**Jak odzyskać formę po zimie?**

**Nadeszła długo oczekiwana wiosna, a wraz z nią znikają wymówki do przesiadywania w domu. Dni stają się wyraźnie dłuższe, a coraz wyższe temperatury zachęcają do ruchu na świeżym powietrzu. Aktywność fizyczna ma zbawienny wpływ na nasz organizm i jest świetnym sposobem na zachowanie zdrowia. Początek wiosny to również najwyższy czas, aby rozpocząć pracę nad zrzucaniem zbędnych kilogramów nagromadzonych zimą, tak aby przygotować się na nadchodzący sezon urlopowy.**

*Jak głosi popularne powiedzenie, najtrudniej wykonać jest pierwszy krok. Nie inaczej jest w przypadku, gdy przychodzi wstać z ukochanej kanapy i zacząć się ruszać. Sporym ułatwieniem będzie wybór ulubionej formy treningu. Poszukującym inspiracji proponujemy odwiedzenie działu* [*"Trening, ćwiczenia"*](https://kalkuluj.pl/euslugi/sport_turystyka_i_hobby/trening_cwiczenia) *na Kalkuluj.pl.*

**Trening - podstawa to dobry plan**

Przed rozpoczęciem treningu, należy określić jaki jest jego cel. Pozwoli to wybrać rodzaj aktywności fizycznej, jej intensywność, a także, w razie konieczności, zaplanować np. odpowiednią dietę. Określenie priorytetów umożliwia stworzenie planu, który będzie wyznaczał kolejne etapy na drodze do zamierzonego celu. Celem tym może być ogólna poprawa kondycji fizycznej, utrata wagi, przywrócenie dawnej sprawności ruchowej lub osiągnięcie lepszych wyników w danej dyscyplinie sportowej.

**Kalkuluj siły na zamiary**

Ćwiczenia ruchowe niosą ze sobą ogromną liczbę korzyści, nie można jednak zapominać o czyhających zagrożeniach. Aby zminimalizować ryzyko wystąpienia niekorzystnych zdarzeń, należy pamiętać o indywidualnym dopasowaniu formy aktywności, do aktualnego stanu zdrowia i fizycznych możliwości. Jedną z najbardziej naturalnych form treningu jest bieganie. Aby zacząć, wystarczy posiadać odpowiednio dobraną parę butów do biegania. Pamiętać należy jednak, że bieganie obciąża stawy, co może być problemem dla niektórych osób. W takim przypadku alternatywą dla biegania może być nordic walking, jazda na rolkach lub na rowerze.

**Najgorszy trening, to trening który się nie odbył**

Każdy kto miał okazję uprawiać sport, może potwierdzić jak ważna jest systematyczność w wykonywaniu ćwiczeń. Trening przynosi najlepsze korzyści, jeżeli odbywa się z dużą regularnością. Zbyt długie przerwy prowadzić mogą do zniechęcenia, zwiększają też ryzyko wystąpienia kontuzji. Aby uniknąć monotonii, warto łączyć różne formy aktywności. Trening na siłowni może być uzupełniony o pływanie, gimnastykę można połączyć z długimi marszami. W miarę postępów w budowie kondycji fizycznej, warto spróbować czegoś nowego. Może to być np. wspinanie na ściance wspinaczkowej, które będzie doskonałym sprawdzianem siły i dostarczy wielu niezapomnianych wrażeń.