

Trenuj mądrze. Jak wytrwać na siłowni w nowym roku? (Wywiad)

Miasto

Sport

23.01.2026 g. 12:11



Nowy rok to dla wielu moment podejmowania postanowień związanych ze zdrowiem i aktywnością fizyczną. Dlaczego jednak tak często rezygnujemy z nich już po kilku tygodniach? Jak ćwiczyć mądrze, bez presji i z myślą o

długofalowych efektach? O tym rozmawiamy z Pawłem Kotullą - trenerem personalnym, aktywnym zawodnikiem trójboju siłowego i rekordzistą Polski w martwym ciągu w swojej kategorii.

- Dlaczego tak wiele osób porzuca postanowienia noworoczne już po kilku tygodniach?

- Najczęściej dlatego, że oczekujemy zbyt szybkich efektów w zbyt krótkim czasie. Weźmy siłownię - jeśli ktoś nigdy wcześniej nie trenował, rozsądnym początkiem są trzy treningi w tygodniu, czyli około 12 w miesiącu. To zdecydowanie za mało, by liczyć na spektakularną metamorfozę, a wielu z nas właśnie na taki „efekt wow” czeka już po pierwszych tygodniach. Tymczasem aktywność fizyczna to proces, a nie szybka przemiana. Na wymarzoną sylwetkę trzeba zapracować. Już po kilku miesiącach regularnych ćwiczeń pojawiają się jednak realne korzyści: większa siła, lepsza kondycja, lepsze samopoczucie, a często także mniejsze dolegliwości bólowe, na przykład w dolnej części pleców. Drugim częstym problemem jest brak planu. Chodzenie na siłownię „bez celu” często kończy się chaotycznym krążeniem między bieżnią a maszynami - i brakiem efektów. Regularność i dobrze zaplanowane działania zawsze przynoszą rezultaty.

- Jakie są najczęstsze błędy popełniane na początku treningów? I co jest ważniejsze: motywacja czy konsekwencja?

- Najczęściej jest to chęć osiągnięcia efektów jak najszybciej i jak najintensywniej - zarówno w pracy nad sylwetką, jak i w poprawie wyników sportowych. Nawet jeśli postępy są obiektywnie dobre, początkującym często wydają się niewystarczające. Kolejny błąd to źle określony cel. Powinien on być mierzalny, żeby można było sprawdzić, czy rzeczywiście idziemy w dobrą stronę. Często pojawia się też brak planu treningowego i niewystarczająca wiedza o technice ćwiczeń. Warto korzystać z materiałów dostępnych online - choć nie wszystkie są rzetelne, wiele z nich zawiera cenne wskazówki. A jeśli chodzi o motywację i konsekwencję - zdecydowanie ważniejsza jest dyscyplina. Regularne treningi o umiarkowanej intensywności dają znacznie lepsze efekty niż rzadkie, bardzo intensywne zrywy. Motywacja jest potrzebna na początku, ale to systematyczność przynosi realne postępy.



- Jak wyznaczyć cel treningowy, żeby był realny i możliwy do utrzymania?

- Dla wielu osób głównym celem jest poprawa sylwetki, ale to akurat cel trudny do zmierzenia. Pierwsze zmiany w wyglądzie zauważymy zwykle po 1,5-2 miesiącach regularnych treningów, a otoczenie dopiero po 3-4 miesiącach. Dlatego warto stawiać na cele konkretne i mierzalne. W pracy z trenerem personalnym może to być na przykład wykonanie pierwszej pompki – ambitne, ale osiągalne zadanie. Dla mężczyzny dobrym celem na start może być wykonanie 20 pompek, 5 podciągnięć i swobodne, bezbolesne poruszanie się. To solidna baza do dalszego rozwoju. W momentach zwątpienia warto wrócić do pytania: dlaczego w ogóle zaczęliśmy? Pomaga prosty bilans zysków i strat. Często okazuje się, że łatwiej znieść wysiłek treningowy niż konsekwencje jego braku – przewlekły ból, rehabilitację czy frustrację z powodu ograniczonej sprawności w przyszłości.



**- Jak sprawić, by trening stał się nawykiem, a nie przykrym obowiązkiem?
Czy można wrócić do ćwiczeń po przerwie bez poczucia winy?**

- Przerwy zdarzają się każdemu – mnie również, chociażby z powodu wyjazdów, czy innych obowiązków. Nie ma w tym nic złego. Zamiast wyrzutów sumienia warto docenić sam fakt powrotu do dobrych praktyk. Na wykształcenie nawyku potrzeba czasu, szczególnie jeśli wcześniej nie byliśmy aktywni. Kluczowa jest regularność i stałe dni treningowe. Jeśli ktoś trenuje dwa razy w tygodniu, zawsze o podobnej porze, po około dwóch miesiącach ćwiczenia stają się częścią rutyny. Dobrze sprawdzają się schematy, takie jak wtorek–piątek lub poniedziałek–środa–piątek. Nawyki łatwiej utrzymać, gdy trenujemy z kimś – partnerem, partnerką, dzieckiem czy znajomym. Wtedy aktywność fizyczna przestaje być obowiązkiem, a staje się naturalnym elementem codziennego życia.

- Dziękuję za rozmowę

Z trenerem ćwiczyć można w Fitness Academy Opole, instagram: pawel.kotulla

Rozmawiała: Katarzyna Herwy

Zdjęcia: Małgorzata Bień

Dane kontaktowe

Wydział Promocji

ul. Szpitalna 3b-5-7

45-010 Opole

bp [at] um.opole.pl

www.opole.pl

Lokalizacja

Tagi

wywiad

Opole i kropka