



Iława. „Nie chcę wyglądać jak kulturystka...” Lokalna trenerka Joanna Szymańska rozprawia się z mitami o kobietach na siłowni

data aktualizacji: 2026.10.06



Wciąż obawiasz się, że po kilku treningach z obciążeniem Twoja sylwetka stanie się zbyt masywna? Prawda jest zupełnie inna: potężna muskulatura to efekt wielu lat skrajnych wyrzeczeń, a **kobiecy trening siłowy służy zupełnie innym celom**. Tak naprawdę to sprawdzona droga do jędrnego ciała, mocnych kości i energii, której nie da Ci żaden inny ruch! Przekonaj się, dlaczego hantle to Twoi najlepsi sprzymierzeńcy i jak bezpiecznie oswoić sprzęt bez obaw o przerysowany wygląd. Naszą przewodniczką po tym świecie jest lokalna trenerka personalna **Joanna Szymańska**, która w swoim felietonie rozprawia się z największymi mitami o kobietach na siłowni. Zapraszamy do lektury i do treningów pod jej doświadczonym i

fachowym okiem, dostępnych w **Imperial Fitness - największej i najlepiej wyposażonej siłowni w Łławie.**

TRENING SIŁOWY KOBIET - DLACZEGO NIE POWINNAŚ SIĘ GO BAĆ?

Chciałabys poczuć się silniejsza, poprawić swoją sprawność i zadbać o sylwetkę, ale na myśl o siłowni pojawiają się wątpliwości? „Nie wiem, od czego zacząć”, „boję się, że będę wykonywać ćwiczenia źle”, „najpierw muszę schudnąć”, „wszyscy na mnie patrzą” - takie słowa słyszę od Was najczęściej. Tymczasem **nie musisz mieć doświadczenia ani doskonałej kondycji, żeby rozpocząć**. To właśnie trening ma pomóc Ci stopniowo je budować. Przekonanie, że na siłownię trzeba przyjść już w dobrej formie, bywa jedną z największych przeszkód. Tymczasem **trening można rozpocząć na poziomie odpowiadającym temu, co potrafisz dzisiaj**.

Trening siłowy jest aktywnością, którą można dostosować do różnych poziomów sprawności i celów. Może obejmować ćwiczenia z hantlami, na maszynach, z gumami oporowymi lub z wykorzystaniem masy własnego ciała. **Nie musi zaczynać się od sztangi ani dużych obciążeń**. Wręcz w wielu przypadkach nawet nie powinien! Podstawą dobrego treningu jest dobranie ćwiczeń tak, aby odpowiadały one Twoim aktualnym możliwościom. Chcesz mieć mocniejsze nogi, ładniejsze ramiona lub zwyczajnie poprawić sprawność? Nie przyjmuj cudzych celów, określ własne i wedle nich pracuj.

Przygotuj się jednak, że zmiany zachodzą stopniowo i wymagają od Ciebie czasu. Zamiast oczekiwać natychmiastowego efektu, dobrze wyznaczyć sobie pierwszy, konkretny cel: **nauczyć się podstawowych ćwiczeń i znaleźć w tygodniu czas**, który rzeczywiście można przeznaczyć na ruch.

MIT KULTURYSTKI - CZY JEST SIĘ CZEGO OBAWIAĆ?

„Nie chcę wyglądać jak kulturystka” - czyli jedna z najbardziej rozpowszechnionych obaw związanych z treningiem siłowym, ale czy rzeczywiście jest się czego obawiać?

Znaczna rozbudowa mięśni wymaga długotrwałej, ukierunkowanej pracy. Nie następuje przypadkiem po kilku treningach. Gdyby tak było, życie wielu miłośników siłowni byłoby znacznie piękniejsze. Osiągnięcie imponującej masy mięśniowej wymaga wkładu niesamowitej ilości pracy, ciężkich treningów, bezwzględnej diety oraz mnóstwa wyrzeczeń. **Ogromny wpływ na końcowy efekt ma także regeneracja oraz indywidualne predyspozycje**.

Poczujesz się silniejsza, poprawisz swoją sprawność i zadbasz o

sylwetkę. Trening siłowy to doskonała opcja ruchu także dla kobiet!



SIŁOWNIA TO NIE TYLKO WYGLĄD

Ale czy siłownia to tylko mięśnie i sposób na poprawę sylwetki? Absolutnie nie. Oczywiście wiemy, że trening siłowy kojarzy się z poprawą sylwetki, ale przynosi on znacznie więcej korzyści, niż może Ci się wydawać. Trening siłowy **pomaga rozwijać i utrzymywać siłę mięśni, wspiera zdrowie kości oraz może poprawiać sprawność w codziennym życiu**. Regularna praca nad ciałem może znacząco ułatwić wykonywanie czynności takich jak wnoszenie zakupów, wstawanie z niskiego fotela czy podnoszenia i przenoszenia przedmiotów. Ma również znaczenie dla utrzymania samodzielności wraz z wiekiem. Właśnie dlatego warto spojrzeć na efekty nieco szerzej niż tylko przez pryzmat

lustra. **Większa siła i sprawność są ogromną wartością samą w sobie.**

Obawiasz się lub czegoś nie potrafisz? Pamiętaj, że my, trenerzy personalni, jesteśmy od tego, aby pomóc Ci wejść w ten świat jak najlepiej dla Ciebie. Pierwsze spotkania mogą służyć poznaniu sprzętu, nauce ustawienia ciała i oswojeniu się z ćwiczeniami. Mam ogromną świadomość, jak nieznajomość maszyn czy nieumiejętność ich ustawienia potrafią skutecznie zniechęcić do treningu, dlatego **nie bój się pytać o pomoc lub zgłosić na trening personalny**. Przed rozpoczęciem współpracy warto porozmawiać o swoich celach, dotychczasowej aktywności, zdrowiu i ewentualnych dolegliwościach. Również ważne są codzienne możliwości: ile czasu masz na treningi, co lubisz i co dotychczas utrudniało Ci regularność.

Udało mi się Ciebie przekonać i chcesz rozpocząć swoją przygodę? Zapraszamy na zajęcia do Imperial Fitness! Zobaczysz, że z czasem to, co początkowo wydaje się skomplikowane, może stać się znajomą częścią tygodnia.

Joanna Szymańska

IMPERIAL FITNESS IŁAWA - TRENUJ Z NAMI!

W ofercie trening siłowy, także dla kobiet, i o wiele więcej.
Dołącz do największej i najlepiej wyposażonej siłowni w mieście!

Iława, Aleja Jana Pawła II 1E

Strona internetowa: **imperialfitness.pl**

Facebook: **Imperial Fitness**

Tel. **575 202 506 (Imperial Fitness); 883 088 204 (Joanna Szymańska)**

Instagram: **[Joanna Szymańska](#); [Imperial Fitness](#)**

Trening siłowy - także specjalnie z myślą o kobietach - w Imperial Fitness Iława. Ty też skorzystaj z wiedzy i doświadczenia trenerki personalnej Joanny Szymańskiej, zapraszamy!



Artykuł promocyjny.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/83152-ilawa-nie-chce-wygladac-jak-kulturystka-lokalna-trenerka-joanna-szymanska-rozprawia-sie-z-mitami-o-kobietach-na-silowni>