



W Iławie powstają trzy duże siłownie. Jakie suplementy naprawdę mają sens, gdy zaczynasz ćwiczyć?

data aktualizacji: 2026.09.05



Trzy nowe kluby fitness to dużo, nawet dla miast większych od Iławy. Możemy spekulować, że przyczyni się to do wzrostu popularności aktywności fizycznej wśród mieszkańców. Czy razem z karnetem trzeba od razu kupować białko, kreatynę, elektrolity i kilka suplementów „na regenerację”? Początkujący często pod presją otoczenia kompletują całą półkę preparatów, zanim zdążą wypracować solidne podstawy: regularny trening, odpowiednią dietę i sen. Sprawdzamy, które produkty są użyteczne na początku drogi do lepszej sylwetki i kiedy warto po nie sięgać.

Fitnessowy boom w Iławie może przyciągnąć wielu początkujących

W sierpniu Info Iława informowało o trzech dużych klubach fitness, które mają zmienić sportową mapę miasta. Dla osób, które od dawna planowały wrócić do ćwiczeń, większy wybór siłowni oznacza przede wszystkim łatwiejsze dopasowanie lokalizacji, godzin otwarcia czy rodzaju zajęć do swojego planu dnia.

Zainteresowanie treningiem wpisuje się w szerszy trend. Z opublikowanych w maju 2026 roku danych GUS wynika, że w okresie od października 2024 do września 2025 roku w sporcie lub rekreacji ruchowej uczestniczyło 43,7% Polaków. Mężczyźni robili to nieco częściej niż kobiety –

odpowiednio 46,1 i 41,5%. Przeciętne gospodarstwo domowe wydało na sport i rekreację 1873 zł w ciągu roku.

Do tych kosztów łatwo dołożyć kolejne pozycje. Karnet, buty i strój to początek. W sklepach i mediach społecznościowych początkujący szybko trafia na białko, kreatynę, elektrolity, aminokwasy, witaminy czy preparaty przedtreningowe. Zanim powstanie cały taki zestaw, lepiej ustalić, czego rzeczywiście brakuje w codziennej diecie i co pasuje do rodzaju treningu.

Odżywka białkowa - przydatna, gdy z diety trudno dostarczyć odpowiednią ilość białka

Białko jest potrzebne do budowy i utrzymania masy mięśniowej, dlatego wraz z regularnymi treningami siłowymi jego ilość w diecie nabiera większego znaczenia. Według stanowiska International Society of Sports Nutrition u większości osób regularnie ćwiczących wystarczające dzienne spożycie mieści się w zakresie około 1,4-2,0 g białka na kilogram masy ciała. Konkretna ilość zależy m.in. od rodzaju aktywności, intensywności treningu i celu.

Osoba ważąca 70 kg przy spożyciu 1,6 g/kg potrzebowałaby około 112 g białka dziennie. Tę ilość można zebrać z normalnych posiłków: nabiału, jaj, ryb, mięsa, roślin strączkowych czy produktów sojowych. Odżywka białkowa jest po prostu wygodnym sposobem uzupełnienia jadłospisu, gdy brakuje w nim kilkunastu czy kilkudziesięciu gramów.

Przeglądając [produkty dla osób aktywnych i uprawiających sport](#), lepiej więc zaczynać od własnego jadłospisu i planu treningowego. Początkujący ćwiczący rekreacyjnie dwa lub trzy razy w tygodniu ma inne potrzeby niż osoba trenująca siłowo pięć razy w tygodniu albo przygotowująca się do zawodów.

Kreatyna ma dobre zaplecze naukowe, ale nie zastąpi treningu

Wśród suplementów sportowych kreatyna należy do najlepiej przebadanych. Jej działanie jest szczególnie dobrze udokumentowane w aktywnościach opartych na krótkich, intensywnych i powtarzanych wysiłkach. To właśnie dlatego często sięgają po nią osoby trenujące siłowo.

Kreatyna ma sens przede wszystkim jako dodatek do regularnego treningu. Początkujący, który dopiero uczy się techniki ćwiczeń i próbuje wyrobić nawyk chodzenia na siłownię, więcej zyska na konsekwentnym realizowaniu planu niż na kupowaniu kolejnych preparatów.

Przy suplementach trzeba też brać pod uwagę stan zdrowia i przyjmowane leki. Osoby z chorobami przewlekłymi, szczególnie dotyczącymi nerek, powinny omówić stosowanie suplementów z lekarzem lub farmaceutą.

Elektrolity po treningu - kiedy faktycznie się przydają?

Kolorowy napój z elektrolitami stał się niemal stałym elementem wyposażenia torby treningowej. Przy krótkim, umiarkowanym treningu na klimatyzowanej siłowni zwykle podstawowym sposobem uzupełnienia płynów pozostaje woda i normalny posiłek po ćwiczeniach.

Sytuacja zmienia się przy długim wysiłku, wysokiej temperaturze albo dużej utracie potu. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności zwraca uwagę na rolę elektrolitów, zwłaszcza sodu, w utrzymaniu odpowiedniego nawodnienia podczas wysiłku oraz po jego zakończeniu. Osoba trenująca przez kilkadziesiąt minut rekreacyjnie i ktoś biegnący latem przez dwie godziny mają więc zupełnie inne potrzeby.

Najprostsza zasada pozostaje praktyczna: im dłuższy wysiłek, wyższa temperatura i większa potliwość, tym większe znaczenie ma plan uzupełniania płynów. NHS wskazuje również, że osoby aktywne przez dłuższy czas potrzebują więcej płynów niż standardowe 6-8 szklanek zalecane orientacyjnie na dzień.

Magnez po treningu? Najpierw warto przyrzeć się diecie

Magnez często pojawia się w zestawach tworzonych przez osoby rozpoczynające treningi, szczególnie gdy po ćwiczeniach występują skurcze mięśni. Sam skurcz ma jednak wiele możliwych przyczyn i nie pozwala na podstawie jednego objawu stwierdzić niedoboru magnezu.

Ten pierwiastek można znaleźć m.in. w orzechach, pestkach, kakao, produktach pełnoziarnistych i nasionach roślin strączkowych. Przy zróżnicowanym jadłospisie suplementacja nie zawsze będzie potrzebna. Podobna zasada dotyczy wielu witamin i składników mineralnych: dobór preparatu powinien wynikać z konkretnej potrzeby, sposobu odżywiania lub zaleceń specjalisty.

Trzeba również sprawdzać składy kilku stosowanych równocześnie produktów. Magnez, witamina D czy witaminy z grupy B mogą występować zarówno osobno, jak i w preparacie wieloskładnikowym. Łączna dawka wynika wtedy ze wszystkich przyjmowanych produktów.

Regeneracja po treningu zaczyna się od snu

Po pierwszych mocniejszych treningach najczęściej uwagi potrafią przyciągnąć zakwasy. Łatwo wtedy szukać produktu, który przyspieszy regenerację. Tymczasem jeden z jej podstawowych elementów odbywa się każdej nocy.

American Academy of Sleep Medicine rekomenduje zdrowym dorosłym regularne przesypianie co najmniej siedmiu godzin. Liczy się również jakość i regularność snu. Próba pogodzenia późnego treningu, krótkiej nocy i kolejnego intensywnego wysiłku następnego dnia szybko odbije się na samopoczuciu oraz jakości samego treningu.

W praktyce pierwszym krokiem powinno być wygospodarowanie odpowiedniej ilości czasu na odpoczynek i uporządkowanie wieczornej rutyny. Przydatne mogą być także produkty wspierające zasypianie oraz głęboki wypoczynek takie jak opaski na oczy, zatyczki do uszu lub suplementy z melatoniną dostępne na stronie <https://www.superpharm.pl/dobry-sen>.

Znaczenie ma też godzina treningu. Intensywne ćwiczenia późnym wieczorem części osób utrudniają wyciszenie, podczas gdy inni nie odczuwają takiego efektu. Warto obserwować własną reakcję i w razie problemów przesunąć trening wcześniej, zanim zaczniesz szukać kolejnego suplementu.

„Przedtreningówka” nie musi być pierwszym zakupem przed siłownią

Preparaty przedtreningowe często zawierają kofeinę, czasem w ilości odpowiadającej kilku kawom. Jeśli trening odbywa się po pracy, taka dawka przyjęta wieczorem może później utrudnić zaśnięcie. W efekcie produkt kupiony z myślą o lepszym treningu koliduje z regeneracją przed następnym.

Dlatego przed użyciem warto przeczytać pełny skład i sprawdzić ilość kofeiny w porcji. Trzeba też doliczyć kawę, napoje energetyczne czy inne produkty z kofeiną spożywane w ciągu dnia.

Początkujący zwykle może ocenić jakość swojego treningu bez rozbudowanego zestawu „pre-workout”. Jeśli regularnie brakuje energii przed ćwiczeniami, przyczyny warto najpierw szukać w godzinach snu, posiłkach, nawodnieniu oraz samym planie treningowym.

Jak skompletować podstawy na pierwsze miesiące treningów?

Na początku łatwo zrobić zakupy pod wpływem entuzjazmu. Rozsądniejsza kolejność jest prostsza: najpierw karnet i wygodny strój, później regularny plan ćwiczeń, uporządkowanie diety oraz sprawdzenie, czy rzeczywiście pojawia się potrzeba uzupełnienia konkretnego składnika.

W drogerii **Super-Pharm** można znaleźć zarówno produkty przeznaczone dla osób aktywnych, jak i witaminy, minerały czy preparaty związane z regeneracją. Przy wyborze warto jednak czytać etykiety równie dokładnie jak plan treningowy: sprawdzić porcję, skład, sposób stosowania i ostrzeżenia, a przy kilku suplementach zweryfikować, czy te same składniki się nie powtarzają.

Pierwsze tygodnie na siłowni są też dobrym momentem na obserwację. Czy udaje się ćwiczyć regularnie? Czy po treningu pojawia się duży głód? Ile białka faktycznie jest w codziennym jadłospisie? Czy przy dłuższym wysiłku brakuje płynów? Jak wygląda sen? Odpowiedzi na te pytania powiedzą o potrzebie suplementacji znacznie więcej niż lista najpopularniejszych produktów fitness.

Co naprawdę daje efekty na początku treningów?

Największa zmiana po zakupie pierwszego karnetu powinna wydarzyć się w kalendarzu, a nie w szafce z suplementami. Dwa lub trzy treningi wykonywane konsekwentnie przez kilka miesięcy dają organizmowi bodziec do adaptacji. Dieta zapewnia energię i składniki potrzebne do regeneracji, a sen daje na nią czas.

Suplementy mogą ten plan uzupełniać. Odżywka białkowa pomaga wygodnie domknąć podaż białka, kreatyna ma dobrze udokumentowane zastosowanie w treningu o wysokiej intensywności, a elektrolity nabierają znaczenia przy większej utracie płynów. Każdy z tych produktów odpowiada jednak na inną potrzebę.

Przy trzech nowych klubach fitness w Iławie okazji do rozpoczęcia treningów będzie więcej. Najlepszym pierwszym „zestawem sportowym” nadal pozostaje taki, który pomaga pojawiać się na kolejnych treningach – i pozwala odpowiednio zjeść oraz odpocząć między jednym a drugim.

Artykuł sponsorowany.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/82897-w-ilawie-powstaja-trzy-duze-silownie-jakie-suplementy-naprawde-maja-sen-s-gdy-zaczynasz-cwiczyc>