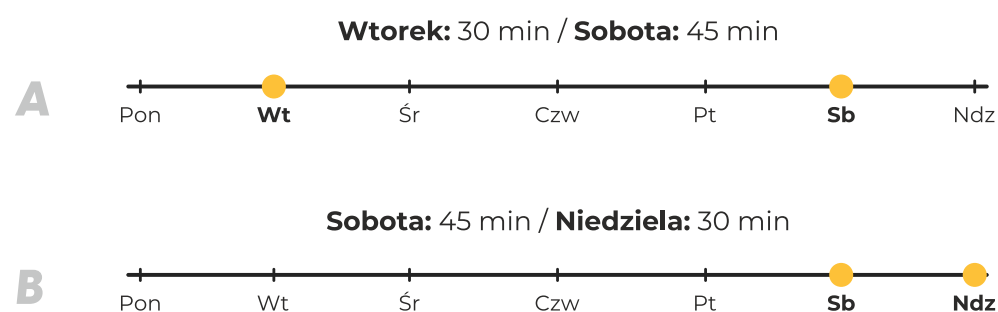




PROGRAM DLA OSÓB „Z BRAKIEM CZASU”

Dla osób, którym brakuje czasu z uwagi na obowiązki dnia codziennego, chcące zadbać o swoją sylwetkę oraz zdrowie psychiczne. Brak czasu najczęściej spowodowany jest czasowym nadmiarem pracy lub nauki, częstymi delegacjami oraz wyjazdami i z uwagi na obowiązki związane z wychowaniem dzieci.

1. PLAN TRENINGOWY NA TYGODNIOWEJ OSI CZASU



2. OPCJE TRENINGOWE

Trening możliwy do zrealizowania samodzielnie lub z trenerem personalnym (pierwszy trening bezpłatny) i/lub na zajęciach grupowych.

3. PRZYKŁADOWY PLAN TRENINGOWY Z TRENEREM

Czas trwania ok. 30 min

1. Wejścia na skrzynię
2. Przesuwanie ciężaru w bok w podporze
3. Wiosłowanie na TRX
4. Wykroki w miejscu
5. Padnij-powstań
6. Rzut piłką o podłogę

***PIERWSZY TRENING Z TRENEREM
PERSONALNYM JEST DARMOWY!**

4. PRZYKŁADOWE ZAJĘCIA GRUPOWE

NOWOŚĆ W GRAFIKU!

Szybki trening 30"

Chcesz zadbać o zdrowie i sylwetkę? Podczas zajęć instruktor dobierze ćwiczenia, które w krótkim czasie pozwolą ładnie wyrzeźbić sylwetkę oraz podnieść wydolność organizmu. Dobór odpowiednich ćwiczeń pozwoli na kompleksowe uruchomienie większości grup mięśniowych.

Intensywność treningu dopasowana zarówno dla osób początkujących, jak i tych, które pierwsze kroki w fitnessie mają już za sobą.

REZULTATY

5. OCZEKIWANE REZULTATY

Po 3 miesiącach



-6kg

mniej
na wadze



+3kg

wartościowej
masy ciała



↑ Nastrój

lepsze
samopoczucie



↓ Stres

redukcja
stresu



↑ Zdrowie

pozytywny
wpływ

START!

6. PIERWSZY TRENING

Pierwszy trening jest treningiem testowym na którym zdecydujesz, czy program jest odpowiedni dla Ciebie.





WSKAZÓWKI ŻYWIENIOWE

1. JAK OBLICZYĆ SVOJE ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE?

A PPM (podstawowa przemiana materii)
dla mężczyzny 26 lat, który ma 177 wzrostu
i 80kg wagi ciała to ok. **1775 kcal**

B CPM (całkowita przemiana materii)
dla mężczyzny 26 lat, który ma 177 wzrostu
i 80kg wagi, z pracą siedzącą i do 3 treningów
w tygodniu to ciała to ok. **2750 kcal**

C Jak dopasować CPM do swojego celu?
- Chcesz zrzucić zbędną tkankę tłuszczową?
Zacznij od odjęcia 10% kalorii
od swojego CPM.
Dla przykładu: ok. 2475 kcal.
Obserwuj swoją wagę.

- Chcesz nabrać masy mięśniowej?
Zacznij od dodania 10% kalorii
do swojego CPM.
Dla przykładu: ok. 3050 kcal.
Obserwuj swoją wagę.

D Jak wyliczyć makroskładniki?
Przykład dla redukcji tkanki tłuszczowej

I. 20% Twoich kalorii
powinno pochodzić
z białka: 124g białka

II. 30% Twoich kalorii
powinno pochodzić
z tłuszczu: 83g tłuszczu

III. 50% Twoich kalorii
powinno pochodzić
z węglowodanów:
309g węglowodanów

IV. 1 gram białka
oraz węglowodanów
odpowiada 4 kcal,
zaś 1 gram tłuszczu
odpowiada 9 kcal

WZÓR NA PPM, CPM

U kobiet: $PPM = (9,99 \times \text{masa ciała wyrażona w kilogramach}) + (6,25 \times \text{wzrost wyrażony w cm}) - (4,92 \times \text{wiek wyrażony w latach}) - 161$.
U mężczyzn: $PPM = (9,99 \times \text{masa ciała wyrażona w kilogramach}) + (6,25 \times \text{wzrost wyrażony w cm}) - (4,92 \times \text{wiek wyrażony w latach}) + 5$.
 $CPM = PPM \times PAL$

PAL:

1,1 - 1,3 - brak ruchu / osoba leżąca, chora

1,4 - siedzący tryb życia - około 5 tys kroków w ciągu dnia

1,45 - nisko aktywny tryb życia - praca biurowa, siedząca, większość dnia na stojąco, od 1 do 2 treningów w tygodniu, około 5-8 tys kroków

1,55 - średnio aktywny tryb życia - praca siedząca, 2-3 lekkich treningów w tygodniu, średnio do 10 tys kroków dziennie

1,6 - umiarkowany tryb życia - 3-4 treningów w tygodniu, pomiędzy 10 a 12 kroków dziennie

1,7 - aktywny tryb życia - 4-5 treningów w tygodniu lub praca fizyczna, powyżej 12 tys kroków dziennie

1,8 - aktywny tryb życia - 5-6 treningów w tygodniu, powyżej 10 tys kroków dziennie

2-2,4 - bardzo aktywny tryb życia - uprawianie sportu zawodowo, powyżej 6 treningów w tygodniu



GOTOWE!

Już wiesz jak policzyć swoje kalorie! Teraz wystarczy, że podzielisz to odpowiednią ilość posiłków
- jedz tak, jak Ci wygodnie, mogą to być 2, 3 czy nawet 6 posiłków, podzielonych na mniej więcej
równe posiłki. Wybieraj wartościowe produkty oraz jedz dużo warzyw!

Definicje:

PPM: podstawowa przemiana materii (tyle kalorii ile organizm potrzebuje na zapewnienie podstawowych procesów np bicie serca czy praca wątroby)

CPM: całkowita przemiana materii (kalorie uwzględniające twoją aktywność w ciągu dnia)

PAL: współczynnik aktywności, definiujący, to ile się ruszasz na co dzień

