz zapewnia bezpieczeństwo. „Klata wypięta!” – i nagle przestajesz się garbić. To nie magia – to wiedza i obserwacja.

Co daje poprawna technika?

Zależy nam na poprawnej technice z kilku istotnych powodów, ponieważ pozwala ona trenować bezpieczniej, progresować dłużej, zyskać więcej siły i czuć się lepiej po treningu. Kontuzje i bolesne przeciążenia utrudniają przyrost mięśni i oddalają w czasie osiągnięcie wymarzonej sylwetki. Solidnie wypracowana technika to inwestycja w przyszłość, podczas gdy technika niedbała i pełna niedociągnięć to kredyt, który prędzej czy później i tak będziesz musiał spłacić bólem, kontuzjami, a być może nawet kalectwem. Różnica między dobrą i złą techniką nie jest kwestią szczęścia, tylko wynikiem świadomego i zdeterminowanego działania.

Moje podejście

Jako trener, podczas uczenia techniki stawiam na prostotę. Łatwe, intuicyjne komendy i instrukcje sprawiają, że nie tracisz czasu na analizowanie, tylko działasz. **Zalecam eliminować błędy małymi krokami, w kolejności ich wagi,** czyli zaczynając od tych najbardziej ewidentnych, aż po drobne niuanse. Kieruję się zasadą: jedno ćwiczenie – jeden błąd do wyeliminowania na jeden raz. Dopiero kiedy naprawdę solidnie opanujesz technikę, możesz iść dalej.

Progresja

Kiedy pytam podopiecznych, jak wyglądała ich progresja zanim do mnie trafili, większość osób odpowiada, że nie wie. Dzieje się tak z prostej przyczyny: w istocie żadnego postępu nigdy nie doświadczyli. Trenowali „na pałę”, a ciało nie reaguje dobrze na przypadkowe działania.

Większość trenujących solo myli progresję z dokładaniem ciężaru. Dobry trener wie i pokaże Ci, że progres to świadomy system rozwoju, ścieżka, która prowadzi Cię w sposób, który bierze pod uwagę:

- ilość powtórzeń i serii,
- ciężar,
- tempo,
- długość przerw,
- tor ruchu,
- kontrolę nad każdym powtórzeniem.

Pamiętam moment, w którym zrozumiałem, że więcej wcale nie znaczy lepiej. Robiłem wtedy coraz mocniejsze treningi i coraz krótsze przerwy między jednostkami. W rezultacie, moje ciało, zamiast zyskiwać na sile i być w lepszej formie, zaczęło odmawiać posłuszeństwa. Bóle w stawach, mało siły na treningu, ciągle zmęczenie. Wnioski? Za dużo, za szybko i bez planu.

Zazwyczaj początkujący trenujący solo:

- nie monitorują swoich wyników i samopoczucia,
- za często zmieniają ćwiczenia,
- nie są regularni,
- działają bez systemu.

Wielu facetów nie odnotowuje progresu, bo boi się zrobić krok w tył. Traktują mniejszy ciężar jako porażkę. Tymczasem to zwyczajny etap budowy fundamentów. Progresja jest procesem, który wymaga cierpliwości oraz indywidualnego podejścia.

Ciężar, ilość powtórzeń i serii, tempo i zapas trener personalny dobiera z treningu na trening, aby maksymalnie wykorzystać Twoje aktualne możliwości, które różnią się nieco każdego dnia. Bywają treningi nastawione na ciężar, bywają też bardziej techniczne. Trener zmienia ćwiczenia w zależności od Twoich potrzeb i możliwości.

Progresja nie zawsze oznacza „więcej”, ale zawsze znaczy „lepiej”. Wszystko zgodnie z planem. Ciało adaptuje się do odpowiednio dobranego, coraz cięższego treningu. Ćwicząc cały czas na tym samym obciążeniu lub na zbyt dużym nie zyskujemy takich rezultatów, jakie chcemy.

Trener z odpowiednio dobranym planem sprawi, że nie będziesz musiał się tym martwić. On daje Ci system, Ty dajesz pracę. I właśnie wasza współpraca robi różnicę między realnym progresem a stagnacją.

System

System jest przeciwieństwem chaosu. Solo działasz zwykle „na czuja”. Z trenerem wiesz, co robisz i w jakim celu. **Bez przewodnictwa doświadczonej osoby trening często zamienia się w przypadkowe powtórzenia, zaś plan treningowy staje się zwykłą kartką papieru z listą ćwiczeń.** Tymczasem system to określony sposób myślenia: plan się kończy, a system trwa.

Sam kiedyś trenowałem bez systemu. Przerabiałem losowe ćwiczenia, w zależności od tego, które stanowisko na siłowni było akurat wolne i na co miałem ochotę; w dodatku na każdym treningu dźwigałem te same ciężary. Po czasie zobaczyłem, że stoję w miejscu. Nie stawałem się silniejszy, wyglądałem nieźle, ale głównie dzięki temu, że regularnie chodziłem na siłownię i byłem aktywny poza nią, a chciałem czegoś więcej.

Przełom nadszedł wraz z opracowaniem konkretnego systemu treningów. Zamiast bezmyślnie liczyć powtórzenia zacząłem dbać przede wszystkim o ich jakość. Ten szczegół zmienił wszystko. Efekty zaczęły pojawiać się bardzo szybko. **Dzięki przewodnictwu trenera zyskałem na sile, lepiej się regenerowałem i w końcu wyrobiłem świadomość, kiedy docisnąć, a kiedy odpuścić.**

Wyznaczniki braku systemu to:

- brak notatek treningowych i monitorowania wyników,
- częsta zmiana ćwiczeń,
- brak z góry określonego celu (np. sylwetkowego lub sprawnościowego),
- brak analizy i autoregulacji.

Efektami braku systemu są: stagnacja, przemęczenie, gorsze samopoczucie i zniechęcenie. Na szczęście da się tego wszystkiego uniknąć.

W ramach systemu prowadzę konsultacje, układam podopiecznym plany treningów, a także notuję ich postępy. Często prosta notatka np. „tendencja do puszczania brzucha” pozwala uratować ćwiczącego przed kontuzjami i nieefektywnym treningiem. Dzięki temu, osoba przychodząca na trening nie martwi się o to, co dziś zrobić, że nie ma siły albo że coś ją boli. **Trener słucha, widzi i zadba o jej komfort oraz bezpieczeństwo na każdej jednostce treningowej.**

System zapewnia spokój i porządek, zarówno w głowie jak i na sali treningowej. Zyskujesz powtarzalność, a z niej rodzi się sukces.



Autoregulacja

Autoregulacja nie jest tożsama z lenistwem, to umiejętność trenowania mądrze. Większość osób trenujących solo nie zna swoich limitów. Jedni cisną za mocno, inni podchodzą do tematu zbyt lekko. Oba przypadki prowadzą do impasu i finalnie okazują się nieefektywne. **Trener personalny nie jest kimś, kto „wciska hamulec” – to ktoś, kto widzi i dopasowuje ćwiczenia, obciążenie i powtórzenia do Twoich realnych możliwości w danym dniu.**

Miałem okres, w którym każdy trening musiał być cięższy i mocniejszy od poprzedniego. Więcej ciężaru, serii i bólu... W końcu nie miałem ani siły, ani motywacji. Zrozumiałem wtedy, że autoregulacja nie oznacza cofania się, tylko kontrolę nad tym, co robisz. Trening wcale nie jest niekończącym się testem siły woli, polega na odnajdywaniu złotego środka między ambicjami a strefą komfortu.

Dzięki pracy z trenerem zmieniłem podejście do treningu. Zbudowaliśmy od zera plan dopasowany do mnie, moich predyspozycji i celów. W rezultacie zmniejszyłem obciążenie na tyle, żebym mógł dalej się rozwijać i stawać się silniejszym. Zacząłem poświęcać więcej czasu i uwagi na regenerację i zdrową michę. Właśnie takie kompleksowe i zrównoważone podejście do treningów sprawia, że zaczynają działać cuda. Paradoksalnie, to nie dni treningowe budują sylwetkę, tylko dni regeneracji pomiędzy nimi. Ćwiczenia dają jedynie bodziec do rozwoju masy mięśniowej.

W mojej pracy trenerskiej autoregulacja oznacza dopasowywanie ćwiczeń, ciężaru, objętości, tempa oraz często-

tliwości treningów do indywidualnych potrzeb podopiecznych. Żeby właściwie dobrać parametry treningów przeprowadzam wywiady dotyczące samopoczucia, jakości snu, poziomu stresu i aktywności swoich podopiecznych, a także uwzględniam zapas na poprzednich treningach (RPE) w oparciu o prowadzone notatki.

Oto najczęstsze błędy u facetów trenujących bez trenera, jakie zauważam:

- źle dobrany ciężar (z reguły za duży);
- źle dobrane powtórzenia (najczęściej losowo lub „tyle, ile dam radę”);
- za krótkie przerwy między seriami lub ich brak;
- trening mimo kontuzji i bólu (bo „jak mam zaplanowane, to i tak muszę zrobić”).

Tym podobne praktyki kończą się kontuzjami, przetrenowaniem, zniechęceniem i brakiem efektów. Ale nie ma co martwić się na zapas – aby temu zaradzić, wystarczy przewodnictwo trenera, który zaproponuje dopasowany do Ciebie system.

Kiedy widzę, że podopieczny ma słabszy dzień, zmieniam plan treningu, aby optymalnie wykorzystać aktualny potencjał. Po prostu działam na podstawie obserwacji i feedbacku. Modyfikujemy dobór ćwiczeń, zakres powtórzeń, ciężar, przerwy oraz tempo; tak, żeby trening był maksymalnie skuteczny, zwłaszcza długofalowo.

Autoregulacja to nie wymówka, to swoista “inteligencja treningowa”. Nie musisz zawsze trenować mocno, za to musisz trenować z głową. Właśnie takie podejście różni trenujących z sukcesami od tych, którzy bezmyślnie przerzucają ciężary bez wsparcia trenera.

Indywidualizacja



Nie istnieje jeden plan idealny dla każdego, tak jak nie istnieje dwoje takich samych ludzi. Początkujący faceci często biorą jakąś rozpiskę z internetu myśląc, że tak właśnie wygląda trening doskonały, a później są rozczarowani i zdemotywowani. Problemem nie był jednak sam plan, a jedynie fakt, że był dopasowany do kogoś innego. **Gotowiec z Internetu nie zna Twojego ciała, poziomu stresu, tempa regeneracji ani priorytetów. Tymczasem trener dopasowuje**

trening do Ciebie, a nie odwrotnie. Indywidualizacja to nie luksus, tylko konieczność, jeśli faktycznie dążysz do progresu i nie chcesz zrobić sobie po drodze krzywdy.

Przez lata trenowałem według planów najlepszych zawodników i trenerów. Dopiero po czasie zrozumiałem, że to co działało u nich niekoniecznie działało u mnie. Dziś przyczyna jest dla mnie oczywista: po prostu nie mieliśmy ani tego samego ciała, ani stylu życia! Po kilku latach trenowania przyszedł moment, w którym w końcu zrozumiałem, że potrzebuje planu, który jest skrojony pod moje warunki i naturalne predyspozycje.

Podopieczni, którzy przychodzą do mnie po raz pierwszy, często mówią coś podobnego: „Przecież robię wszystko dobrze, ale

nie mam efektów!”. A potem okazuje się, że taki ktoś starał się realizować plan profesjonalnego sportowca, który śpi 9 godzin na dobę, je 4000 kcal i jest wolny od wielu stresów codziennego życia związanych z aktywnością zawodową, przeciwstawiając to swoim 5-6 godzinom snu, jedzeniem czego popadnie i pracy na etacie po 12 godzin codziennie. Trudno oczekiwać, żeby taki plan był skuteczny. Można mieć najlepsze chęci i motywację, ale nieadekwatny plan treningowy i tak zaprzepaści szansę na jakikolwiek progres.

Układając spersonalizowany plan treningowy podopiecznemu zwracam szczególną uwagę na jego tryb życia, regularnie pytam o poziom stresu, długość snu, tempo regeneracji, mobilność i doświadczenie w sporcie. Te zmienne sprawiają, że sztywny plan nie będzie działał długofalowo. Jeżeli plan nie uwzględnia Twojego życia, to nie jest planem dla Ciebie, tylko suchą teorią i abstrakcją.

Najczęstsze błędy trenujących solo, świadczące o brak dopasowanego do nich planu, to:

- robienie wciąż tego samego treningu niezależnie od predyspozycji danego dnia;
- bagatelizowanie ryzyka kontuzji i czynnika przemęczenia organizmu,
- bezmyślne kopiowanie planu od kogoś (najczęściej „autorytetu” z Internetu),
- przypadkowa progresja lub jej brak.

Efekt? Czujesz, że robisz dużo, ale zmienia się mało. Trenując „nie pod siebie” ograniczasz swoje wyniki. Przypomina to chodzenie w niedopasowanym, wiszącym garniturze i oczekiwanie, że taki ciuch jakimś cudem będzie leżał idealnie.

Indywidualny program z trenerem to wywiad, testy, obserwacje i modyfikacje. Wszystko dostosowane do Twoich warunków, abys realizował cele jak najefektywniej, dbając

o zdrowie i dobre samopoczucie. Wtedy trening jest przyjemniejszy, motywacja i satysfakcja większe, a rezultaty pojawiają się znacznie szybciej, niż zakładałeś. W końcu trenujesz tak, jak powinieneś.



Motywacja

Osobiście uważam, że motywacja jest „najbardziej przecenioną walutą” w realiach treningu. Działa świetnie na Instagramie, ale w poniedziałek o 6 rano już niekoniecznie. Motywacja ma podłoże emocjonalne. Większość osób opiera na emocjach swoją konsekwencję, zapominając o tym, że uczucia przychodzą i odchodzą. Tymczasem to nawyki, odpowiedzialność i dyscyplina robią robotę. Kiedyś myślałem, że motywacja jest paliwem treningu siłowego – dziś wiem, że to zaledwie iskra.

Był moment, w którym trenowałem tylko wtedy, kiedy miałem energię. Rezultat? Raz pięć treningów w tygodniu, raz tylko jeden. Mój grafik opierał się na motywacji, której nie towarzyszyły konsekwencja i sumienność. Opierając treningi wyłącznie na ulotnej motywacji, oddawałem swój los w ręce chaosu. Porządek zaprowadził dopiero konkretny system i była to realna zmiana. W końcu dotarło do mnie, że zamiast polegać na motywacji, która jest chwilowa, należy zbudować mindset w stylu: „cisnę, mimo, że mi się nie chce”. Dopiero kiedy przestałem liczyć na chęci, zacząłem odnotowywać progres.

Dyscyplina nie potrzebuje motywacji. Ona działa niezależnie od nastroju, zmęczenia czy pogody. I właśnie dlatego wygrywa.

Najłatwiej jest oszukiwać samego siebie trenując solo. Nikt nie wie, że odpuściłeś ostatnie powtórzenie, czy serię. Przed sobą zawsze da się znaleźć wymówkę – współpracując z trenerem, który dba o to, by Cię docisnąć, już nie będzie tak łatwo! Myśląc, że nikt Cię z tego nie rozliczy, jesteś w błędzie. Samego siebie nie oszukasz, po prostu będziesz stał w miejscu i prędzej czy później dopadnie Cię frustracja.

Ludzie trenujący w pojedynkę często biją się z natrętnymi myślami:

- “Jestem zmęczony po pracy, zrobię trening kiedy indziej”.
- “Źle spałem, nie robię treningu”.
- “Nie mam motywacji, więc nie trenuję”.
- “Nie idzie mi na treningu? Wrócę wcześniej do domu”.

I zazwyczaj im ulegają. Sytuacja zmienia się diametralnie wraz w „wejściem na scenę” trenera personalnego. **Trener nie pyta, czy Ci się chce – on wie, na ile Cię stać, więc ma być zrobione. Motywacja znika w okamgnieniu, gdy tylko robi się za ciężko, ale trener towarzyszy Ci nawet w najgorszych momentach.**

Nie zliczę, ile razy słyszałem od podopiecznego, że nie da rady. Po czym robił najlepszą serię w życiu, bo stałem obok i powiedziałem, że jeszcze dwa powtórzenia. **Poza obserwacją i komentowaniem sposobu wykonywania ćwiczeń, trener pełni jeszcze jedną, arcy ważną rolę – sama świadomość, że jest przy Tobie ktoś, kto w Ciebie wierzy i nie pozwala Ci się poddać, potrafi dosłownie zdziałać cuda.**

Jeśli potrzebujesz motywacji, to znaczy, że nie masz systemu i kontroli. Za sprawą motywacji zaczynasz trenowanie; kontynuacja wysiłku uwieńczonego sukcesem jest kwestią charakteru. Dobry trener towarzyszy Ci w podróży i pilnuje, żebyś nie zszedł z trasy. Motywacja działa, gdy wszystko idzie dobrze, ale to dyscyplina pozwala wytrwać, kiedy jest naprawdę ciężko.

Kontrola

Ludzie trenujący solo łączy na pewno jedno – brak kontroli. Nie widzą błędów technicznych, nie analizują, nie monitorują. Robią ćwiczenia byle robić i dziwią się, że ciało nie reaguje tak, jakby tego chcieli.

Kontrola w treningu to świadomość ciała i ruchu, obserwacja i analiza. Bez kontroli ze strony trenera personalnego zwyczajnie nie wiesz, co poprawić, więc nie poprawiasz nic. Trenując solo oceniasz wszystko „na oko”, a to najgorsza perspektywa. Kontrola to powtarzalność, a powtarzalność przekuwa się na progres.

Najczęstsze błędy, których trenujący solo „nie wyłapują”:

- brak kontroli nad oddechem lub lekceważenie jego roli,
- garbienie pleców / zapadnięta klatka piersiowa,
- „uciekanie” kolan,
- brak należytego napięcia mięśni brzucha,
- skracanie zakresu ruchu,
- za szybkie lub zmienne tempo.

Powyższe błędy są najczęściej niewidoczne, ich skutki ujawniają się zwykle po kilku tygodniach lub jeszcze dłuższym czasie. Kosztują Cię zdrowie, siłę i niwelują efektywność treningów. Pamiętam podopiecznego, który trenował kilka lat sam.



Myślał, że robi wszystko dobrze, a mnie wystarczyło parę minut na pierwszym wspólnym treningu, żeby znaleźć całą paletę błędów, które hamowały jego progres.

Trener widzi znacznie więcej, zwłaszcza szczegóły, które łatwo mogą Ci umknąć. Ucieczkę kolan o kilka centymetrów, szybsze tempo czy brak napięcia brzucha w połowie ruchu – Ty tego nie poczujesz, ale Twoje kolana, barki i lędźwia na pewno, pytanie tylko kiedy. Nikt nie patrzy, nie poprawia i nie rozlicza – to idealne warunki dla stagnacji i kontuzji.

Co „wyłapuje” trener, a czego sam zazwyczaj nie jesteś w stanie kontrolować:

- tor ruchu,
- stabilizację,
- sposób oddychania,
- pozycję startową,
- tempo,
- długość przerw,
- ciężar i zapas.

Często jedna komenda zmienia dosłownie wszystko. „Wypnij klatę”, „napnij brzuch”, „wolniej w dół” – i nagle okazuje się, że ćwiczenie jest bardziej komfortowe, jesteś w stanie zrobić więcej powtórzeń, a siły przybywa. **Wcale nie potrzebujesz 20 nowych ćwiczeń z internetowych tutoriali – potrzebujesz trenera, który Cię przypilnuje i skontroluje.**

Trener daje Ci coś, czego nie kupisz w żadnym planie – szerszy, zdecydowanie bardziej obiektywny punkt widzenia. Bez kontroli nie wiesz dokąd idziesz – z kontrolą wiesz dokładnie, gdzie zmierzasz.

Efektywność

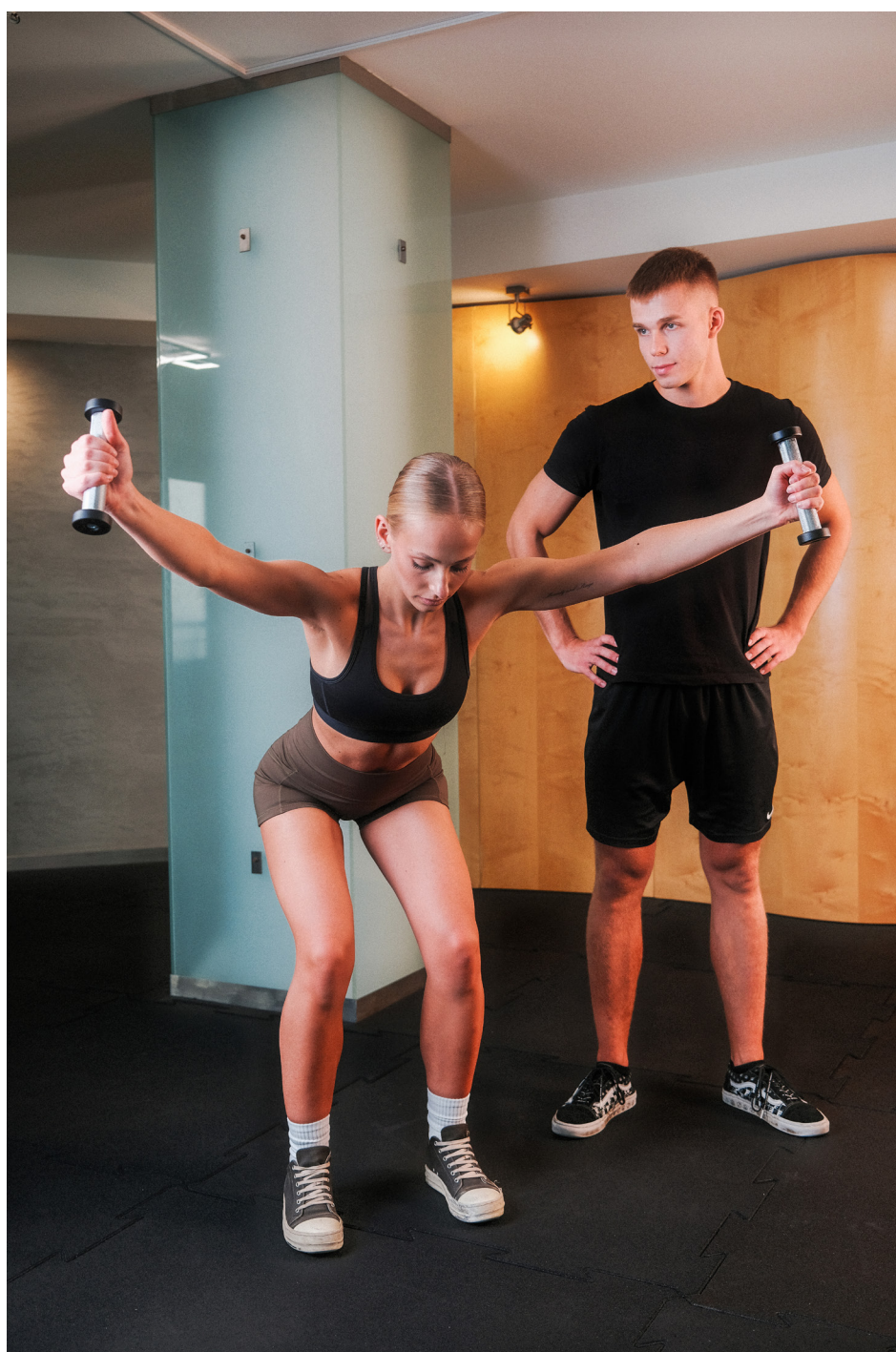
Największym problemem trenujących solo jest marnowanie czasu i energii. Nie dlatego, że się nie starają, tylko dlatego, że nie wiedzą, co naprawdę daje efekty. Myślą, że samo pójście na siłownię albo „zdrowe jedzenie” załatwi sprawę.

Trenujący solo zazwyczaj ćwiczą albo za dużo, za ciężko, albo odwrotnie – za mało i za lekko. Efektywność to robienie właściwych rzeczy we właściwej kolejności. Polega na eliminowaniu ruchów, które niewiele dają i intensyfikacji tych, które przynoszą najwięcej korzyści. Efektywność jest skrótem do celu, aby zainwestowane czas i energia były jak najmniejsze względem rezultatów.

W dawnych czasach bywało tak, że moje treningi trwały minimum 2 godziny. Czułem wtedy nieustannie zmęczenie, ale efekty wysiłku były mizerne. **Dzięki współpracy z trenerem „obciąłem” trening do 60 minut i zacząłem cieszyć się rezultatami. Właśnie wtedy zrozumiałem, że nie chodzi o to, żeby robić jak najwięcej, tylko o to, żeby mierzyć siły na zamiary i podchodzić do kwestii treningów z umiarem.**

W późniejszych latach spotkałem podopiecznego, który trenował 5 razy w tygodniu i stał w miejscu. Po zmianie planu wystarczyły 3 treningi w tygodniu, by znowu cieszył się progresem. **W celu zwiększenia efektywności Twoich ćwiczeń trener usuwa mało korzystne ćwiczenia z planu, ustawia priorytety, dobiera dietę odpowiednią dostosowaną do Twojego organizmu i pilnuje, żebyś robił to, co działa, a nie tylko to, co lubisz.** Efektywność nie polega na wykonywaniu jak największej ilości różnorodnych ćwiczeń, tylko na sukcesywnej eliminacji błędów.

Z trenerem 60 minut daje efekt, którego solo nie osiągniesz nawet w 2 godziny. Pod jego okiem już po miesiącu zauważasz progres i pierwsze efekty. Trening nie ma być ciężki za wszelką cenę, tylko skuteczny. Z trenerem każdy Twój wysiłek idzie w jednym kierunku – do celu. Dlatego osoby trenujące z trenerem robią w 3 miesiące to, na co inni potrzebują roku.



Podsumowanie

Świadomy trening pod okiem trenera personalnego oznacza połączenie techniki, progresji, kontroli, systemu, autoregulacji i indywidualizacji – składników, bez których każdy wysiłek rozmywa się w chaosie i przypadku.

Trening solo niekoniecznie musi być złym wyborem. Wymaga on jednak dużo więcej zaangażowania, wiedzy, obserwacji i kontroli niż większość ludzi jest w stanie osiągnąć w pojedynkę. To właśnie elementy treningu pod okiem trenera personalnego, o których przeczytałeś w niniejszym e-booku „robą robotę” – nie motywacja, nie ego i nie to, jak bardzo zmęczony wychodzisz z siłowni.

Bez opisanych fundamentów łatwo pogubić się, robiąc rzeczy, które spowalniają progres i zwiększają ryzyko kontuzji. **Obecność trenera skraca drogę do rozwoju, pozwala eliminować większość błędów i pomaga reagować na to, co dzieje się w czasie rzeczywistym. Dzięki temu trenujesz skuteczniej i bezpieczniej.**

Jeśli chcesz zmierzać do celu, którym jest zdrowie, lepsze samopoczucie i sportowa sylwetka szybciej i bez obaw o kontuzje, skorzystaj z pomocy trenera personalnego. Wyrabiając zdrowe nawyki z trenerem, będziesz mógł później łatwiej wykonywać treningi także w trybie solo.

Mój e-book pokazał Ci, na czym polegają różnice między przypadkowymi treningami a treningiem opartym na systemie. Po lekturze już wiesz, że trening to proces, który wymaga myślenia, cierpliwości i konsekwencji. Zyskałeś wiedzę, której zdecydowana większość osób ćwiczących i na siłowni nie ma i być

może nigdy nie zdobędzie. **Pytanie brzmi: czy wykorzystasz ją i otworzysz się na perspektywę współpracy z trenerem, czy dalej będziesz błdził i zgadywał?**



Autor:
Michał Chrzastek

Redakcja:
Maciej Pajek
Tymoteusz Wojciechowski

Zdjęcia:
Tymoteusz Wojciechowski

Skład:
Piotr Sawicki

Copyright:
Michał Chrzastek &
Hiperbola Fitness (Netgrind Sp. z o.o.)



2025