

AKADEMIA

B O D Y T E C

#EMSnasurowo:

**ZADBAJ
O ODPORNOŚĆ
Z TRENINGIEM
EMS**

**WYDANIE
SPECJALNE**



BODYTEC20+

Trening Personalny

Spis treści

Wstęp	3
1. Odporność	4
1.1 Układ immunologiczny	4
1.2 Budowa układu odpornościowego	4
1.3 Osłabienie układu odpornościowego	5
1.4 Dodatkowe zagrożenia dla układu odpornościowego	5
1.5 Co wpływa na spadek odporności?	5
1.6 Jak zadbać o odporność?	6
1.7 Jak wybrać naturalne probiotyki? Co je produkuje?	7
2. Aktywność fizyczna	8
2.1 Czynniki pozytywnie wpływające na zdrowie	8
3. Co nam dają treningi EMS?	9
3.1 Czy wiek nas ogranicza?	9
4. Trening EMS – zalety dla odporności.	10
5. Podsumowanie	11
6. Wypróbuj trening EMS	12
Literatura	13



Wstęp



W ostatnich kilku latach nasza świadomość związana ze zdrowym stylem życia, dbaniem o siebie i treningiem znacznie wzrosła. Z pewnością jest to między innymi reakcja na wnioski z licznych badań, które wykazały, jak duży odsetek ludzi w Europie cierpi na choroby cywilizacyjne takie jak otyłość, nadciśnienie, cukrzyca i choroby nowotworowe.

Współczesny styl życia, związany z niewystarczającą ilością ruchu, codziennym stresem i spożywaniem wysokoprzetworzonej żywności, w której nie znajdziemy witamin i minerałów, osłabia nasz układ odpornościowy. Nadszedł czas, żeby zrezygnować z produktów zawierających ogromne ilości tłuszczu, soli i cukrów i zamienić je na pożywienie, które wzmocni nasz organizm.

Niestety często zaczynamy o siebie dbać dopiero wtedy, gdy już dzieje się coś złego. Zaczynamy chorować albo jesteśmy przeziębieni – zmieniamy dietę, dokładamy witaminy, spożywamy produkty probiotyczne. Dopiero wtedy zaczyna być to dla nas istotne!

Podobnie jest z treningami. Wielu z nas wręcz prosi się o przeciążenia i urazy. Niemal zerowa aktywność fizyczna, wielogodzinne siedzenie i brak efektywnej regeneracji powodują powstawanie różnorodnych dolegliwości bólowych. Gdy ciało zacznie poważnie niedomagać – będą boleć nas plecy,

szwankować kolana, waga pokaże niepokojące wartości – zaczniemy rozglądać się za możliwością rozpoczęcia trenowania. Dlaczego dopiero wtedy? Nasze zdrowie i samopoczucie długo muszą ustępować pracy, obowiązkom domowym i innym sprawom, które skutecznie zabierają nam czas w ciągu dnia. Stop!

Wychodzimy naprzeciw Twoim potrzebom i jako BodyTec20+ dbamy o zapracowanych kompleksowo – pod kątem treningowym, dietetycznym, a także edukacyjnym. Cierpliwie uświadamiamy, jak zdrowy styl życia wpłynie na funkcjonowanie organizmu w wielu kolejnych latach.

20 minut raz w tygodniu – tyle czasu dla siebie jest w stanie zarezerwować absolutnie każdy z nas. My wraz z naszymi podopiecznymi wykorzystujemy te kilkadziesiąt treningowych minut w 100%.

Pomagamy też zadbać o aspekt odżywiania i dbania o odporność, jednak w tych kwestiach najczęściej zawsze ma do zrobienia nasz klient. WYROBIENIE W SOBIE ODPOWIEDNICH NAWYKÓW BYWA ŻMUDNĄ PRACĄ, ale zawsze się opłaca. Aby ułatwić codzienne podejmowanie dobrych wyborów, przybliżymy, co tak naprawdę kryje się pod hasłem „odporność”, jak możemy na nią wpływać, jak o nią dbać, a także wyjaśnimy, dlaczego treningi EMS są pod tym względem doskonałym wyborem.

1.

Odporność

W czasach starożytnych Hipokrates głosił bardzo ważną ideę – „Lepiej zapobiegać niż leczyć”. Zapewne słyszeliśmy ten krótki zwrot nieraz od mamy, babci czy bezpośrednio z ust lekarza. Warto wziąć sobie to do serca i zadbać o odporność zawczasu. Zażywanie środków wspomagających odporność w trakcie jakiegokolwiek infekcji jest mniej skuteczne niż wcześniejsza profilaktyka. Zbudowanie silnego układu odpornościowego pozwoli nam skracać czas rekonwalescencji, a przede wszystkim pozwoli nam po prostu chorować mniej. Co więcej, jeśli już zachorujemy, przebieg choroby będzie stosunkowo lekki i będziemy mniej narażeni na powikłania.

1.1 Układ immunologiczny (układ odpornościowy)

to układ narządów, które dają możliwość utrzymania homeostazy, a co za tym idzie również odporności. Zabezpiecza nasz organizm przed bakteriami i wirusami, kontroluje stan komórek oraz degradowuje te zainfekowane, których ciało powinno się pozbyć. Najważniejszą rolą układu immunologicznego jest ciągła ochrona i zabezpieczenie przed szkodliwymi czynnikami, które są zależne od stanu zdrowia, poziomu stresu, diety, wieku i cech genetycznych.

1.2 Budowa układu odpornościowego

– na układ odpornościowy składa się kilka elementów: szpik kostny (miejsce powstawania m.in. leukocytów), który również wchodzi w skład obwodowych narządów limfatycznych, naczynia chłonne, komórki odpornościowe, przeciwciała i cytokiny. Reakcja układu odpornościowego na jakiegokolwiek zagrożenia bądź infekcje jest natychmiastowa.

Lokalizacje komórek odpornościowych w naszym ciele to: węzły chłonne (mamy ich około 500), gruczoł, w którym produkowane są limfocyty T, wiążące rolę układu immunologicznego z nerwowym i hormonalnym), szpik kostny, jelita i migdałki. Produkują one różne rodzaje białych krwinek mających rozmaite funkcje. Dla przykładu, jedne są odpowiedzialne za wytwarzanie przeciwciał, drugie zatruwają zarazki, a jeszcze inne całkowicie je pochłaniają.

Układ odpornościowy jest bardzo mocno zintegrowany z układem nerwowym, hormonalnym i krwionośnym. Powoduje to, że funkcje tych układów są od siebie zależne.

1.2.1 Rodzaje odporności

Odporność nieswoista – czyli wrodzona. Na odporność nieswoistą składa się tzw. pierwsza linia obrony: skóra i błony śluzowe. Dodatkowo swoje działanie ochronne wykazują też:

niskie pH na
powierzchni skóry

niskie pH w żołądku

wydzieliny z substancjami bak-
teriobójczymi, które są obecne
w ślinie i łzach

Głównymi mechanizmami, które mają za zadanie usunąć patogeny z organizmu są np. kichanie, kaszel, biegunka czy łzawienie.

- **Odporność swoista** – ten rodzaj odporności daje bardziej precyzyjną ochronę, opierającą się głównie na działaniu komórek odpornościowych – limfocytów. Te z kolei są odpowiedzialne za rozpoznawanie wirusów, grzybów, bakterii oraz unieszkodliwianie ich. Odporność swoistą nabywamy po kontakcie z patogenami. Dzięki temu komórki odpornościowe są w stanie zapamiętać antygen i wytworzyć przeciwciała. Wyróżnia się dwa typy mechanizmów odpowiedzi swoistej:
- **Odporność humoralna** – za nią odpowiedzialne są przeciwciała, wytwarzane przez limfocyty. Odpowiadają za niszczenie patogennych komórek.
- **Odporność komórkowa** – za tę odporność odpowiadają limfocyty T, zwalczające patogeny.

1.3 Osłabienie układu odpornościowego

Jest kilka czynników, które wpływają na zaburzenie równowagi organizmu, a co za tym idzie, częstsze zapadanie na choroby. Składowych przyczyniających się do tego stanu jest kilka, rozpoczynając od stresu, poprzez brak odpowiedniej ilości snu i regeneracji, brak aktywności fizycznej, wychłodzenie, przyjmowanie leków aż do spożywania wysokoprzetworzonych produktów czy ulegania innym złym nawykom żywieniowym.

Wymienione czynniki powodują nie tylko zwiększenie podatności na katar, kaszel i drobne infekcje, lecz także mogą mieć duży wpływ na tworzenie się szeroko pojętych stanów zapalnych.

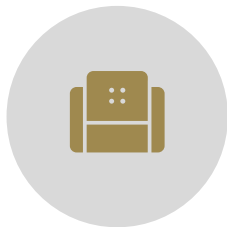
1.4 Dodatkowe zagrożenia dla układu odpornościowego

Standardowy stan zapalny objawia się np. bólem głowy i bólami mięśni w trakcie przeziębienia lub innej tego typu infekcji czy odkładaniem się płynu w stawie skokowym przy skręceniu kostki. Występują jednak również inne, ukryte zapalenia w organizmie, które nie dają odczuć bólowych lub powodują zupełnie niespecyficzne objawy. Gdy nie ma wyraźnych dolegliwości, nie podejmuje się czynności mogących zwalczyć te stany zapalne. Jeżeli utrzymują się one przez lata, powodują postępujące upośledzanie układu odpornościowego i narządów. Brak naszej reakcji powoduje ciągłe obciążenia komórek oraz mitochondriów, a to z kolei może prowadzić do chorób na tle zapalnym, takich jak nowotwory, choroba Alzheimera czy choroby serca.

Do utrzymywania wysokiej odporności organizmu, należy nie tylko zapobiegać infekcjom, ale przede wszystkim utrzymywać równowagę organizmu oraz chronić się przed stanami zapalnymi, również tymi ukrytymi.

1.5 Co wpływa na spadek odporności?

Prawidłowe działanie układu immunologicznego zależy głównie od naszego stylu życia. Istnieją czynniki, które wyraźnie osłabiają barierę ochronną naszego ciała. Są to między innymi:



brak aktywności fizycznej



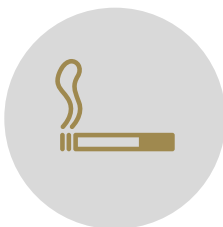
nieprawidłowe odżywianie



**niedobór snu
i odpowiedniej regeneracji**



przewlekły stres



palenie papierosów



nadużywanie alkoholu

Każdy z tych czynników osłabia nasz układ odpornościowy i jednocześnie naraża organizm na infekcje, a w gorszym przypadku poważne choroby. Warto więc starannie je eliminować i tym samym pracować nad stanem zdrowia.

Na tapet, jako najważniejsze czynniki wpływające na odporność, zazwyczaj wchodzi aktywność fizyczna i dieta. Jak najbardziej się z tym zgadzamy, jednak należy zaznaczyć, że do utrzymania homeostazy organizmu równie ważne są sen i regeneracja.

1.6 Jak zadbać o odporność od środka?

Zagłębiając się w anatomię naszego ciała można stwierdzić, że około 80% bakterii znajduje się w jelitach. Kluczowym jest zatem, aby zadbać o bakterie jelitowe, które wykonują dla naszego organizmu ogromną pracę.

Układ odpornościowy jest nierozdzielnie związany z mikroflorą jelitową. Wsparcie ze strony mikroorganizmów dla naszej odporności daje nam możliwość skutecznej ochrony przed patogenami. Z drugiej strony, mikroflora jelitowa bez prawidłowej pracy układu odpornościowego nie mogłaby istnieć.

Poprzez tworzenie środowiska o innym pH czy zwiększaniu dostępności żelaza, mikroflora jelitowa tworzy barierę ochronną dla patogennych bakterii. Z tego względu ma ogromny wpływ na hamowanie rozmnażania się niechcianych drobnoustrojów w organizmie. Warto dbać o utrzymanie mikroflory jelitowej w jak najlepszej kondycji, bo jak wskazują badania, silna flora bakteryjna przyspiesza powrót do równowagi przy infekcjach.

Kolejnym plusem utrzymywania prawidłowego stanu flory jelitowej jest zachowanie tzw. szczelności jelit. Kiedy obserwujemy patologie związane ze szczelnością jelit, może okazać się, że z powłok jelitowych do krwioobiegu zaczynają przedostawać się toksyczne substancje powodujące stany zapalne.



Nasi rodacy często zapominają o zrównoważonej diecie o wysokiej zawartości składników odżywczych, a zarazem niskiej ekspozycji na leki i antybiotyki. Z roku na rok obserwuje się poprawę świadomości społeczeństwa w tych kwestiach, jednak wciąż znaczący odsetek Polaków nie jest w ogóle świadomy, że zmiana nawyków może poprawić standard życia i funkcjonowania. Wciąż widać również tendencję do nadużywania antybiotyków, które – jak sama nazwa wskazuje – działają bakteriobójczo, niestety również na „dobre” mikroorganizmy flory jelitowej. To z kolei prowadzi do osłabienia odporności.

Oczywiście jest kilka sposobów na to, by wzmocnić barierę ochronną, choćby poprzez stosowanie probiotyków. To naturalna odpowiedź na antybiotyki, pozwalająca na utrzymanie flory bakteryjnej w dobrym stanie.

Naukowcy z Uniwersytetu w Pensylwanii udowodnili, że lekarze często niepotrzebnie leczą antybiotykami pacjentów z chorobami układu oddechowego. Inne badania, z Chin, potwierdzają pozytywny wpływ probiotyków na poprawę zdrowia u dzieci, które chorowały na grypę czy kaszel. Jest więc niemalże pewne, że regularne zażywanie probiotyków mogą przyczynić się do zmniejszenia ryzyka zachorowania na choroby układu oddechowego bądź skrócić czas ich trwania. Jest to związane z produkcją przeciwciał do organizmu.

1.7 Jak wybrać naturalne probiotyki? Co je produkuje?

Probiotyki to żywe preparaty kultury bakteryjnej, które posiadają klinicznie udowodnione, pozytywny wpływ na zdrowie ludzi. Mają określone właściwości i konkretną pracę do wykonania w przewodzie pokarmowym i mikroflorze jelitowej każdego z nas.

Dobrym wyborem zawsze będą suplementy, w których skład wchodzi „żywe” kultury bakterii, jako że nieaktywne nie będą wykazywały funkcji oddziałujących na komórki. Warto też zwrócić uwagę na zawarte w nich szczepy bakterii. Każdy szczep probiotyczny jest unikalny i wykazuje inne działanie. Dla przykładu, Bifidus longum może blokować działanie niekorzystnych bakterii np. E.coli czy Salmonelli. Natomiast Lactobacillus acidophilus ma bardzo korzystne działanie w przypadku pojawienia się infekcji dróg rodnych i moczowych. Analogicznie, kolejne szczepy będą odpowiedzialne za innego rodzaju zadania.

Mówiąc o dobrym, wartościowym probiotyku mamy na myśli taki, który będzie zawierał co najmniej 10 szczepów bakterii. W takim układzie będzie on wykazywał działanie kompleksowe.

Posiłkując się badaniami z 2009 roku, w których udowodniono działanie probiotyków, można stwierdzić, że wpływ tychże na florę jelitową daje wyraźną ochronę przed patogenami. Jeżeli chodzi o dobór probiotyków, powinien być to proces zindywidualizowany, prowadzony przez lekarza. Dzięki odpowiedniemu doborowi probiotyków dla naszego organizmu, możemy zapobiegać nieprawidłowościom mikroflory oraz zmniejszyć ryzyko występowania chorób.

Jako przykład mogą posłużyć wnioski z badań rozwoju mikroflory jelitowej u noworodka. Ostatnie dowody pokazują, że konkretne składniki bakteryjne, a ściślej mówiąc: bifidobakterie, mają ogromny wpływ na rozwój zdrowej, zrównoważonej mikroflory niemowląt. Nieodpowiedni skład mikroflory może powodować pojawianie się chorób biegunkowych, zapalnych i alergicznych. Badając to zjawisko, stwierdzono również pozytywne efekty działania probiotyków podczas leczenia biegunek, stanów zapalnych i alergii u niemowlaków.

Naturalne probiotyki możemy spotkać w prawie każdej kuchni. Poniżej przedstawiamy listę produktów, które pozytywnie wpływają na funkcjonowanie mikroflory jelitowej.

1

Kiszona kapusta – zawarty w niej poziom witamin B12, B6 i PP jest dużo wyższy niż w świeżej. Zawiera również witaminę C, która jest bardzo skutecznym środkiem zapobiegającym m.in. przeziębieniom.

2

Ogórki kiszane – bogate w witaminy z grupy B, które wywierają korzystny wpływ na pracę układu nerwowego. Podczas procesu kiszenia wytwarzane są bakterie kwasu mlekowego, a te z kolei poprawiają trawienie, usuwając jednocześnie toksyny z organizmu.

3

Rejuvelac – fermentowany napój, który pozyskuje się z kiełkujących nasion pszenicy, żyta, gryki, prosa lub innych ziaren. Uzyskany napój jest bogaty w witaminy z grupy B, wit. K, enzymy, węglowodany, białka i kwas mlekowy. Dodatkowo zawiera również probiotyki tj. Lactobacilli i Aspergillus, działające bezpośrednio na układ odpornościowy.

4

Kombucha – tzw. grzybek herbaciany – jest źródłem wielu bakterii i drożdży oraz przetwarza cukier na kwas glukuronowy, który wyraźnie wpływa na proces detoksykacji. Kombucha zawiera między innymi witaminy z grupy B, aminokwasy i kwas askorbinowy.

5

Kiszone buraki – bogate źródło wit. C, kwasu mlekowego, kwasu foliowego, witamin z grupy B oraz wielu minerałów. Dodatkowo są w nich zawarte również magnez, żelazo, potas i wapń.

6

Kwas chlebowy – uzyskiwany dzięki fermentacji chleba. Naturalny probiotyk o właściwościach prozdrowotnych.

7

Jogurt naturalny/kefir/maślanka – aby był uznany za produkt probiotyczny, powinien zawierać co najmniej 10 mln jednostek bakterii Bifidobacterium bądź 100 mln Lactobacillus na 1g.

2.

Aktywność fizyczna

Na odporność wpływa również aktywność fizyczna, określana zresztą jako nieodzowny element zdrowego podejścia do życia. Od kilkunastu lat notuje się wzrost liczby ludzi w podeszłym wieku w polskim społeczeństwie. Elementami, które wpływają na przedwczesne starzenie się, są między innymi upośledzenie pracy układu immunologicznego, a co za tym idzie, niekorzystne zmiany w narządach, m.in. w układzie oddechowym. To z kolei prowadzi do zwiększenia wskaźnika zachorowalności na zakażenia czy infekcje układu oddechowego. Dbając o zdrowie, trzeba więc działać wielokierunkowo.

Ogromne znaczenie ma w tej kwestii prowadzony styl życia. Bardzo dużą rolę odgrywa aktywność ruchowa, która także może mieć różny wpływ na organizm – zależy to od intensywności tejże. Badania naukowe przeprowadzone na osobach starszych wykazały, że treningi bardzo intensywne obniżają odporność, natomiast regularne stosowanie treningów o umiarkowanej intensywności wzmacnia organizm w obronie przed potencjalnymi chorobami. Nie bez powodu w ostatniej dekadzie często spotykamy hasła reklamowe zachęcające do uprawiania wysiłku fizycznego.

W XXI wieku "szybkie" życie, intensywna praca umysłowa i długotrwałe siedzenie przy biurku często podsuwają nam usprawiedliwienia, dlaczego nie dbamy o siebie pod kątem treningowym.

Sesje treningowe które oferuje BodyTec20+ trwają jedynie 20 minut i są przeprowadzane tylko raz w tygodniu. Są tak efektywne, że regularne trenowanie daje nam ogromne możliwości szeroko rozumianej poprawy stanu zdrowia i funkcjonowania.



2.1 Czynniki pozytywnie wpływające na zdrowie

Jedną z wielu pozytywnych korzyści utrzymywania regularności wysiłków fizycznych jest zmniejszenie ryzyka zachorowalności na choroby układu sercowo-naczyniowego. Ważne jest jednak, by dopasować do siebie intensywność takich treningów.

Dlatego też w studiach BodyTec20+ bardzo mocny nacisk kładziemy na podejście indywidualne. To pozwala nam na idealny dobór bodźców dla podopiecznego tak, by trening był efektywniejszy i wpływał korzystnie na kondycję, jak najszybciej dając poprawę funkcjonowania organizmu. Dodatkowym plusem jest pozytywny wpływ treningu na obniżenie poziomu stresu.

Czasy, w których przyszło nam żyć, nie pozwalają choćby na chwilę słabości, warto więc redukować stres na bieżąco. Stresujemy się pracą, problemami zdrowotnymi, czasami wyglądem. Trening w BodyTec20+ to zaskakująco prosty i efektywny sposób na zwalczanie stresu związanego z wieloma czynnikami życia codziennego. To najlepszy sposób walki ze stresem, który ma ogromny wpływ na zaburzenie naszej odporności. Poprzez aktywność fizyczną możemy się odstresować i przestać myśleć o rzeczach, które działają na nas bardzo emocjonalnie.

3.

Co nam dają treningi EMS?

Aktywność fizyczna podczas stosowania treningów EMS:

- pozwala na wytwarzanie się dodatkowych ilości hormonów szczęścia (endorfin), które są odpowiedzialne np. za poprawę nastroju)

- usuwa nadmiar adrenaliny oraz kortyzolu poprzez wzmożony przepływ krwi w układzie krążenia

- redukuje napięcia poprzez transport większej ilości krwi do tkanek mięśniowych

- wpływa korzystnie na układy m.in.: nerwowy, krążenia, oddechowy, hormonalny, a co za tym idzie, usprawnia ich funkcjonowanie

Z doświadczenia wiemy, że zdarzają się sytuacje, w których mamy chwilę słabości, nagły spadek energii, przez co trudno nam się ruszyć, a co dopiero wyjść z domu na trening. Warto przełamać ten impas, zmobilizować się i zrobić to, co zaplanowaliśmy. Na miejscu możemy liczyć też na mobilizujące wsparcie trenera. Na pewno nie pożałujemy, bo trakcie wysiłku i tuż po nim odczujemy dodatkowy przypływ energii, stan „świeżej głowy” i upragnione wytchnienie... Takie odczucia rekompensują nam wszystko.

3.1 Czy wiek nas ogranicza?

Czy wiek ma znaczenie, gdy decydujemy się rozpocząć przygodę z aktywnością fizyczną? Absolutnie nie! Im wcześniej tym lepiej, ale nigdy nie jest na to za późno. Badania przeprowadzone na polskim społeczeństwie wykazały, że umiarkowany wysiłek fizyczny ma istotny wpływ na jakość życia w wieku podeszłym. Badani, którzy byli bardzo aktywni fizycznie w przeszłości, pozytywniej opisują obecny stan zdrowia, a dodatkowo lepiej sobie radzą z wykonywaniem codziennych czynności.



Trening EMS – zalety dla odporności

Doszliśmy do tematu, który zarówno dla nas, jak i dla Was jest najważniejszy. A zatem: jak trening EMS wpływa na stan naszej odporności? Oto efekty, których możecie się spodziewać po rozpoczęciu regularnych treningów w BodyTec20+:

Raz w tygodniu

Treningi w studiach BodyTec20+ wykonywane są raz w tygodniu. Dlaczego nie częściej? Przestrzegając zasady Safety First, dbamy o to, by nasz klient był w 100% zregenerowany przed przystąpieniem do kolejnego treningu EMS. O regeneracji wspominaliśmy wyżej, opowiadając o barierach wpływających na naszą odporność. Dla przypomnienia: organizm niezregenerowany, czyli taki, w którym homeostaza jest zaburzona, jest narażony na działanie destrukcyjnych czynników zewnętrznych, czyli ma zmniejszoną odporność.

Dopasowanie treningu

Obecność trenera na każdym treningu jest związana z indywidualnym podejściem do naszych podopiecznych. Kluczowe jest także dopasowanie treningu, tj. jego intensywności i rodzaju.

Wzmacnianie organizmu

Wykonywanie ćwiczeń opartych na elektrostymulacji mięśniowej pomaga nam uruchomić i pobudzić do pracy układ mięśniowy, nerwowy, oddechowy i krążenia. Idąc krok dalej, wzmacnianie ciała poprzez pobudzenie układów sprawia, że poziom funkcjonowania organizmu znacznie się poprawia.

Korzystny wpływ

Trening EMS, uznawany za trening siłowy, ma korzystny wpływ na kości, stawy, procesy metaboliczne oraz na wydolność organizmu.

Poprawa kondycji

Osoby starsze, u których obserwowane są zanikowe zmiany związane z włóknami mięśniowymi również zauważają poprawę w tym obszarze. Poprzez pobudzanie jednostek mięśniowych podczas treningu EMS pracujemy nad ich wzmacnianiem, zwiększeniem ich siły oraz – ogólnie rzecz biorąc – poprawą ich kondycji.

Hamowanie rozwoju bakterii

Stwierdzono, że podczas wysiłkowego wzrostu temperatury związanego z pracą mięśni następuje hamowanie rozwoju bakterii. Dlatego regularne ćwiczenia fizyczne są ważnym elementem prawidłowego funkcjonowania układu immunologicznego.

Tylko 20 minut

Trening EMS trwa tylko 20 minut. Zapobiegamy długim, ciężkim, bardzo intensywnym treningom. Udowodniono, że regularne długotrwałe, mocno obciążające organizm treningi zaburzają pracę układu odpornościowego.

Nawadnianie organizmu

Przed treningiem i po nim stawiamy na nawadnianie organizmu. Woda jest naturalnym źródłem cennych minerałów. Uczulamy podopiecznych na aspekt picia wody nie tylko w dzień treningowy, ale każdego dnia. To również korzystnie wpływa na odporność organizmu.

5.

Podsumowanie

Badania z ostatnich dekad potwierdziły szeroki zakres zalet zdrowotnych związanych z regularną aktywnością fizyczną. Dowody naukowe wskazały, że intensywność ćwiczeń ma wpływ na hamowanie lub stymulowanie aktywności niektórych komórek odpornościowych.

Odpowiednie nawyki związane z odżywianiem oraz regularna, umiarkowana aktywność fizyczna mogą mieć pozytywny wpływ na poprawę zdrowia oraz kondycji ciała. Poprzez trening EMS jesteśmy w stanie pomóc wzmocnić ciało, a dzięki temu również zapobiegać kontuzjom, bólowi i dysfunkcjom. Z pokolenia na pokolenie obserwuje się coraz więcej dysfunkcji, dotyczących niemal każdego z nas, często w stopniu znacznym. Warto pracować nad kondycją organizmu już teraz, prowadząc do jak najlepszej sprawności naszego ciała.

Nie ma nic prostszego niż zarezerwowanie sobie 20 minut tygodniowo dla siebie – dla swojego ciała i przede wszystkim zdrowia. Zadbajmy o zbilansowaną dietę, rozpocznijmy regularne treningi, zredukujmy stres i cieszymy się z poprawnego funkcjonowania naszego organizmu. Jeżeli nie wiecie od czego zacząć, zapraszamy do sieci studiów BodyTec20+ – pomożemy Wam o siebie zadbać. A jeśli wiecie, to znaczy, że niedługo się zobaczymy – nie możemy się już doczekać!



5.

Wypróbuj trening EMS w specjalnej cenie!

Sieć studiów treningu personalnego BodyTec20+ oferuje możliwość odbycia treningu próbnego wraz z pełną konsultacją z trenerem personalnym. W trakcie pierwszego spotkania trener pomaga określić cel treningowy i sposób realizacji założeń z uwzględnieniem okoliczności wynikających z trybu życia podopiecznego. Omawianymi tematami w trakcie konsultacji są:



**cel
treningowy**



motywacja



**sposób
odżywiania**



**predyspozycje do osiągnięcia
założonego celu**

(historia kształtowania się sylwetki
klienta na przestrzeni lat)



**stan
zdrowia**

Takie podejście pozwala stworzyć pełen plan realizacji założonego celu, tak by został on osiągnięty w możliwie najkrótszym czasie. Odbyta konsultacja daje też obraz profesjonalizmu i kompleksowości usług, jakie oferuje BodyTec20+ wraz z trenerami sieci studiów.

**Cena pierwszego treningu wraz
z konsultacją trenerską wynosi**

99 zł

Literatura

1. Seppo J. Salminen, Miguel Gueimonde, Erika Isolauri, Probiotics that modify disease risk, "The Journal of Nutrition", 2005 May;135(5):1294-1298.
2. Agerberth B., Gudmundsson GH, Host antimicrobial defence peptides in human disease, "Current Topics in Microbiology and Immunology", 2006;306:67-90.
3. Sherwood L. Gorbach, Lactic Acid Bacteria and Human Health, "Annals of Medicine" Vol 22, No 1:37-41.
4. Kawai T., Akira S., Innate immune recognition of viral infection, "Nature Immunology", 2006 Feb;7(2):131-7.
5. Szukalski P., Proces starzenia się społeczeństw Europy: spojrzenie perspektywiczne, "Gerontologia Polska" 6 (2) 98, str. 51–55.
6. Yoshikawa T.T., Ouslander J.G., Infection management for geriatrics in long-term care facilities, wyd. CRC Press, 2002.
7. Mazzeo R.S., The influence of exercise and aging on immune function, "Medicine & Science in Sports & Exercise", 1994 May;26(5):586–592.
8. Smith L.L., Overtraining, excessive exercise, and altered immunity, "Sports Medicine", 2003;33(5):347-64.
9. Kostka T., Berthouze S.E., Lacour J.R., Bonnefoy M., The symptomatology of upper respiratory tract infections and exercise in elderly people, "Medicine & Science in Sports & Exercise" 2000; 1: 142–147.
10. Pedersen B.K., Hoffman-Goetz L., Exercise and the immune system: regulation, integration, and adaptation, "Physiological Reviews", 80(3):1055-1081.
11. Nieman D.C., Niehlsen-Cannarella S.L., Markoff P.A. i wsp., The effects of moderate exercise training on natural killer cells and upper respiratory tract infections, "International Journal of Sports Medicine", 1990 Dec;11(6):467-73.
12. Katarzyna Prączko, Tomasz Kostka, Physical activity and the symptomatology of upper respiratory tract infections in elderly people, "Gerontology" 2007: Vol.53, nr 4, 187-193.
13. Piotrowicz R, Podolec P, Kopeć G, Polish Forum for Prevention Guidelines on physical activity, "Kardiologia polska" 2009, 67(5):573-575.
14. Filipovic A., Kleinoder H, Dormann U, Mester J., Electrostimulation – a systematic review of the influence of training regimens and stimulation parameters on effectiveness in electromyostimulation training of selected strength parameters, J "Journal of strength and conditioning research", 2011 Nov;25(11):3218-3238.
15. Janiszewski M., Bittner-Czapińska E., Wpływ aktywności ruchowej w młodości na tryb życia i postawy ciała ludzi w wieku starszym, "Medycyna Sportowa" 1996, 6–11.



BODYTEC20+

Trening Personalny

Bartosz Surowy

Wysoka jakość usług i dobre efekty to dla niego wciąż o wiele za mało. Chce, żeby każdy mógł sięgnąć po swoje cele szybciej, bezpieczniej i efektywniej. Właśnie dlatego stworzył pierwszą profesjonalną sieć studiów treningów personalnych EMS w Polsce – BodyTec20+.

Jako jeden z pierwszych propagatorów treningu EMS w kraju zrewolucjonizował świat zdrowego stylu życia. Udowodnił, że brak czasu nie musi oznaczać braku aktywności fizycznej. Dzięki chęci pomocy innym, odważnym działaniom i otwartości umysłu stworzył autorski program treningu, pozwalający na precyzyjne dopasowanie do potrzeb klienta. Mimo imponującego doświadczenia w sporcie – od 4. roku życia jest czynnym sportowcem – nie przestaje się kształcić i rozwijać.

Wraz z profesjonalną kadrą trenerską tworzy studia treningów personalnych EMS, które zmieniają życie klientów na lepsze, jednocześnie oszczędzając ich czas. Studia BodyTec20+ już teraz zadowolają najbardziej wymagających klientów, ale Bartosz zapowiada, że to dopiero początek rozwoju sieci.



Nasze studia EMS w Polsce:

Łódź Pabianice Wrocław Warszawa Katowice Częstochowa



 **+48 535 097 838**

 **bodytec20.pl**

 facebook.com/BodyTec20

 instagram.com/bodytec_20

Autor: Piotr Kępa | BodyTec20+

Nadzór merytoryczny: Bartosz Surowy | BodyTec20+

Redakcja i korekta: Joanna Skutkiewicz

Seria: #EMSnaSurowo 2021