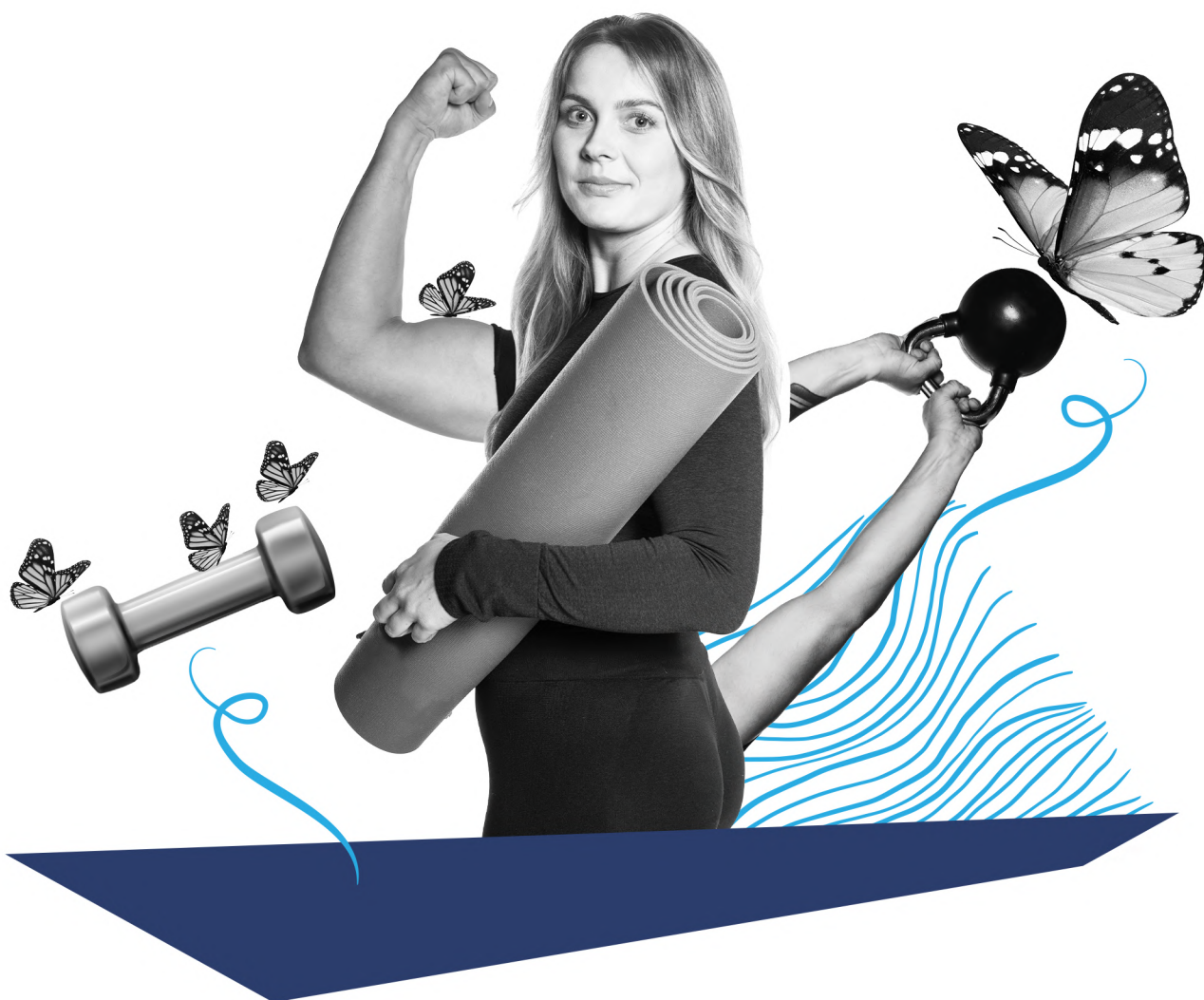


PRZYGOTUJ SIĘ!

NA PIERWSZĄ WIZYTĘ W KLUBIE FITNESS



**PRZEKONAJ SIĘ, ŻE KLUB FITNESS TO MIEJSCE
DLA KAŻDEGO, KTO CHCE ZADBAĆ O SIEBIE
I O SVOJE ZDROWIE**

1 DLACZEGO WARTO SIĘGNAĆ PO PORADNIK **PRZYGOTUJ SIĘ NA PIERWSZĄ WIZYTĘ W KLUBIE FITNESS?**

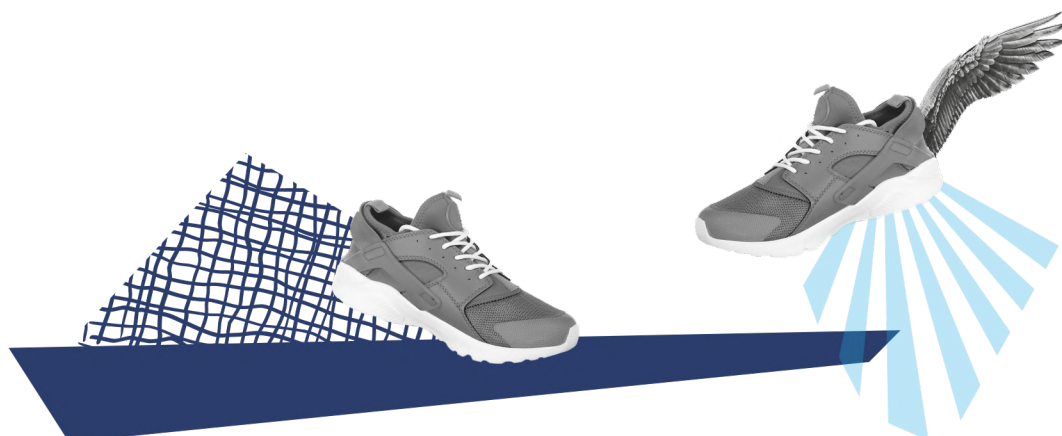
Pamiętasz swój pierwszy dzień w szkole albo w pracy? **Każdy początek jest ekscytujący, tajemniczy, ale także pełen wątpliwości i obaw.** Większość naszych klubowiczów również zaczynała przygodę z klubem fitness. Wiemy, że byli onieśmieleni, a w głowie rodziło się wiele pytań.



Czy strach ma wielkie oczy? Znowu okazało się, że TAK. Wielu z naszych klubowiczów żałowało, że decyzję o pójściu do klubu fitness odkładało tak długo. Szybko przekonali się, że warto tam zostać na dłużej, a najlepiej na zawsze. Klub fitness to miejsce, w którym dbamy o zdrowie, sprawność, odporność, lepszy nastrój, dobrze spędzamy czas w gronie innych ludzi. To miejsce, w którym możemy zrobić coś dla siebie, nie tylko tu i teraz. To również inwestycja w naszą przyszłość. **Przygotuj się, aby spróbować czegoś nowego, co korzystnie wpłynie na Twoje zdrowie oraz samopoczucie. Możesz zrobić to już dziś, korzystając z niniejszego poradnika!**

2 DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ JEDEN KROK

Do zakochania jeden krok? Jeśli tak, to do aktywności fizycznej tym bardziej! **Zwłaszcza, że klub fitness to miejsce dla każdego.** Niezależnie od płci, wieku, wykonywanego zawodu, sylwetki, czy poziomu wytrenowania. To również miejsce, w którym nikt nie powinien Cię ocenić. **Zawsze możesz liczyć na wsparcie instruktorów, trenerów, obsługi oraz klubowiczów. Znowu to podkreślimy – oni też kiedyś zaczęli swoją przygodę z tym miejscem.**



Pozbądź się obaw, lęków i wymówek towarzyszących treningom w klubie fitness. Pozwól, że obalimy najbardziej popularne mity:

✗ trening bez potu
i zakwasów to nie trening

✓ pot i zakwasy nie są
wyznacznikiem dobrego
treningu

✗ musisz ćwiczyć codziennie

✓ ruszaj się codziennie –
wybierz spacer, schody
zamiast windy, czy jazdę na
rowerze

✗ no pain, no game

✓ aktywność fizyczna nie boli,
ćwicz z przyjemnością

✗ trzeba zrobić formę na
lato

✓ dbaj o zdrowie na LATA,
niezależnie od pory roku

✗ treningi to tylko kwestia
dobrej organizacji

✓ priorytety mogą się zmieniać
w różnych momentach życia

✗ wszystko jest w Twoich
rękach

✓ sztuką jest czasem odpuścić
(np. wtedy, gdy dopada Cię
zmęczenie lub masz pilne
obowiązki do wykonania)

✗ od ćwiczeń rosną
ogromne mięśnie

✓ bez obaw, nie musisz
stawać do zawodów ze
strongmenami

3 AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ TRZEBA POLUBIĆ

Poniższa infografika przedstawia korzyści, jakie wynikają z podejmowania aktywności fizycznej. To kolejny plus, jaki niesie za sobą regularna wizyta w klubach fitness. **Już dziś możesz zapracować na swoją zdrową przyszłość.**



_____• **wydajna praca mózgu, lepsza
pamięć i koncentracja**

_____• **dobry nastrój i samopoczucie**

_____• **dotlenienie organizmu**

_____• **profilaktyka chorób serca**

_____• **lepsze trawienie**

_____• **utrzymanie prawidłowej masy
ciała**

_____• **wzmocnienie odporności**

_____• **utrzymanie dobrej kondycji**

_____• **wzmocnienie kości, mięśni oraz
stawów**

4 WCHODZISZ DO KLUBU FITNESS I CO DALEJ?

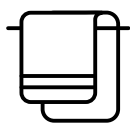
Podobno najtrudniejszy jest ten pierwszy krok. **Z naszymi wskazówkami będzie Ci łatwiej i różniej.**

1. CO ZE SOBĄ ZABRAĆ?



Torbę sportową lub plecak

Spakuj strój i obuwie sportowe, ręczniki, wodę do picia. Jeśli będziesz brać prysznic po treningu – ręcznik, kosmetyczkę, klapki, bieliznę. Torba treningowa to gwarancja, że masz wszystko pod ręką w jednym miejscu.



Ręcznik

Zabierz najlepiej dwa. Jeden zapewni Ci higienę podczas ćwiczeń na sprzęcie i macie, a drugi wykorzystasz do ocierania potu.



Strój sportowy

Spakuj wygodny strój, który nie będzie ograniczał ruchów. Masz czuć się w nim komfortowo. Nikt nie oceni Cię przez pryzmat tego, co masz na sobie. Będziesz wyglądać dobrze zarówno w markowych legginsach, jak i zwykłej koszulce.





Obuwie sportowe

Czyste obuwie zmienne to nie tylko lepszy komfortu treningu, ale też dbałość o przestrzeń klubową. Miło będzie ćwiczyć w czystym i zadbanym pomieszczeniu, prawda?



Woda

Uzupelnianie płynów podczas treningu jest bardzo ważne. Wodę możesz też kupić na miejscu w klubie.

2. PRZYWITAJ SIĘ



To trochę jak na górskim szlaku lub podczas biegania – nic w tym dziwnego, że witasz się z nieznajomymi. Wchodząc do klubu fitness, szatni oraz na salę treningową z uśmiechem powiedz „cześć” lub „dzień dobry”. Jest to sympatyczne i pozwala na budowanie przyjaznej więzi z klubowiczami.

3. PRZESTRZEŃ KLUBU FITNESS

Każdy klub fitness wygląda nieco inaczej, chociażby pod względem rozmieszczenia stref treningowych czy oferty zajęć grupowych. Przeważnie można skorzystać z:



Strefy Siłowni

Jedna z najbardziej obleganych stref w klubie fitness. Znajdziesz tutaj wolne ciężary – hantle, kettlebell, gryf, talerze, a także maszyny do ćwiczeń, ławeczki oraz wyciągi. W tym miejscu wzmocnisz ciało, poprawisz swoją siłę oraz moc.



Strefy Cross Training

Swoją przygodę w tej strefie warto rozpocząć pod okiem instruktora. To miejsce, w którym znajdziesz specjalnie skonstruowaną bramę, zestawy lin, opon, piłki lekarskie, czy sanki (jednak nie te zimowe 😊). Tutaj poprawisz wytrzymałość, gibkość, sprawność oraz kondycję. Masa wrażeń i sportowych wyzwań gwarantowana!



Strefy Cardio

W tej strefie możesz się rozgrzać przed ćwiczeniami, a także kształtować wytrzymałość, kondycję i pracować nad spaleniem tkanki tłuszczowej. Wyposażona jest w bieżnię, orbitreki, rowerki stacjonarne, ergometry wioślarskie oraz schody.



Strefy Funkcjonalnej

Podobnie jak w przypadku Strefy Cross Training, warto skorzystać z pomocy instruktora. Strefa funkcjonalna to najczęściej otwarta powierzchnia do ćwiczeń z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała oraz przy użyciu takich akcesoriów jak hantle, kettlebell, fitball, TRX, bosu, czy piłki lekarskie. Tutaj poprawisz swoją ogólną sprawność za pomocą ćwiczeń, które angażują wiele mięśni oraz stawów równocześnie.



Sali rowerowej

Tutaj odbywają się zajęcia grupowe na rowerach stacjonarnych. Jeśli sala jest wolna, możesz również zrobić trening we własnym zakresie.



Sali grupowych zajęć fitness

Klimatyzowana powierzchnia, przyjemna muzyka, ulubieni instruktorzy oraz różnorodny grafik to coś, co lubi każdy klubowicz. Jeśli nie potrafisz rozszyfrować nazw poszczególnych zajęć, jak ABT lub TBC, nie martw się. W grafiku klubowym na stronie internetowej znajdziesz dokładny opis zajęć. Zajęcia grupowe dzielą się na:

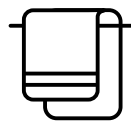
- **zajęcia wzmacniające** – celem jest wzmocnienie całego ciała oraz poszczególnych grup mięśniowych.
- **zajęcia metaboliczne** – mają z reguły zmienną intensywność, a ich celem jest poprawa kondycji i spalanie tkanki tłuszczowej.
- **zajęcia wytrzymałościowe** – pozwalają budować odporność na zmęczenie oraz kondycję.
- **zajęcia Body&Mind** – oparte są na świadomej pracy, a ćwiczenia wykonuje się w spokojnym tempie, co pozytywnie wpływa na ciało oraz umysł.
- **zajęcia taneczne** – to doskonała zabawa, nauka choreografii, a przy okazji poprawa pamięci, koordynacji ruchowej i orientacji przestrzennej.
- **zajęcia specjalistyczne** – przeznaczone są dla na przykład kobiet w ciąży, seniorów, sportowców.

Próbuj różnych rodzajów treningu i przekonaj się, co sprawia Ci największą radość. Przed rozpoczęciem zajęć zawsze warto podejść do instruktora, który odpowie na pytania i pomoże dobrać sprzęt. Kto pyta – nie błądzi, a instruktor ucieszy się na widok nowej osoby na sali. Energia grupy podczas zajęć to jedno. Możesz również skorzystać z pomocy trenerów personalnych, którzy dobiorą trening pod Twoje indywidualne potrzeby. Taki trening odbywa się wtedy w strefach, o których wspominaliśmy wcześniej.

4. DBAJ O WSPÓLNĄ PRZESTRZEŃ

Trening ma być przyjemny i bezpieczny zarówno dla Ciebie, jak i innych ćwiczących.

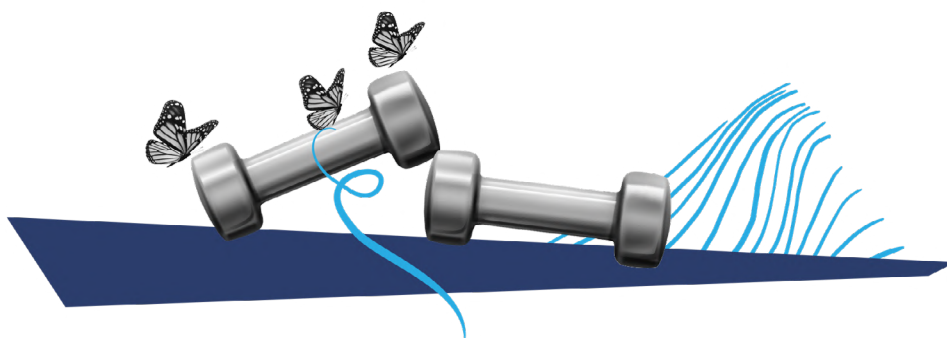
używaj ręcznika
w trakcie ćwiczeń



odkładaj sprzęt na
swoje miejsce



zdezynfekuj sprzęt
po ćwiczeniach





5 ZAPRZYJAŹNIJ SIĘ Z AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ

Ruch powinien towarzyszyć Ci codziennie. **Znasz już korzyści wynikające z aktywności fizycznej i wiesz, że to inwestycja w przyszłość.**

Na koniec podpowiemy, jak zacząć ćwiczyć.

1. MAŁE KROCZKI WYKONYWANE KAŻDEGO DNIA



Przeczytaj raz jeszcze pierwsze zdanie tego rozdziału. Codziennym ruchem może być spacer, samodzielne robienie zakupów zamiast tych online, wchodzenie po schodach. Jeśli masz pracę siedzącą – wierz się, często zmieniaj pozycję, przeciągaj się, wstawaj od biurka. Nasze ciało jest wdzięczne za nawet najprostszą formę ruchu.

2. ŚWIADOMIE PLANUJ CZAS NA TRENING



Wpisz do swojego kalendarza regularną aktywność fizyczną. Przede wszystkim wystartuj na spokojnie. Możesz zacząć od dwóch treningów w tygodniu. Nie musisz trenować codziennie. Ciało powinno mieć również czas na regenerację oraz odpoczynek. Próbuj różnych aktywności, zobacz co sprawia Ci frajdę, ciesz się tym czasem. Do regularnych treningów nie zapominaj dołączyć codziennej, prostej dawki ruchu, o której wspominaliśmy wcześniej.

3. NIE PORÓWNUJ SIĘ Z INNYMI



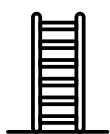
Powtarzamy to zdanie, jak mantrę – każdy kiedyś zaczął. Nie warto porównywać się z bardziej doświadczonymi osobami w klubie fitness. Czerp pozytywną motywację, koncentruj się na własnych postępach i doceniaj małe sukcesy.

4. JEŚLI TRZEBA, ODPUŚĆ



Słuchaj swojego ciała. Sztuką jest czasem odpuścić. Jeśli czujesz zmęczenie, zbliżające się przeziębienie lub po prostu masz pilne obowiązki do wypełnienia, odpuść ćwiczenia. Przechodzimy przez różne momenty w naszym życiu i świat się nie zawali, gdy nie zrobisz treningu. Nie musisz mieć wtedy wyrzutów sumienia.

5. CIERPLIWOŚĆ



Podobno jest kluczem do szczęścia 😊. Właśnie tym szczęściem może być zdrowe życie, pogodny nastrój i satysfakcja z dobrze spędzonego czasu. Pośpiech nie jest wskazany, cierpliwie czekaj na pierwsze efekty treningowe. Zobacz, co oprócz zmiany sylwetki i wymiarów obwodów ciała, daje aktywność fizyczna.





- > **luźniejsze ubrania**
- > **pochwała znajomych**
- > **lepsze samopoczucie**
- > **większa ilość energii**
- > **redukcja ospałości**
- > **mniej podjadania**
- > **poprawa zakresów ruchu w stawach**
- > **mniejsze uczucie zadyszki**
- > **poprawa kondycji**
- > **redukcja bólu kręgosłupa czy głowy**
- > **lepsza koncentracja**
- > **większa pewność siebie**
- > **więcej sił do dźwigania zakupów**

Planując pierwszą wizytę w naszych klubach, **warto skorzystać z programów stworzonych dla osób początkujących.** To dobry i przede wszystkim bezpieczny start.



Spotkanie Wprowadzające – trener dokona pomiaru masy i składu ciała lub wykona testy pomiaru zdrowia. Odpowie również na Twoje pytania oraz przekaze wskazówki dotyczące wyboru aktywności w klubie.



Trening Adaptacyjny – to opracowany przez fizjoterapeutę cykl 5 krótkich treningów przygotowujących Cię do większego wysiłku, które prowadzą w małych grupach nasi trenerzy. Trening adaptacyjny to Trening Oddechowy, Trening Ogólnorozwojowy, Trening Wzmacniający Dolne Partie Ciała, Trening Mobilności (Kręgosłup) oraz Trening Mobilności (Biodra). Trening adaptacyjny znajdziesz w grafikach naszych klubów.

YES2MOVE

Jeśli masz ochotę na dawkę ruchu w swoim domu, **możesz również skorzystać z gotowych programów treningowych na Yes2Move.** To największa platforma treningowa w Polsce.

Możesz trenować gdzie chcesz i kiedy chcesz.

Wypróbuj przez 14 dni za 1 zł – polecamy treningi dla osób początkujących.

Powodzenia!



ODWIEDŹ NASZE STRONY INTERNETOWE



Sieć klubów Zdrofit: www.zdrofit.pl



Sieć klubów FitnessClubS4: www.fitnessclubs4.pl



Sieć klubów Fitness Academy: www.fitness-academy.com.pl



Sieć klubów My Fitness Place: www.myfitnessplace.pl



Sieć klubów Fabryka Formy: www.fabryka-formy.pl



Sieć klubów StepOne: www.stepone.pl



Centrum sportowe Wesolandia: www.wesolandia.pl



Sieć klubów Fit Fabric: www.fitfabric.pl

NAPISZ LUB ZADZWOŃ – CHĘTNIE ODPOWIEMY NA TWOJE PYTANIA

www.benefitsystems.pl

[@dok@fitness.benefitsystems.pl](mailto:dok@fitness.benefitsystems.pl)

[22 487 81 33](tel:224878133)



Wszystkie prawa zastrzeżone. Prawa autorskie należą do Benefit Systems.