ALICJA JANOWICZ
Fitness Motivation

Hej KWB

Gumy już masz :)

Teraz garść porad ode mnie i możesz zaczynać :)

1. Darmowy plan treningowy oraz wskazówki jak z niego korzystać znajdziesz na portalu **www.alicjajanowicz.com** w dziale trening. **Przeczytaj ten artykuł od początku do końca.**

2. Żeby móc korzystać z darmowego planu treningowego, potrzebujesz długi i krótki zakres ruchu, czyli gumy **MINI+MAXI BANDS.**

3. **Kolor, czyli opór gumy ZAWSZE dopasuj** do swoich możliwości w danym ćwiczeniu, a nie do tego jaki ja używam na filmie. **Korzystanie z gumy o zbyt dużym oporze NIE PRZYSPIESZA EFEKTÓW, tylko je zmniejsza.** Trening z gumami to napinanie mięśni, a nie machanie nogą.
   Jeśli po jednej serii ćwiczenia czujesz, że opór był za mały, przy kolejnej sięgnij po gumę o większym oporze.
   Po kilku treningach, bez najmniejszego problemu będziesz wiedziała jakiej gumy użyć – to kwestia wyczucia.
   Nic skomplikowanego.

4. **Pamiętaj, że ruch ma być płynny, wolny i dokładny,** a Ty skoncentrowana na pracy mięśni. Dzięki temu gumy nie będą się rolować, a mięśnie otrzymają odpowiednią stymulację.

Czasami wystarczy przesunąć gumę o 1 cm w górę lub w dół, żeby bardziej poczuć ćwiczenie i wyeliminować rolowanie gumy.

5. Na portalu **www.alicjajanowicz.com** znajdziesz także:
   • 7 minutową rozgrzewkę bez skakania i tupania
   • artykuł pt. „Kobiece błędy treningowe"
   To również ważna lektura dla Ciebie.

Jak dbać o gumy, żeby długo służyły?

1. Po każdym treningu roztóż gumy na płasko i pozwól im odparować wilgoć potu. Dopiero po około 1 godzinie schowaj je do szuflady, szafy.
2. Pamiętaj, że gum nie powinno się myć, ani moczyć.
   Gumy treningowe nie lubią wilgoci. Nie chowaj ich też od razu po ćwiczeniach do woreczka. To może sprawić, że będą się rolować, sklejać i w konsekwencji po prostu się zniszczą.
3. Chroń gumy przed kontaktem ze zwierzętami ze względu na zęby, pazurki itd. Mikrouszkodzenia powstałe w przypadku takich uszkodzeń znacząco skróciłyby żywotność gum.
4. Ze względów bezpieczeństwa nie dawaj gum małym dzieciom. Wydłuży to też żywotność gum.
5. Zły wpływ na gumy mają balsamy, oliwki i inne kremy, którymi smarujemy ciało.
6. **Co dwa, trzy tygodnie posyp gumy na noc mąką ziemniaczaną,** a rano mocno wytrzep. Dzięki temu gumy będę mniej lepkie i nie będą się rolować (przy założeniu, że trenujesz, a nie machasz nogą byle szybciej nabić powtórzenia) ;-)

Udanych treningów moja KWB!
Będę czekać na Twoją fotkę z gumami
jako dowód, ze działasz

KRÓLOA
WŁASNEJ BAJKI