

MARTA KRUK



**TRENUJ W DOMU!**

*Kompletny poradnik*

© COPYRIGHT by Marta Kruk, 2021

Trenuj w domu! Kompletny poradnik

Autor: Marta Kruk

Redakcja: Kinga Dąbrowicz

Korekta: Aga Dubicka

Fotografia: Justyna Kocur–Czarny i Stanisław Żywica,

Agata Matulka (s. 76, 77)

Kierownik sesji foto: Monika Pławucka

Opracowanie graficzne i skład: Patryk Kruk

Wydanie pierwsze, 2021

# Spis treści

## BLOK 1. TRENING W DOMU I WYMARZONA FIGURA

<b>TRENOWAĆ KAŻDY MOŻE (I POWINIEN)</b> . . . . .	<b>10</b>
Dlaczego powinieneś ćwiczyć, czyli co da Ci trening oprócz płaskiego brzucha? . . . . .	10
Czy trening w domu naprawdę może działać? . . . . .	17
Trening w domu – fakty i mity . . . . .	22
Sylwetka a trening – co możesz osiągnąć, a o czym możesz pomarzyć? . . . . .	31
Zmiana sylwetki w ciągu miesiąca, czyli gdzie się podział mój kaloryfer? . . . . .	34

## BLOK 2. CZAS ZACZAĆ DZIAŁAĆ

<b>CO TO ZA TRENING? RODZAJE TRENINGÓW</b> . . . . .	<b>40</b>
Po co Ci wiedza o rodzajach treningów? . . . . .	40
Aeroby, cardio, interwały – jak je rozróżnić? . . . . .	41
Trening wzmacniający i modelujący . . . . .	49
Rozciąganie, joga oraz mobility . . . . .	51
Trening siłowy i oporowy . . . . .	53
Trening plyometryczny . . . . .	55
Jak określić rodzaj treningu? . . . . .	56

## **PLAN TRENINGOWY . . . . . 59**

Określenie celów . . . . .	59
Plan treningowy – podstawa dla efektów . . . . .	65
Jak ułożyć dobry plan treningowy? Schemat planu treningowego . . . . .	67
Układanie planu treningowego – o czym jeszcze musisz pamiętać? . . . . .	75
Jak dopasować plan treningowy do celów sylwetkowych? . . . . .	82
Najpopularniejsze błędy planów treningowych . . . . .	91
Jak poznać dobry i zły trening? . . . . .	93
Regeneracja, czyli bez odpoczynku nie ma efektów . . . . .	95

## **CIAŁO MARZEŃ – JAK ZACZAĆ PRACOWAĆ NAD SWOJĄ SYLWETKĄ? . . . . . 100**

Jędrne pośladki . . . . .	101
Brzuch . . . . .	117
Ramiona, klatka piersiowa i plecy . . . . .	130
Nogi jak u modelki . . . . .	139
Urozmaicanie treningu – jak i kiedy? . . . . .	150

## **POMOCNICY, CZYLI AKCESORIA . . . . . 153**

Jak wybrać odpowiednią matę? . . . . .	153
Must have domowej siłowni . . . . .	157
Duże sprzęty – czy na pewno jest Ci potrzebna bieżnia? . . . . .	163

## BLOK 3. CZAS PODNIEŚĆ POZIOM!

<b>PROGRESJA, CZYLI JAK WEJŚĆ POZIOM WYŻEJ?</b>	<b>169</b>
Poziomy treningowe – jak je określić?	169
Kiedy jest czas na zmianę poziomu?	174
DLA AMBITNYCH: jak progresować trening?	175
Czy całe życie muszę progresować?	178

## BLOK 4. SZCZEGÓŁY, KTÓRE ROBIĄ RÓŻNICĘ

<b>DIETA A ZMIANA SYLWETKI – CO MUSISZ WIEDZIEĆ</b>	<b>181</b>
Podstawowe pojęcia	181
Ile kalorii potrzebuję?	189
Dieta – redukcja	194
Dieta – masa	196
Dieta – kształtowanie sylwetki	197
Kontrolowanie efektów	197
Dlaczego nie ma efektów?	199
<b>NIE ZRÓB SOBIE KRZYWDY, CZYLI TECHNIKA</b>	<b>202</b>
Oddech, łopatki i prawidłowa postawa – o czym musisz pamiętać?	202
Jak kontrolować swoją technikę?	208
Aua, boli! Czyli kiedy udać się do fizjoterapeuty?	209
<b>MOTYWACJA W DOMU</b>	<b>212</b>
Jak się motywować w domu? Najlepsze sposoby na regularne treningi	212
<b>ZAKOŃCZENIE</b>	<b>217</b>