

ZACZNIJ Z PLANEM

Pierwsze 3 wizyty na siłowni.

Spokojny start. Proste ćwiczenia.
Więcej pewności na każdym treningu.



TWÓJ PLAN NA PIERWSZE KROKI

Przygotowanie + trening całego ciała
+ karta do zapisywania postępów

Kacper | trener personalny NPO

01 / PRZYGOTOWANIE

Nie musisz wiedzieć wszystkiego na start.

Na pierwszej wizycie poznasz miejsce, sprzęt i kilka podstawowych ruchów. Daj sobie czas na naukę.

01**Spakuj podstawy**

Wygodny strój, stabilne obuwie sportowe, wodę, ręcznik i kłódkę, jeśli wymaga jej klub. Sprawdź zasady wejścia i szatni.

02**Zarezerwuj spokojne 45-60 minut**

Wybierz porę, w której nie musisz się spieszyć. Jeśli możesz, zapytaj o godziny z mniejszym ruchem. Nie planuj trzech wizyt dzień po dniu.

03**Poproś o pokazanie sprzętu**

Powiedz obsłudze: „Jestem pierwszy raz. Czy możesz pokazać mi ustawienie tej maszyny?”. Sprawdź regulację siedziska i blokadę obciążenia.

04**Zadbaj o wspólną przestrzeń**

Odkładaj sprzęt, wycieraj stanowisko i zapytaj, czy maszyna jest wolna. Gdy jest zajęta, możesz zmienić kolejność ćwiczeń.

Zanim zaczniesz

To przykładowy start dla zdrowej osoby dorosłej. Przy urazie, chorobie lub ograniczeniach skonsultuj dobór ćwiczeń z odpowiednim specjalistą. Przy ostrym bólu, zawrotach głowy lub złym samopoczuciu przerwij trening.

02 / PODSTAWY

Plan bez trudnych słów.

Zrozum te trzy pojęcia, a zapis treningu stanie się dużo prostszy.

Powtórzenie

Jeden pełny ruch, np. jedno wstanie z ławki.

Seria

Kilka powtórzeń wykonanych kolejno, bez dłuższej przerwy.

2 × 8-12

Dwie serie. W każdej wykonujesz od 8 do 12 powtórzeń.

Jak dobrać ciężar?

Zacznij lekko. Zakończ serię z poczuciem, że możesz wykonać jeszcze około 3 poprawne powtórzenia. Nie musisz ocenić tego idealnie. Na starcie ważniejsza jest kontrola ruchu.

Jeśli nie osiągasz dolnej granicy powtórzeń albo zaczynasz szarpać, zmniejsz obciążenie. Jeśli górna granica jest bardzo łatwa, rozważ najmniejszy dostępny wzrost na kolejnej wizycie.

Rozgrzewka: około 8-10 minut

1. Marsz lub rower | 5 minut

Spokojne tempo, w którym możesz swobodnie rozmawiać.

2. Poznaj ruch | 2-3 minuty

Kilka łatwych wstań z ławki, mostów biodrowych i spokojnych ruchów ramion. Bez forsowania zakresu.

3. Lekka próba na maszynie

Przed pierwszą serią na każdym nowym urządzeniu wykonaj 5-8 łatwych powtórzeń z małym ciężarem. Nie wpisuj ich jako serii roboczej.

Oddychaj i odpoczywaj

Nie wstrzymuj długo oddechu. Między seriami odpoczywaj zwykle 90-120 sekund, przy ćwiczeniu brzucha około 60 sekund. W razie potrzeby zrób dłuższą przerwę.

03 / PIERWSZA WIZYTA

Poznaj swój trening.

Wykonaj ćwiczenia po kolei. Na pierwszej wizycie wystarczy jedna seria robocza każdego ćwiczenia po lekkiej próbie.

1 SERIA

SPOKOJNE TEMPO

ZAPAS OK. 3 POWTÓRZEŃ

ĆWICZENIE

POWTÓRZENIA

OBCIĄŻENIE

01 Wstawanie z ławki**8-12**

Masa ciała

02 Most biodrowy na macie**10-15**

Masa ciała

03 Wyciskanie na maszynie**8-12**

Lekki ciężar

04 Wiosłowanie siedząc na wyciągu**8-12**

Lekki ciężar

05 Ściąganie drążka do klatki**8-12**

Lekki ciężar

06 Dead bug: naprzemienne opuszczanie
przeciwnej ręki i nogi w leżeniu**5-8 / str.**

Bez ciężaru

Cel pierwszej wizyty

Poznaj ustawienia i zapisz ciężary. Jeśli nie rozumiesz ćwiczenia lub nie możesz wykonać go komfortowo, poproś o instruktaż i dobranie wariantu. Nie zgaduj techniki.

Po treningu: 3-5 minut spokojnego marszu. Zapisz jedno zdanie o tym, co było łatwe, a co wymaga wyjaśnienia.

04 / TECHNIKA

Sześć ruchów. Kilka prostych wskazówek.

Czytaj razem z planem. Przy maszynach poproś obsługę o pokazanie prawidłowego ustawienia dla Twojego wzrostu.

01

Wstawanie z ławki

Wybierz stabilną ławkę, na której stopy opierają się płasko. Pochyl tułów lekko do przodu, wstań i usiądź z kontrolą. Łatwiej: wybierz wyższe siedzisko.

02

Most biodrowy

Położ się na plecach, zegnij kolana i oprzyj stopy. Unieś biodra, napinając pośladki, bez mocnego wyginania lędźwi. Opuść spokojnie. Łatwiej: mniejszy zakres.

03

Wyciskanie na maszynie

Ustaw uchwyty mniej więcej na wysokości środka klatki. Oprzyj plecy, wypchnij uchwyty i wróć bez szarpania. Łatwiej: mniejszy ciężar i komfortowy zakres.

04

Wiosłowanie siedząc

Oprzyj stopy, usiądź stabilnie i przyciągnij uchwyt do dolnych żeber. Prowadź łokcie do tyłu, nie bujaj tułowiem. Łatwiej: mniejszy ciężar.

05

Ściąganie drążka do klatki

Zablokuj uda pod poduszką. Ściągaj drążek przed głową w kierunku górnej klatki, bez szarpania i mocnego odchylania tułowia. Łatwiej: mniejszy ciężar.

06

Dead bug

Leżąc na plecach, unieś ręce i zegnij biodra oraz kolana. Opuszczaj powoli przeciwną rękę i nogę, utrzymując stabilny tułów. Łatwiej: ręce nieruchomo, dotykaj piętą podłogi.

05 / KOLEJNE KROKI

Powtórz. Oswój się. Zauważ postęp.

Zostaw co najmniej jeden dzień przerwy między wizytami. Przykład: poniedziałek, czwartek, kolejny poniedziałek.

02 Wizyta 2: powtórz znane ćwiczenia

Zrób tę samą rozgrzewkę i ten sam zestaw. Jeśli po pierwszej wizycie czujesz się dobrze i ruchy są zrozumiałe, wykonaj 2 serie każdego ćwiczenia. W przeciwnym razie zostań przy jednej. Zacznij od zapisanych ciężarów.

Cel: mniej zgadywania, więcej kontroli.

03 Wizyta 3: sprawdź, co idzie łatwiej

Powtórz zestaw z wizyty 2. Jeśli w obu seriach osiągasz górną granicę powtórzeń, ruch jest kontrolowany i nadal masz wyraźny zapas, możesz wybrać najmniejszy dostępny wzrost ciężaru. Przy ćwiczeniach z masą ciała dodaj najpierw powtórzenia w podanym zakresie.

Cel: jedna mała, świadoma zmiana.

Co, jeśli mocno bolą mięśnie?

Lekka tkliwość może pojawić się po nowym wysiłku. Gdy utrudnia ruch lub zmienia technikę, daj sobie więcej odpoczynku i zmniejsz liczbę serii. Ostry ból stawu lub narastający ból wymaga przerwania ćwiczenia i oceny.

Po tych trzech wizytach zaplanuj regularne treningi. Dwa dni w tygodniu mogą być dobrym początkiem. Kolejne zmiany dopasuj do samopoczucia, techniki i celu.

06 / TWÓJ ZAPIS

Mały dziennik. Dużo mniej zgadywania.

W każdej komórce wpisz ciężar i powtórzenia, np. 10 kg: 10 / 9. Przy jednej serii wystarczy jeden wynik. MC oznacza masę ciała.

IMIĘ:

MÓJ CEL:

Ćwiczenie	Wizyta 1	Wizyta 2	Wizyta 3
	Data: _____	Data: _____	Data: _____
Wstawanie z ławki 8-12 powt.	_____	_____	_____
Most biodrowy 10-15 powt.	_____	_____	_____
Wyciskanie na maszynie 8-12 powt.	_____	_____	_____
Wiosłowanie siedząc 8-12 powt.	_____	_____	_____
Ściąganie drążka 8-12 powt.	_____	_____	_____
Dead bug 5-8 na stronę	_____	_____	_____
Energia po treningu (1-5)	____ / 5	____ / 5	____ / 5

CO CHCĘ WYJAŚNIĆ PRZED KOLEJNĄ WIZYTĄ?

DOBRY START TO POCZĄTEK

Pierwsze kroki możemy zrobić razem.



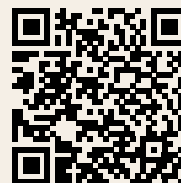
Cześć, jestem Kacper.

Pomogę Ci oswoić siłownię, zrozumieć ćwiczenia i dopasować trening do Twojego celu oraz możliwości.

Na początku współpracy ustalamy punkt wyjścia, dobieramy ćwiczenia i uczymy się ich wykonania. Później obserwujemy postępy i dostosowujemy plan.

CHCESZ ZACZAĆ Z MOIM WSPARCIEM?

Wejdź na stronę NPO i napisz:
„Chcę zacząć. To mój pierwszy trening”.



POZNAJ WSPÓŁPRACĘ Z NPO

Ten przewodnik jest przykładowym materiałem edukacyjnym, a nie indywidualnym planem. Szczegółowe parametry trzech wizyt są propozycją na start.

Podstawy merytoryczne (kliknij):

ACSM, zalecenia treningu oporowego (2026) | NHS, Strength exercises