

TRENING ZDROWOTNY – jest to rodzaj aktywności fizycznej podjętej z motywów zdrowotnych, mającej na celu podniesienie poziomu wydolności i sprawności psychofizycznej oraz usprawnienie procesów życiowych własnego organizmu.

# Cele treningu

- Kształtowanie prawidłowych warunków osiągnięcia i utrzymania zdrowia
- Zapobieganie powstawaniu lub rozwojowi chorób cywilizacyjnych
- Lecznicze postępowanie rehabilitacyjne

# Efekty treningu

- Zapobieganie przedwczesnemu starzeniu się
- Zagrożenie przewlekłym ogólnym przemęczeniem
- Zagrożenie chorobą niedokrwienną serca
- Zagrożenie nadciśnieniem
- Zagrożenie nadwagą, otyłością i cukrzycą II typu
- Przewlekłe choroby płuc i astma oskrzelowa
- Zmniejszenie odporności na stres
- Narastające dolegliwości stawowe
- Zagrożenie osteoporozą

# Efekty psychospoleczne

- Wzrost pewności siebie
- Poprawa samopoczucia
- Poprawa modelu odżywiania
- Poprawa jakości życia (okazja do nawiązania znajomości, do służenia radą innym, dzielenia radości z innymi)
- Obniżenie poziomu stresu
- Oderwanie uwagi od codziennych problemów
- Możliwość przemyślenia swojej sytuacji
- Sposobność do zrobienia czegoś dobrego dla siebie
- Okazja do pożytecznej zmiany środowiska
- Przekonanie że podoła się zadaniom
- Obniżenie lęku, obawy, depresji
- Redukcja spożycia alkoholu
- Zaprzestanie palenia tytoniu

# Zasady tre zdro

1. Zmienności rodzajów aktywności fizycznej
2. Priorytetu właściwych dla siebie rodzajów aktywności fizycznej
3. Wyboru w pierwszej kolejności aktywności tlenowej a później mieszanej
4. Ostrożnego i stopniowego zwiększania obciążeń
5. Zmienności obciążeń
6. Adaptacji do obciążeń
7. Dostosowania obciążeń do aktualnej wydolności
8. Systematyczności i długofalowości treningu
9. Uzupełniania ćwiczeń wytrzymałościowych ćwiczeniami siłowymi
10. Umiarkowanych obciążeń

# Zasady cd

1. Samokontroli
2. „Wysłuchiwanie się” w pracę swojego organizmu
3. Pobudzenia i uspokojenia (rozgrzewka oraz część końcowa)
4. Badań okresowych
5. Przerw pomiędzy treningami i posiłkami (2-3 godz przed i pół godziny po)
6. Wyboru i długiej perspektywy celów
7. Częstego monitorowania tętna
8. Właściwego ubioru
9. Stosowania wysokiej jakości sprzętu sportowego

**Adaptacja** – proces przystosowania się organizmu do zmiennych warunków środowiska zewnętrznego lub wewnętrznego, umożliwiający zachowanie homeostazy, dzięki zmianom funkcjonalnym lub morfologicznym.

**Aby wywołać procesy adaptacyjne bodziec musi oddziaływać stale, lub z określoną częstotliwością. Musi być też dostatecznie silny, ale nie zbyt silny, aby nie wywołać reakcji nadmiernej, stresowej.**

Metoda powtórzeniowa – polega na wielokrotnym realizowaniu zadania ruchowego bez spadku jakości wykonania tego zadania. Oznacza to, że przerwy wypoczynkowe nie mogą być limitowane czasem. Jedynym kryterium czasu przerwy wypoczynkowej jest stopień powrotu organizmu osoby ćwiczącej do takiego stanu, aby kolejne powtórzenie mogłoby być wykonane w taki sam sposób (co do jakości). Praktycznym kryterium może być powrót tętna do wartości wyjściowych.



Metoda interwałowa - polega na wykonywaniu czynności ruchowych z przerwami wypoczynkowymi. Z założenia przerwy te są niepełne, co powoduje, że zmęczenie się kumuluje i kolejne powtórzenia wykonywane są „na bazie narastającego zmęczenia” co może obniżać jakość ich wykonania. W tej metodzie wszystkie parametry obciążenia są ściśle określone. Dotyczy to czasu i intensywności pracy oraz czasu i charakteru przerw wypoczynkowych.

Metoda przerywana zmienna – łączy w sobie założenia metody powtórzeniowej i interwałowej dlatego bywa nazywana metodą powtórzeniowo-interwałową. Polega na wykonaniu pewnej liczby powtórzeń danego ćwiczenia z krótkimi przerwami (metoda interwałowa), a następnie długa przerwa wypoczynkowa (metoda powtórzeniowa) i ponowne wykonanie serii ćwiczeń z krótkimi przerwami. Najczęściej ta metoda realizowana jest za pomocą formy obwodowej, stacyjnej lub strumieniowej.

Metoda ciągła (jednostajna) – polega na wykonywaniu (bez przerw wypoczynkowych) danej czynności (najczęściej jest to czynność o charakterze cyklicznym taka jak bieg, jazda na rowerze, pływanie itp.) przy utrzymywaniu stałej intensywności wysiłku. Czas trwania wysiłku od kilkunastu minut do 2-3 godzin.

Metoda nieprzerywana zmienna - polega na wykonywaniu (bez przerw wypoczynkowych) danej czynności (najczęściej jest to czynność o charakterze cyklicznym taka jak bieg, jazda na rowerze, pływanie itp.). Zakłada się duże zmiany intensywności wysiłku w trakcie jego trwania. Czas trwania wysiłku od kilkunastu minut do 2-3 godzin.

- Czy mam nadwagę
- Czy palę więcej niż kilka papierosów dziennie?
- Czy dotychczas prowadziłem siedzący tryb życia?
- Czy mam jakąś chorobę przewlekłą?
- Czy mam kłopoty związane z sercem?
- Czy mam jakieś inne problemy związane ze zdrowiem?
- Czy mam dietę obniżającą poziom cholesterolu we krwi lub biorę w tym celu lekarstwa?
- Czy mam kłopoty z płucami?
- Czy mam skrócony oddech podczas łagodnego wysiłku?
- Czy mam jakieś fizyczne uwarunkowania ograniczające układ ruchu (np. artretyzm)?
- Czy mam skurcze w mięśniach nóg po łagodnych wysiłkach?

- Wybór rodzaju aktywności fizycznej zależy od preferencji osoby ćwiczącej.
- Nie ma jednego uniwersalnego modelu aktywności fizycznej
- Optymalny jest ten model aktywności fizycznej, który:
  1. Najbardziej odpowiada emocjonalnie osobie ćwiczącej
  2. Do realizacji którego ma ona najlepsze warunki
  3. Daje szansę regularnego ćwiczenia
  4. Jest najbezpieczniejszy dla danej osoby

## Kontrola treningu zdrowotnego ma na celu:

- Wstępną diagnozę
- Interpretację zmian wydolności i sprawności fizycznej
- Weryfikację stosowanych obciążeń
- Ocenę z punktu widzenia medycznego stanu organizmu osoby ćwiczącej
- Wyznaczanie celów, środków i form działania na przyszłość

## Uwagi praktyczne dotyczące kontroli:

- Nie porównywać wyników kontroli międzyosobniczo
- Odnosić wyniki kontroli do tej samej osoby w funkcji czasu
- Testy przeprowadzać zawsze w tych samych warunkach
- Testy przeprowadzać w obecności osób trzecich
- Poprzedzać testy badaniami lekarskimi
- Podkreślać u innych i widzieć u siebie możliwości dalszej poprawy uzyskanych wyników
- Testy przeprowadzać systematycznie