

**INFORMACJA PRASOWA**

Warszawa, 31 marca 2022

**W zdrowym ciele młody duch**

**Wiosna sprzyja aktywności fizycznej. Po zimie często chcemy odzyskać formę, pojawia się jednak pytanie, jak zrobić to efektywnie. Sprawdziliśmy, co radzi Kamil Szymczak, znany twórca internetowy, dla którego ważna jest wyrzeźbiona sylwetka, kondycja i silne mięśnie, a jak twierdzi, dobra forma najlepiej prezentuje się latem.**

Kamil Szymczak, miłośnik dynamicznego stylu życia, obserwowany przez wiele młodych osób, może pochwalić się atletyczną sylwetką. Sportowy tryb życia to nie tylko moda, ale większa pewność siebie, lepszy humor i odskocznia od codziennej rutyny i zmartwień.

**Wyznacz swój cel**

Według Kamila zaczynając przygotowania do pracy nad ciałem konieczne jest ustalenie celów, które powinny być realne i wiązać się z przyjemnością czerpaną z uprawianych sportów.

– *Ważne jest, by zastanowić się nad celem treningów, określić czy chcemy przybrać na masie mięśniowej, spalić tkankę tłuszczową czy poprawić kondycję* – mówi influencer.

Dodaje też, że pozytywne nastawienie zdecydowanie wpływa na skuteczność ćwiczeń, które wyzwalają endorfiny i przekładają się na samopoczucie. Podkreśla również, że osiągnięcie wymarzonych rezultatów wymaga regularności, w czym może pomóc prowadzenie dziennika z notatkami o postępach.

**Martwy ciąg - niezwykła efektywność**

O martwym ciągu wiele się słyszy. Ćwiczenie to, pomimo prostego ruchu sztangą, wymaga bardzo dobrej techniki, by przyniosło pożądany efekt. Kamil jasno wskazuje, że tzw. dead lift, ma ogromny potencjał, gdyż wzmacnia bardzo dużą ilość mięśni w naszym ciele.

*– Poza tym możemy wykonywać je w wielu wariantach, nawet w takim, który pozwoli zbudować kondycję i spalić tkankę tłuszczową –* mówi.

Podczas wykonywania tej aktywności trzeba pamiętać o tym, że ruch odbywa się głównie w stawie biodrowym, a głowa jest wyłącznie przedłużeniem kręgosłupa. Ważny jest wygląd pleców podczas podnoszenia ciężaru, powinny być proste, napięte, a łopatki ściągnięte. Na początek najlepiej robić martwy ciąg bokiem do lustra, aby zadbać o odpowiednią postawę.

**MMA: turbo spalanie**

MMA, czyli mieszane sztuki walki, często są kojarzone z kontuzjogennymi zawodami. Kamil twierdzi, że aktywności łączące elementy MMA pomagają budować wytrzymałość, silne mięśnie i szybkość, a wykonywane pod okiem profesjonalisty, mogą znacząco poprawić kondycję. Treningi są popularne wśród mężczyzn, cieszą się jednak coraz większym zainteresowaniem kobiet, dla których organizowane są zajęcia w łagodniejszej wersji.

– *Ta dyscyplina dostarcza wiele satysfakcji, dzięki temu można osiągać najlepsze rezultaty. To też jeden z głównych powodów, dla których ćwiczę* – mówi Kamil.

Warto wiedzieć, że ciągu godziny treningu MMA, spala się od 700 do nawet 1000 kcal, co odpowiada przebiegnięciu ok. 10 kilometrów i stanowi naprawdę solidny wysiłek dla organizmu.

**Sportowy wybór Kamila**

Ćwiczenia, które Kamil Szymczak uznaje za niezwykle skuteczne najlepiej na początku wykonać na siłowni, by skorzystać z fachowej rady instruktora. Kamil, jako osoba wysportowana i bardzo aktywna, jest ambasadorem marki Be Active. Dzięki niej osoby młode, uczniowie czy studenci w przystępnej cenie mogą pracować nad poprawą kondycji. Dołączenie do społeczności Be Active nie wymaga złożonych formalności czy wpłaty wpisowego. Warto rozważyć zakup karty, mając na uwadze regularne ćwiczenia i osiągnięcie założonych celów.

**O twórcy**

Kamil Szymczak, twórca internetowy, miłośnik dynamicznego stylu życia jest chętnie obserwowany przez młodzież, pasjonatów sportu i mody. Swoje skrzydła rozwija pod profesjonalnym okiem firmy Ten Fajny Management, która skupia influencerów tworzących ciekawe treści, jej mocną grupę stanowią TikTokerzy, w tym Kamil.

.\*\*\*

**Kontakt PR:**

Karolina Myszkiewicz, Lawenda Public Relations

[karolina@lawendapr.com](mailto:karolina@lawendapr.com), 694 371 182

Mateusz Bill, Ten Fajny Management

[mateusz.bill@tenfajnymanagement.pl](mailto:mateusz.bill@tenfajnymanagement.pl),790 777 657