

PAN MŁODY W ŻYCIOWEJ FORMIE

Przed tobą jedno z najważniejszych wydarzeń ever. Przydałoby się, żeby forma fizyczna też była bliska „życiówki”, co? Zajeżdżasz się więc, ale nie tędy droga. Nie chodzi o to, żeby z nicnierobienia przejść do sześciu treningów tygodniowo, tylko żeby odpowiednio dobrać narzędzia i metody treningowe. O “planie naprawczym” przed ślubem w kilku słowach trener personalny Mateusz Gargas i fizjoterapeuta Kamil Klupiński.

Ile czasu przed ślubem potrzebujemy by wrócić do formy? – To kwestie indywidualne – przyznaje Gargas. – Ale przyjmijmy, że średnio trwa to od trzech do sześciu miesięcy – dodaje trener. Od czego zatem powinniśmy zacząć by zrealizować plan naprawczy?

Najlepiej zwrócić się o pomoc do specjalistów pracujących w dobrych klubach fitness & wellness. Wybierz klub, który oferuje sprzęt, który pomoże Ci osiągnąć zamierzone cele. Ja na co dzień wykorzystuję aplikację MyWellness i urządzenia z linii Artis, prestiżowej marki Technogym. Dzięki ich rozwiązaniom otrzymasz szczegółowy plan treningowy i dietetyczny, do którego masz dostęp w każdej chwili i w każdym miejscu z dodatkową wizualizacją poprawnej techniki wykonywanego ćwiczenia. Takie rozwiązanie pozwala swobodnie trenować także w domu przy wsparciu trenera, monitorować własne postępy – opowiada Gargas – Jeżeli od początku wybierasz trening w domu wykorzystaj sprzęt do tego przeznaczony. Ja polecam piłki Wellness Ball, atlas UNICA lub bieżnię MyRun, która przypilnuje

prawidłowej techniki biegu, ma bardzo wysokie parametry i przy okazji świetnie się prezentuje w salonie. Oczywiście ważne jest, żeby ćwiczyć regularnie.

A co z kontuzjami? Jak sobie z nimi radzić by nie wypaść z planu treningowego?

Podczas trenowania trzeba pamiętać oczywiście o rozciąganiu i poprawnej technice wykonywanych ćwiczeń – dodaje Kamil Klupiński, fizjoterapeuta.

Jeśli zależy Ci na zdrowiu i dobrej kondycji warto wiedzieć o naturalnych metodach regeneracji i stymulacji tkanek. Ja osobiście w swojej pracy wykorzystuję urządzenia do endermologie. Ostatnia nowość to urządzenie Alliance, francuskiej marki LPG. Pewnie słyszeliście od dziewczyn o tym,

że super usuwa cellulit, ujędrnia skórę, wyszczupla, etc. Otóż nie tylko. Pierwotnie ta technologia miała przeznaczenie właśnie fizjoterapeutyczne. Jej twórca Louis Paul Guitay, po wypadku motocyklowym poddany został wielomiesięcznej rehabilitacji polegającej na ręcznych masażach i wtedy wymyślił technologię, która pozwala na mechanostymulację nawet trudnodostępnych miejsc. Dzisiaj to jedno z najlepszych narzędzi fizjoterapeutycznych, które efektywnie mobilizują tkanki poprawiając ich sprawność funkcjonalną, redukują sztywność wokół stawów, skutecznie zwiększają zakres ruchów i ułatwiają rehabilitację pourazową – podkreśla Kamil Klupiński.

Zabiegi endermologie zmniejszają skurcze mięśni, przyspieszają gojenie, redukują ból i zapobiegają zwłóknieniom. To doskonałe wsparcie każdego wysiłku fizycznego jako składowa odnowy biologicznej, w celu przygotowania mięśni oraz regeneracji po aktywności fizycznej.



Mateusz Gargas
Trener personalny
ARTIS Wellness Club
Warszawa
www.artisclub.pl



Kamil Klupiński
Fizjoterapeuta
Velvet Clinic
Łódź
www.velvetclinic.eu

