**Najlepsze postanowienie na 2024 rok – to…?**

**Wraz z nadejściem nowego roku wielu z nas zaczyna zastanawiać się nad postanowieniami, które poprowadzą ku lepszej wersji siebie. Jednym z najczęstszych celów noworocznych jest poprawa kondycji fizycznej. Ale czy zawsze udaje nam się utrzymać to postanowienie? Jakie są skuteczne strategie realizacji i co mówią badania na ten temat?**

**Najlepsze postanowienie nie tylko na nowy rok**

Zadbanie o zdrowie już nie jest tylko modą noworoczną, ale też realną potrzebą. WHO zaleca, aby dla utrzymania zdrowia i dobrej kondycji, wszyscy dorośli angażowali się w co najmniej 150–300 minut umiarkowanej aktywności tygodniowo lub 75–150 minut ćwiczeń o dużej intensywności. Dla dzieci i młodzieży sugeruje się przeciętnie 60 minut umiarkowanej aktywności fizycznej każdego dnia. Aktywność fizyczna obejmuje różnorodne formy ruchu i ćwiczeń. Z kolei, Centers for Disease Control and Prevention (CDC), wskazuje, że regularna aktywność fizyczna poprawia sen, co wpływa na ogólne samopoczucie i efektywność w codziennym funkcjonowaniu.

**Znajdź dyscyplinę, którą lubisz**

Najlepszym sposobem na poprawę swojej aktywności fizycznej jest znalezienie sportu, w którym będziesz się dobrze czuć. Nie ma bowiem na świecie osoby, która lubi absolutnie wszystkie dyscypliny. Każdy ma swoje lepsze oraz słabsze strony, dlatego ważne jest, aby znaleźć coś, co będzie odpowiednie dla Ciebie. Jeżeli preferujesz sporty zespołowe, to warto zastanowić się nad trenowaniem piłki nożnej, siatkówki czy koszykówki. Do dyscyplin tych potrzebne są jednak osoby towarzyszące. Jeśli nie masz znajomych, którzy mogliby Ci towarzyszyć, to nie musisz jednak załamywać rąk, gdyż istnieją sposoby na samodzielne ćwiczenie. Regularne bieganie, joga czy częste wizyty na siłowni to tylko niektóre z ciekawych pomysłów, które warto przeanalizować. „*Sport powinien być przede wszystkim frajdą. Jeżeli więc w 2024 roku chcemy żyć bardziej aktywnie, to zadbajmy o to, aby wybrana przez* nas dyscyplina *sprawiała radość. Dzięki temu chodzenie na treningi będzie przyjemnością*" – Sebastian Gazda, podpowiada przedstawiciel Klubu Fitness UP.

**Planuj swoje treningi i nie zapominaj o czasie na regenerację**

Marzysz o pięknej sylwetce i chcesz, aby 2024 rok upłynął Ci pod znakiem aktywności fizycznej? Jeśli tak, to musisz pamiętać, że dyscyplina jest kluczem do odniesienia sukcesu. „*Na początku sporo osób ma problem z zyskaniem chęci do trenowania, ale kiedy regularne wykonywanie ćwiczeń wejdzie w nawyk, to nabieramy pewności, że stajemy się lepszą wersją samego siebie. Aby trenowanie dawało zamierzone skutki, ważne jest też jego dokładne rozplanowanie. W przypadku naszych trenerów, ustalamy wspólnie z klientami harmonogram, który będzie przedstawiał częstotliwość treningów. Dzięki temu kontrolowanie własnej aktywności fizycznej stanie się bardzo proste*.” – zauważa Sebastian Gazda z Klub Fitness UP.

**Błędy w drodze o sportową aktywność**

Sporo początkujących osób popełnia poważny błąd, który polega na przetrenowaniu. „*Pamiętajmy, że podczas planowania treningów musimy uwzględnić czas na odpoczynek. W ciągu tygodnia musimy zarezerwować sobie co najmniej dwa lub trzy dni wole, podczas których odpoczniesz od wysiłku i zregenerujesz swoje siły przed kolejnymi wyzwaniami. Dbając o swoją aktywność fizyczną, niezbędne jest zachowanie balansu. Oznacza to, że odradzane jest wykonywanie treningów w przesadnie dużej częstotliwości. Mogą one bowiem stanowić zagrożenie dla organizmu, który nie jest przyzwyczajony do dużego wysiłku*" - podkreśla przedstawiciel Klubu Fitness UP.

**Urozmaicaj swoje treningi**

Aby treningi korzystnie działały na Twoją kondycję, musisz zadbać o ich różnorodność. Dużo osób chcących zbudować masę mięśniową zapomina o tym i wykonuje wyłącznie treningi siłowe, jednak jest to poważny błąd. Jeżeli zależy Ci na dobrym zdrowiu i wyraźnym polepszeniu swojej aktywności fizycznej, to zadbaj o to, aby treningi korzystnie oddziaływały na różne partie. Nie skupiaj się wyłącznie na trenowaniu rąk, brzucha bądź nóg. Zamiast tego zadbaj o całościowy rozwój swojej sylwetki.

„*Jeżeli chcesz zyskać świetną kondycję, to zadbaj o różnorodność swoich treningów. Treningi aerobowe, treningi siłowe, joga, bieganie czy nawet zwykłe spacery to tylko niektóre z możliwości. Pamiętaj jednak, aby dostosować rodzaj treningów do własnych możliwości i stanu zdrowia*" – podsumowuje Sebastian Gazda z Klub Fitness UP.

Jeżeli szukasz dobrego klubu fitness we Wrocławiu, w którym będziesz mógł zadbać o swój rozwój sportowy, to świetnym wyborem będzie UP Wrocław Infinity. Już niebawem szykuje się jego wielkie otwarcie.

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175