

Zdrowiej

z Muszynianką Poradnik o zdrowym stylu życia

Nr 10 Grudzień 2018

*DLaczego warto
uprawiać pilates?*

AKTYWNOŚĆ SPORTOWA
PODCZAS SMOGU

*Jak dobrać
odpowiednie
buty
na siłownię?*

**JAK
WZMOCNIĆ
ODPORNOŚĆ
MALUCHA?**

Czy warto
podjąć współpracę
z trenerem
personalnym?

SPOSOBY
NA DZIECIĘCY
KASZEL



JAK POPRAWIĆ
**ODPORNOŚĆ
ZIMĄ?**

Woda na przeziębienie

Jak dobrać odpowiednie buty na siłownię?

Zamierzasz zacząć ćwiczyć na siłowni, a może planujesz zamienić swoje trampki na coś lepszego? Podpowiadamy, na co należy zwrócić uwagę podczas wybierania butów na siłownię i fitness.

Jeśli zaczynamy przygodę z siłownią nie musimy od razu wydawać sporo na zakupy. Spodnie powinny być przede wszystkim wygodne, koszulka na ile to możliwe oddychająca, ale nic się nie stanie jeśli będziemy ćwiczyć w zwykłej koszulce. Za to w przypadku butów i ćwiczenia w zwykłych trampkach narażamy się na ryzyko wystąpienia kontuzji i bólu stóp. Stopy powinny być stabilne i niezbyt obciążone, buty powinny zapewnić nam odpowiednią amortyzację i stabilizację stopy, co wpływa na komfort ćwiczeń i zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia kontuzji.

Opuśćmy pomysł, że kupimy buty wielofunkcyjne.

Na przykład buty do biegania są niezbyt dostosowane do ćwiczeń na siłowni, bo cechują się zbyt dużą amortyzacją, a zbyt małą stabilizacją. Inne buty wybierzemy też w przypadku ćwiczeń na siłowni i w przypadku zajęć fitness.

Buty na siłownię powinny być sztywne i dobrze dopasowane do stopy. Powinny one przede wszystkim pozwolić na precyzyjne powtórzenia. Większą wygodę i przede wszystkim stabilizację zapewni

podwyższona pięta. Buty powinny mieć minimalne podwyższenie, co zmniejsza ryzyko bólu stawów. Twarda podeszwa da gwarancję, że nie dojdzie do poślizgu. Sprawdźmy też czy możemy wykonać w nich bez trudu wszystkie ruchy, podeszwa



musi być wystarczająco elastyczna. Dobrze jeśli góra butów jest wzmocniona. Buty powinny być niezbyt ciasne, ale i niezbyt luźne.

W przypadku butów do fitnessu podeszwa powinna być dopasowana do powierzchni, na której ćwiczymy. Często powierzchnia może być śliska, więc dobrze, by buty miały dużą przyczepność. Postawmy też na buty sznurowane, które zapewnią stabilizację nogi i trzymanie pięty.

Buty powinny zapewnić też dobrą amortyzację oraz być wykonane z przewiewnych materiałów. Design to kwestia poboczna. Sprawdźmy też, czy są lekkie.

Uprawiając sport w nieodpowiednich butach narażamy się na ryzyko urazów. Buty nie powinny cisnąć, spowodują bowiem opuchnięcia i poważniejsze kontuzje.

Właściwie dobrane obuwie daje nam dostęp do zrównoważonego i bezpiecznego treningu.

Podczas treningu nie zapominajmy też o odpowiednim nawodnieniu o które zadbamy wraz z Muszynianką.



Dlaczego warto uprawiać pilates?



Pilates stanowi łagodną formę ćwiczeń, która nie posiada ograniczeń wiekowych ani kondycyjnych. Jeśli uprawialiśmy sport dawno temu, nie przejmujemy się, pilates przypomni nam w delikatny sposób, jak to było. Ćwiczyć możemy w zaciszu domu, ale i na zajęciach w klubie fitness. Jedyne czego nam potrzeba, to wygodne ubranie i akcesoria takie jak piłka gimnastyczna, roller czy mata, choć nie są one absolutnie niezbędne.

Pilates angażuje wszystkie grupy mięśniowe w tym mięśnie brzucha, pośladków czy pleców i wzmacnia je. Pilates stawia na płynne, powolne i w pełni kontrolowane wykonywanie ruchów, jednocześnie skupiając się na pracy z oddechem. Dzięki temu rozwijamy mięśnie głębokie i gubimy kilka centymetrów w talii.

Pilates wiąże się z wykonywaniem ruchów o szerokim zakresie z wyprostowanym kręgosłupem, dlatego świetnie sprawdza się w przypadku osób, które cierpią na bóle kręgosłupa. W ten sposób pracujemy nad mięśniami stabilizującymi. Pilates wzmacnia mięśnie,

poprawia posturę, zapobiega bólom kręgosłupa na przykład tym wynikającym z siedzącego trybu życia. Polecany jest również osobom, które cierpią na zwyrodnienie kręgosłupa. Pilates pozwala wzmocnić mięśnie kręgosłupa i odciążać go. Ćwiczenia angażują również rzadko używane przez nas mięśnie głębokie. Stanowią one podstawę dla zachowania prostej postawy ciała. Pilates polecany jest też sportowcom, którzy wracają do sportu po urazie. Daje mięśniom odpocząć, ale dba o kondycję.

Pilates to też recepta dla osób, które czują się zestresowane i nie mają energii. Pozwoli nam zmniejszyć napięcie i doda energii. Pilates nie wymaga dobrej kondycji, to delikatna forma aktywności, więc jeśli ktoś nie lubi się ruszać, ale chciałby zrobić coś dla siebie, to pilates jest doskonałym rozwiązaniem.

niem. Pozwoli nam się zrelaksować i oderwać od problemów dnia codziennego. Pilates pozwoli nam na wypracowanie mięśni brzucha i wyrzeźbienie sylwetki. Nie musisz mieć poczucia rytmu czy kondycji, aby nadążać za instruktorem.

Pilates przeznaczony jest w zasadzie dla każdego z nas, z małymi wyjątkami. Polecany jest bez względu na wiek, kondycję i możliwości ciała. Uczęszczać mogą na niego zarówno osoby starsze, jak i młodsze. Jeśli mieliśmy uraz lub kontuzję, warto upewnić się u trenera lub lekarza, czy taki rodzaj treningu jest wskazany. Ostrożnością powinny wykazać się również kobiety w ciąży. Instruktor powinien wiedzieć również o naszych urazach, żeby lepiej dobrać ćwiczenia.

Podczas treningu nie zapomnij o butelce Muszynianki pod ręką.



Woda na przeziębienie



Jesień to sezon przeziębień, kaszlu i grypy. Jak się przed nimi uchronić, gdy aura za oknem nie pomaga? Możemy zmniejszyć ryzyko zachorowania, odpowiednio się ubierając, odżywiając, a także przyjmując witaminy i nawadniając organizm. Jedną z form profilaktyki przeziębienia, o której często zapominamy, jest odpowiednia wymiana płynów. Picie wody wzmacnia nasz układ immunologiczny. Płyny usuwają także szkodliwe zanieczyszczenia i toksyny z organizmu. Mimo wszystko ciężko przejść przez jesień bez przeziębienia, często jest ono wirusowe i statystycznie chorujemy na nie 2-4 razy w roku, a nasze dzieci jeszcze częściej.

Woda przyda się jednak także, gdy już zachorujemy. Organizm walcząc z przeziębieniem lub gripą, zużywa jeszcze więcej wody niż zwykle. Jest przez to jeszcze bardziej narażony na odwodnienie, które może spowodować wysoką gorączkę. To dlatego picie w czasie choroby jest ważne. Poprawi także samopoczucie chorego. Niedobór wody

może nasilić objawy przeziębienia i kaszel. Woda rozwadnia również flegmę i łagodzi podrażnienie gardła. Woda jest nam niezbędna również w procesie oddychania, płuca składają się w 85% z wody i żeby pobierać tlen, wydychając dwutlenek węgla muszą być stale nawilżane. W przypadku przeziębienia możemy do wody dodać cytrynę oraz miód. Cytryna dostarczy nam witaminy C, a miód zmniejszy ból gardła.

Podczas przeziębienia zaleca się również gorące kąpiele czy moczenie nóg w gorącej wodzie, które mają nam pomóc w walce z infekcją. Gorącą wodę możemy także użyć do inhalacji, która jest bardzo dobrym sposobem na katar i przeziębienie. Wystarczy, że dodamy do niej rumianku lub olejków aromaterapeutycznych. Na ból gardła przyda się też płukanka wody z solą.

W okresie jesiennym często zapominamy o picu wody, bo organizm słabiej sygnalizuje pragnienie. Z racji temperatury częściej sięgamy po gorącą kawę i herbatę, nie zapominajmy jednak o wodzie, która nawodni nas najlepiej! Suche powietrze w nagrzewanych pomieszczeniach także powoduje utratę wody i wysuszenie się naszej skóry. Dobrze więc także w okresie jesiennym mieć przy sobie wodę i pić ją regularnie, nie czekając na uczucie pragnienia, co jest już oznaką odwodnienia. Nasz organizm potrzebuje wody przez cały rok, a nie tylko w okresie letnim. Również jesienią i zimą powinniśmy pić około dwóch litrów dziennie. Woda reguluje temperaturę naszego ciała i co bardzo ważne jesienią zwiększa naszą odporność. Picie wody zapewnia zdrowie i dobre samopoczucie. Niezależnie od pogody i pory roku pamiętaj o Muszyniance!

Jak wzmocnić odporność malucha?

O przeziębienie nietrudno, pojawić może się ono szczególnie jesienią i wiosną, gdy nasz maluch jest narażony na częste skoki temperatur. W jaki sposób możemy wzmocnić jego odporność?

Kilka złotych zasad

Nie przegrzewaj dziecka. Jeśli jest mu gorąco pozwól mu się rozebrać. Regularnie wietrz mieszkanie. Podczas spacerów ubieraj dziecko na cebulkę, dzięki czemu będziesz mogła zdjąć wybraną warstwę. Maluszek powinien mieć o jedną warstwę więcej niż dorosły, jeśli leży w wózku, jeśli zaś biega, o warstwę mniej. Staraj się, żeby dziecko spędzało dużo czasu na zewnątrz bez względu na pogodę. Jeśli pada ubierz je odpowiednio. Latem pozwól mu jak najczęściej chodzić boso. Dbaj o to, by nikt nie palił w otoczeniu dziecka papierosów.

Pamiętaj, że dziecko będzie chorować, przebyta infekcja sprawi, że w komórkach pamięci immunologicznej zostanie zapisana informacja o skutecznych przeciwciałach. Małe dzieci chorują częściej, ich układ odpornościowy jest słaby, a bariery anatomiczne są jeszcze niezbyt szczelne.

Dostarczajmy dziecku witamin z owoców i warzyw. Szczególnie istotne są witaminy wpływające na odporność, takie jak witamina A, B, C, D, E oraz mikro i makroelementy - żelazo, cynk, magnez i selen. Pamiętajmy o tym, że witaminy A i D rozpuszczają się w tłuszczu dlatego przygotowując sałatkę, dodaj łyżkę oliwy albo innego tłuszczu. Najwięcej witamin znajduje



się pod skórą, dlatego obierając owoce i warzywa dbajmy o to, by robić to jak najcieniej. Surówki podawaj od razu, a jarzyn nie mocz zbyt długo w wodzie, żeby nie traciły witamin. Nie zapomnij o nawodnieniu, niech twoje dziecko pije Muszyniankę każdego dnia.

Spadek odporności sprawia, że organizm jest bardziej podatny na infekcje. Najczęściej są to infekcje górnych i dolnych dróg oddechowych. Mechanizmy odpornościowe u najmłodszych ulegają osłabieniu z racji nieprawidłowej diety, niedoboru witamin, często zażywanych antybiotyków, małej ilości snu, stresu, pory roku czy niewłaściwego ubioru. Infekcje stanowią też wynik alergii, wrodzonych zaburzeń odporności albo schorzeń ogólnoustrojowych.

Najbardziej podatne na nie są dzieci w wieku przedszkolnym oraz nastolatki w czasie okresu dojrzewania.

Jednak o układ immunologiczny dziecka dbać można na każdym etapie rozwoju. Niemowlę przed infekcjami chronią przeciwciała, które otrzymało ono od swojej mamy oraz zdrowa dieta. Warzywa, owoce, chude mięso, nabiał, kasza, ciemny ryż, ryby - to elementy, które powinny znaleźć się w diecie starszego dziecka. Odporność dziecka możemy zwiększyć przebywając na świeżym powietrzu, dlatego zadbajmy o spacerowanie każdego dnia. Przebywanie w różnych warunkach atmosferycznych sprzyja rozwojowi mechanizmu termoregulacji u malucha. Po zabawie na zewnątrz pamiętajmy o myciu rąk - pozbyjemy się patogenów. Ręce myjemy też po wizycie w toalecie i przed jedzeniem. Istotną rolę w budowaniu odporności organizmu ma również sen. Warto niekiedy wyjechać nad morze albo w góry, aby stymulować układ odpornościowy dziecka.

Jak poprawić odporność zimą?

Na zewnątrz mróz, wiatr i śnieg, a my musimy być w pełnej gotowości, czy jest jakiś sposób, żeby ustrzec się przed chorobą?

O zdrowie powinniśmy dbać przez cały rok, jednak w okresie jesienno-zimowym jesteśmy szczególnie narażeni na przeziębienie i infekcje. Z tej przyczyny warto podjąć chociażby proste kroki, które zwiększą szansę na korzystanie z uroków zimy i jesieni bez choroby i pozwolą na wzmocnienie organizmu.

Dieta

Dieta to podstawa, która może nas uchronić przed chorobą. Dietetycy zalecają spożywanie pięciu posiłków dziennie. Na ile to możliwe posiłki te powinny być różnorodne i zawierać warzywa i owoce. Chociaż jesienią dostępność warzyw i owoców jest trudniejsza, to nie rezygnujemy z nich, korzystajmy z tego co jest dostępne w sklepie. Nic nie stoi na przeszkodzie by były to też mrożonki. Również soki i musy wchodzą w grę. Szklanka soku może ucho-

dzić za porcję warzyw lub owoców. Pamiętajmy o tym, gdy przygotowujemy codzienne posiłki, prawidłowa dieta i regularne posiłki, zapewnią właściwy bilans energetyczny. Przyczynią się one do wzmocnienia odporności i pomogą w budowaniu bariery ochronnej. Warzywa i owoce dostarczą też niezbędnych dla organizmu witamin.

W okresie obniżonej odporności szczególnie warto włączyć do codziennej diety produkty bogate w witaminę C i A, które naturalnie wspomagają odporność. Powszechnie dostępnym źródłem witaminy C jest natka pietruszki, papryka, jarmuż, czarne porzeczki, cytrusy, soki powstałe z owoców. Już jedna szklanka soku pomarańczowego dziennie, pokrywa aż 60 procent zapotrzebowania na tę witaminę. Najwięcej prowitaminy A znajdziemy w marchewce oraz w pomidorach i szpinaku. Nie zapomnij też o właściwym nawadnia-

niu, które stanowi podstawę diety. Trzymaj Muszyniankę zawsze pod ręką.

Nie zapominajmy także o codziennej dawce ruchu, aktywność fizyczna odgrywa bardzo ważną rolę w zdrowym stylu życia. Ruszajmy się regularnie, ale nie tylko przy ładnej pogodzie. Nie dajmy się lenistwu i ruszajmy się bez względu na pogodę. Na nasz układ immunologiczny dobrze podziała już krótki spacer.



SPOSOBY NA DZIECIĘCY KASZEL

Kaszel może dać się dziecku mocno we znaki. Może utrudniać oddychanie albo zaburzać dziecięcy sen. W jaki sposób możemy pomóc dziecku?

Gdy dziecko pokaszluje zdarza nam się lekceważyć te objawy, jako coś mało istotnego. Tymczasem kaszel może być spowodowany potrzebą doraźnego oczyszczenia dróg oddechowych albo chwilowym ich podrażnieniem. Oczywiście nie każdy kaszel jest zwiastunem choroby, czasami śluzówki oskrzeli reagują w taki sposób na kurz czy drażniący element jedzenia. Problem zaczyna się jednak, gdy kaszel się powtarza, albo towarzyszą mu dodatkowe objawy. Wtedy warto zadać sobie pytanie czy nie jest to wstęp do czegoś poważniejszego.

Kaszel to nieodłączny towarzysz przeziębienia i grypy. Choroby te jednak różnią się od siebie. W przypadku przeziębienia mamy do czynienia z dolegliwościami, które narastają stopniowo, grypa zaś zazwyczaj uderza zniemacka i szybko. Jeśli chcemy zlikwidować kaszel, należałoby się w pierwszej kolejności zastanowić nad tym, z jakim kaszlem mamy do czynienia. Czasami trudno odróżnić jeden od drugiego, a wiedzy tej potrzebujemy, aby możliwie najskuteczniej go leczyć. Kaszel może mieć postać suchą lub mokrą, przeważnie jeden jest następstwem drugiego, w czasie zakażenia z reguły najpierw mamy do czynienia z kaszlem suchym, a w dalszym stadium choroby z mokrym.

W przypadku kaszlu suchego brakuje odkrztuszania wydzieliny. Chory ma też uczucie drażnienia w okolicach tchawicy, które wywołuje trudne do opanowania napady duszącego kaszlu albo uporczywe pokąsływanie i chrząkanie. Suchy kaszel bardzo często budzi też w nocy. Zazwyczaj pojawia się na początkowym etapie infekcji, może stanowić też jeden z objawów astmy lub alergii. Kaszel mokry pojawia się w drugiej fazie infekcji, charakteryzuje go odkrztuszanie wydzieliny, która zalega w naszych drogach oddechowych. Jest on bardziej kontrolowany niż kaszel suchy i mniej gwałtowny, pojawia zwłaszcza rano, gdy odkrztuszamy zale-

gającą po nocy wydzielinę. W taki sposób organizm próbuje pozbyć się zalegającej flegmy. Mokry kaszel będzie utrzymywał się dopóki drogi oddechowe nie zostaną zupełnie oczyszczone.

Jak możemy radzić sobie z kaszlem?

Jeśli dziecko męczy suchy kaszel warto podawać mu duże ilości płynów, pomogą zarówno ciepłe płyny jak herbata z sokiem malinowym i miodem, jak i Muszynianka z cytryną. Rozwiązaniem są również inhalacje i wdychanie pary wodnej, zwłaszcza z dodatkiem olejków eterycznych. Pomagają one udrożnić drogi oddechowe i walczyć z infekcjami. Olejki eteryczne kupimy w każdej aptece. Szczególnie wskazany jest olejek tymiankowy, sosnowy, eukaliptusowy czy z drzewa herbacianego. Działanie powlekające mają też tabletki zawierające takie zioła jak porost islandzki, prawoślaz czy wyciąg

sosnowy. Łagodzą one odruch kaszlowy. Pomóc może też syrop z cebuli i czosnku, który działa na objawy przeziębienia i na kaszel. Wystarczy obrać cebulę, pokroić ją, zamknąć w słoiku i czekać aż puści soki. Po kilku godzinach mamy gotowy syrop, wystarczy dodać do niego trzy ząbki czosnku i cukier lub miód. Dbajmy też o to, by pomieszczenie, w którym przebywa dziecko nie było suche, regularnie je wietrzmy, możemy też zaopatrzyć się w nawilżacz powietrza. Pomogą też poduszki położone pod głową w ten sposób zmniejszy sptywanie śluzu z nosa na tylną ścianę gardła, ułatwi to też odkrztuszanie. W przypadku kaszlu mokrego warto zaopatrzyć się też w syropy i środki, które ułatwią odrywanie się zalegającej w drogach oddechowych wydzieliny. Przed użyciem nie zapomnijmy o zapoznaniu się z ulotką, na której znajdziemy między innymi informacje dotyczące wieku dziecka.



Aktywność sportowa podczas smogu




Bieganie na świeżym powietrzu jest zdrowe, tak przynajmniej się przyjęło. Są jednak wyjątki, na przykład wtedy, gdy jakość powietrza nie pozwala na takie aktywności, dlatego zawsze w pierwszej kolejności dowiedzmy się, czy jakość powietrza pozwala na bezpieczne uprawianie sportu.

Każdy kto ćwiczy doświadcza korzyści płynących z aktywności fizycznej. Lepsza kondycja, sprawność, endorfiny. Sport chroni nas też przed chorobami sercowo-naczyniowymi, zapewnia też lepszy wygląd i samopoczucie. W okresie smogowym stoimy przed wyborem czy zbagatelizować ostrzeżenie i ćwiczyć mimo to, czy też wybrać zamkniętą przestrzeń siłowni w której powietrze bardzo często jest filtrowane? Trenując na świeżym powietrzu często doskwiera nam silny kaszel. Jeśli wybieramy aktywność na zewnątrz to wybierzmy park, najlepiej rano. Przy joggingu czy spacerze przyda się maseczka antysmogowa. Niestety przy bardzo intensywnym treningu maska taka może zabrać nieco tlenu. Dlatego to kwestia wyboru. Odradza się jednak trening o poranku niedaleko ulicy, ponieważ wdychamy spaliny, które emitowane są przez samochody. Podrażniamy w ten sposób gardło i oskrzela.

Niestety aktywność fizyczna na smogu niesie ze sobą pewne zagrożenia, notoryczne zatrucie się powoduje gorsze samopoczucie, bóle głowy, zwiększa podatność na infekcje,

a w dalszej perspektywie podnosi ryzyko zachorowań na nowotwory, choroby serca i dróg oddechowych. Podczas biegania zwiększamy częstotliwość oddechu, więc podczas treningu pochłaniamy więcej niebezpiecznych związków, z każdym wdechem razem z tlenem wciągamy spore ilości ozonu, tlenku węgla, dwutlenku azotu, pyłu czy ołowiu. Przeciwdziałając negatywnemu wpływowi smogu na nasze zdrowie z pomocą przychodzi nam też dieta, która może pomóc nam zwiększyć naszą odporność i skuteczniej oczyścić organizm z toksyn. Podstawą jest tu zawsze zdrowe odżywianie i odpowiednio zbilansowana dieta. W naszej diecie nie powinno zabraknąć aronii, świeżych soków czy innych składników, które zawierają antyoksydanty i zapobiegają powstawaniu wolnych rodników. Nie zapomnijmy też o odpowiednim nawodnieniu, regularnie pijmy Muszyniankę, usprawni ona usuwanie toksyn z naszego ciała.



Czy warto podjąć współpracę z trenerem personalnym?

Nie zawsze potrafimy samodzielnie przygotować swój plan treningowy. Nie każdy lubi też ćwiczenia grupowe, co wtedy? Możemy zdecydować się na trening indywidualny pod okiem trenera personalnego, choć to rozwiązanie bywa droższe niż karnet na siłownię to jednak ma swoje zalety.

Rośnie zainteresowanie tego rodzaju treningami, rośnie więc i lista trenerów personalnych, na co powinniśmy zwrócić uwagę i jaka jest rola trenera personalnego? Trener personalny, to osoba, której zadaniem jest ułożenie naszego indywidualnego planu treningowego. Podczas jego układania bierze on pod uwagę takie wskaźniki jak płeć, wiek, stopień zaawansowania czy możliwości. Dba on również o to, by treningi były wykonywane prawidłowo. Trener motywuje do ćwiczeń i regularnego odwiedzania siłowni. Może też podpowiedzieć w kwestii specjalistów jakimi są dietetycy czy odzieży sportowej.

Trener personalny powinien mieć wiedzę z zakresu anatomii czy fizjologii. Przed rozpoczęciem treningu powinien przeprowadzić z nami wywiad, dzięki któremu pozna

nasz cel, dowie się więcej na temat naszych dotychczasowych kontuzji i pomoże w rozwiązaniu ewentualnych problemów. Trener personalny powinien wytłumaczyć nam również jak dane ćwiczenia wpływają na poszczególne partie naszego ciała. Trener personalny dobierze dla nas takie ćwiczenia, które będą dla nas właściwe, w oparciu o naszą wagę, stopień zaawansowania czy przebyte przez nas kontuzje. Dzięki temu wypracujemy nasze cele bezpiecznie. A wybrany przez nas cel będzie mierzalny i możliwy do wykonania. Dzięki regularnej kontroli nie ulegniemy też przetrenowaniu. Nie zawsze wiemy też do czego służą poszczególne maszyny na siłowni, dlatego trener personalny nam w tym pomoże. Trener personalny dobierze także poziom trudności ćwiczeń do naszego poziomu. Jeśli jesteśmy początkujący nie zasypie

nas treningiem dla zaawansowanych, pomoże też podwyższyć poprzeczkę, gdy przyjdzie czas. Wzbudzi również motywację, kiedy my ją tracimy, każdy z nas miewa w końcu kryzysy, nie pozwala też na zbyt długą liczbę przerw, jak to czasami robimy ćwicząc samodzielnie, jego obecność zmobilizuje nas również do przychodzenia na siłownię. Trener personalny to też doskonałe rozwiązanie dla osób, które dopiero rozpoczynają przygodę z siłownią i nie wiedzą jak ćwiczyć. Trener personalny przyda się też, jeśli chcemy, by trening był jeszcze bardziej efektywny, a zarazem bezpieczny.

Pamiętaj o prawidłowym nawodnieniu podczas treningu. Muszynianka zapewni Ci odpowiednią porcję mikroelementów.