

20 MINUTOWA
FORMUŁA
PRZYSPIESZANIA
MÓZGU
I WYZWALANIA
ENERGII
OSOBISTEJ



20-Minutowa Formuła Przyspieszania Mózgu i Wyzwalania Energii Osobistej

**Naukowa formuła ćwiczeń
fizycznych likwidująca zmęczenie
i zwiększająca zdolności umysłowe**

© Copyright by SzybkaNauka.pro

Tytuł: Formuła Przyspieszania Mózgu
Autor: Katarzyna Szafranowska
Redakcja i konsultacja: Artur Zygmunt

Wszelkie prawa zastrzeżone.





Pamiętaj, aby zawsze dopasować formę i intensywność ruchu do własnych możliwości i w razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem. Szczególnie, jeśli chorowałeś na serce lub na inne przewlekłe choroby.



Jak brak ćwiczeń fizycznych SPOWALNIA mózg?

Gdy wszedł do mojego gabinetu wyglądał jak po bliskim spotkaniu z ciężarówką. Zgarbiony, pociemniała cera, sińce pod oczami. Grzegorz mało spał, dużo robił i niewiele z tego wychodziło.

Właśnie stracił 2 firmy... Z długami na koncie i rodziną na utrzymaniu przyszedł do mnie, bo widział tylko jedno wyjście – ogarnąć się, zdobyć kwalifikacje i zacząć pracę od nowa.

„Chcę zacząć studia na Politechnice od października, a mam ogromne kłopoty z koncentracją i pamięcią. Jak już się zmuszę do czytania to po prostu zasypiam przed książkami. Myślę, że potrzebuję kursu szybkiego czytania, map myśli i co tam jeszcze masz...”

„Myślę, że potrzebujesz czegoś znaczenie mocniejszego na początek” – odpowiadam mu na to.

„Aaa tak! Czytanie fotograficzne!” – mówi z szelmowskim uśmiechem – „Można uczyć się bez uczenia! To idealne dla mnie, bo ja mam mało czasu!”

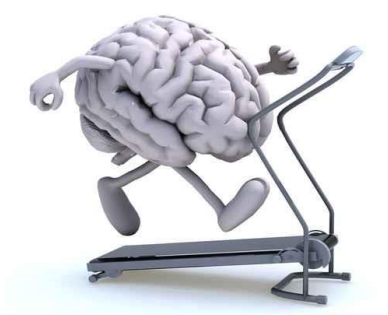
„Nie” – odpowiadam – „**Na mocny początek potrzebujesz ćwiczeń fizycznych**”

„Coooo?” – odpowiada z niedowierzaniem – „Mam ćwiczyć? Przecież to jest na schudnięcie lub jak ktoś chce dobrze wyglądać!”

„To się zdziwisz, bo...”

Ćwiczenia to dużo więcej niż płaski brzuch!

Poza zdrowiem całego ciała, ćwiczenia fizyczne wpływają bezpośrednio na uczenie się i produktywność.



Nasi praprzodkowie przemierzali ok 20 km dziennie. Spędzali życie w ciągłym ruchu szukając pożywienia i polując.. W takim środowisku ewoluował i ukształtował się ludzki mózg.

Potrzebujesz INTENSYWNEGO, REGULARNEGO treningu fizycznego tak samo jak tlenu, wody i pożywienia.

Twój mózg i ciało potrzebują ruchu, aby optymalnie funkcjonować. To nie jest opcja. To konieczność!





Formuła #1: energia i motywacja

Po dwóch tygodniach codziennego szybkiego marszu, pajacyków i skakania na skakance Grzegorz był innym człowiekiem. Wszedł do mojego biura wyprostowany i z uśmiechem na ustach. Emanował energią i entuzjazmem.

Dzięki codziennym ćwiczeniom nie tylko poprawił szybkość czytania, zrozumienie i zapamiętanie tekstu, ale stał się bardziej pewny siebie, zadowolony z życia i zmotywowany do dalszej pracy.

Ćwiczenia optymalizują ciało i mózg!

Nasi praprzodkowie pokonywali długie dystanse polując i szukając jedzenia. Tropiąc zwierzynę długimi godzinami **potrzebowali energii, motywacji, koncentracji i cierpliwości**.

Czy to nie są przypadkiem te same zasoby jakich potrzebujesz do nauki i pracy?

Oczywiście!

Badania pokazały, że intensywny ruch reguluje ilość **serotoniny, dopaminy i norepinefryny** tak, aby mózg i ciało funkcjonowały optymalnie.

Dodatkowo gdy poćwiczysz, nawet krótko, czujesz się zadowolony z siebie i masz poczucie osiągnięcia celu. To samo chcesz wtedy zrobić z innymi aktywnościami np. z nauką czy pracą.



Naukowa formuła na energię i motywację:

*20 minut średniej intensywności ćwiczeń
aerobowych podnosi energię
nawet na 12 godzin*

Jak ćwiczyć, aby mieć więcej energii i motywacji?

Najwięcej energii i motywacji dają **ćwiczenia aerobowe**, czyli kondycyjne. Podnoszą bicie serca i zwiększają ilość tlenu dostarczanego do komórek organizmu.

Już sam szybki marsz powoduje, że Twoje serce zaczyna bić szybciej i więcej świeżo natlenionej krwi trafia do mózgu.

Trening na średniej intensywności powoduje:

- Wydzielenie poprawiającej nastrój serotoniny, białka BDNF **budującego neurony** i innych dobroczynnych substancji.
- Budowę nowych naczyń krwionośnych w mózgu,
- **Zwiększenie tempa tworzenia się nowych połączeń neuronalnych i nowych komórek nerwowych,**
- **Podniesienie odporności istniejących neuronów na stres.**

Jaka to jest „średnia” intensywność ćwiczeń?

Średnia intensywność jest wtedy, gdy Twoje serce pracuje na poziomie 55%-75% tętna maksymalnego (HRmax).



Osobom początkującym zaleca się intensywność w przedziale 55-65% HRmax. Osobom średnio-zaawansowanym 65-75%.

Ćwiczysz mniej więcej na średnim poziomie intensywności, gdy nie jesteś w stanie wypowiedzieć płynnie całego zdania. Gdy prawie wcale nie możesz mówić to znaczy, że wszedłeś na poziom wysokiej intensywności.

Możesz też precyzyjnie śledzić intensywność treningu obliczając puls według odpowiednich wzorów, o których piszę [w tym artykule »](#)

Jakie ćwiczenia aerobowe są najlepsze?

Wszystko zależy od poziomu, z którego startujesz. Jeśli jesteś całkowicie początkujący to zacznij od szybkich marszów (nie bez powodu nordic walking ostatnio zdobywa tak dużą popularność). **Nigdy nie zaczynaj od biegania.** Wbrew pozorom chodzenie jest bardziej naturalne dla ludzkiego organizmu i daje zbliżone efekty zdrowotne bez tak wysokiego ryzyka kontuzji (swoją drogą – bieganie ma jest jednym ze sportów z najwyższym ryzykiem kontuzji).

Gdy już zdobędziesz więcej doświadczenia (ok pół roku – zależy od wieku, wagi i ogólnego doświadczenia sportowego) możesz przejść do intensywniejszego wysiłku: skakanka, rower, pływanie, aerobik, fitness.

Kiedy ćwiczyć, aby uzyskać maksymalne efekty?

Najlepszy efekt przyspieszenia mózgu i wzrostu motywacji uzyskasz dzięki ćwiczeniom bezpośrednio przed pracą lub nauką. Dlatego idealnie jest zrobić intensywny spacer przed pracą oraz dodatkowe ćwiczenia w 15-minutowych przerwach w pracy.



Więcej szczegółów o cyklach pracy mózgu znajdziesz w kursie [Koncentracja w Akcji »](#)

Regularny trening vs. ćwiczenia doraźne

Najlepiej jest ćwiczyć regularnie 3-4 razy w tygodniu. Wtedy doświadczasz lepszego samopoczucia i podniesionej energii przez cały czas.

Jednak nie musisz ćwiczyć ciągle. Nawet po jednorazowym 10-20 minutowym treningu odczujesz silnego kopa energetycznego.

Ćwiczenia rano vs. ćwiczenia po południu

Idealnie byłoby ćwiczyć rano, 40 minut po lekkostrawnym, ale odżywczym śniadaniu. W ten sposób optymalizujesz nie tylko swoje ciało, ale i emocje na CAŁY DZIEŃ. Jeśli nie jest to możliwe to rozważ takie zaplanowanie swojego dojazdu do pracy lub szkoły, abyś miał przynajmniej 20-minutowy intensywny spacer.

Jeśli zdecydujesz się na ćwiczenia po południu lub wieczorem to bądź świadomy, że wyzwolona energia może trzymać Cię w gotowości do późnych godzin nocnych 😊

Czy jest jakieś minimum ćwiczeń?

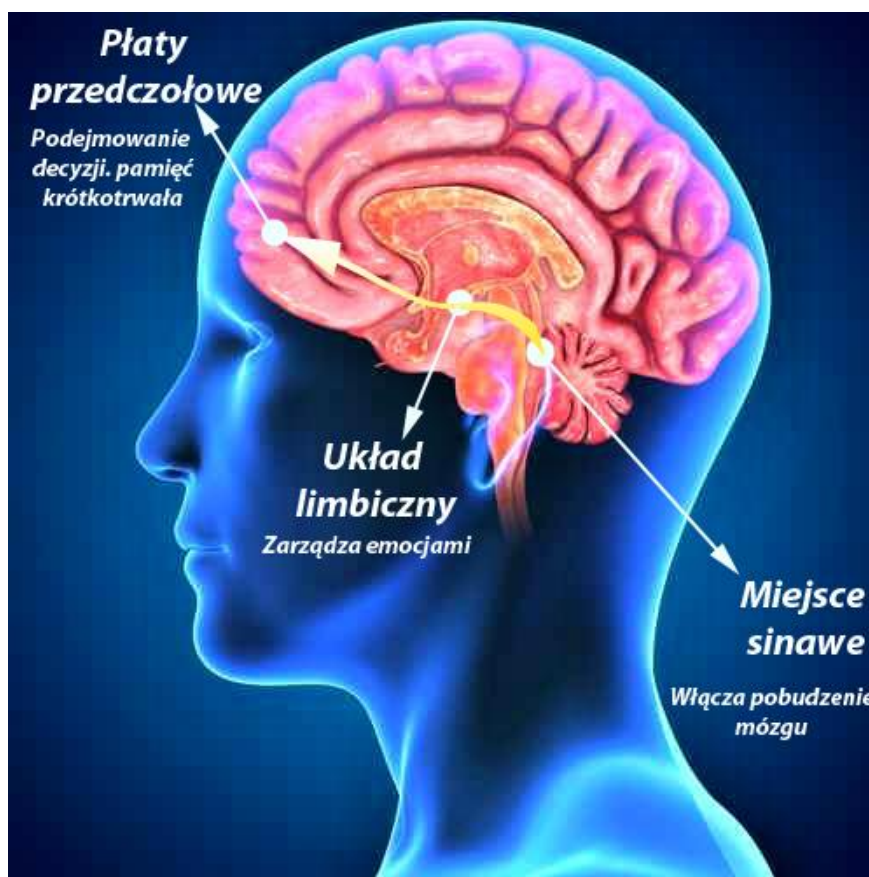
Na początku przygody odczujesz kopa energetycznego nawet już po 5 minutach samych pajacyków i truchtania w miejscu. Dlatego pamiętaj, że każda, nawet najkrótsza aktywność jest lepsza niż żadna.

A wiesz co jest moim zdaniem najpiękniejsze?

W trakcie większości ćwiczeń aerobowych możesz jednocześnie słuchać audiobooków i rozwijać swoje zainteresowania, a nawet szlifować język obcy.

Formuła #2: pamięć i koncentracja

Gdy się na czymś koncentrujesz to włączasz cały system połączonych ze sobą ośrodków:



- **Miejsce sinawe** – aktywator pobudzenia mózgu, który poprzez swoje połączenia informuje cały mózg, że coś ważnego się dzieje i trzeba zwrócić na to uwagę;
- **Układ limbiczny** – odpowiadający za **emocje i stres**, bo nigdy nie wiadomo czy informacja nie ocali Cię przed zagrożeniem i warto ją zapamiętać;
- **Kora mózgowa**, a szczególnie płaty przedczołowe – które **podejmują decyzje** i odpowiadają za **pamięć krótkotrwałą**.



U osób z kłopotami z koncentracją, co najmniej jeden z tych ośrodków funkcjonuje słabiej.

Jak twierdzą naukowcy ćwiczenia fizyczne wpływają pozytywnie na wszystkie ośrodki systemu koncentracji.

W 2006 roku Arthur Kramer z Uniwersytetu Illinois wykazał, że spacer 3 razy w tygodniu przez pół roku zwiększa ilość komórek nerwowych w płatach przedczołowych.

Testy wykazały, że uczestnicy eksperymentu **poprawili** swoją **pamięć**, łatwiej przełączali się między zadaniami, **lepiej się koncentrowali** przez ignorowanie przeszkadzających bodźców.

To załuga także zwiększonej **dopaminy** i norepinefryny - hormonów regulujących cały system.

Gdy ja zaczęłam ćwiczyć, uczyłam się także intensywnie hiszpańskiego. Najpierw bałam się, że trening i języki to za dużo. Jednak szybko zauważyłam, że po ćwiczeniach łatwiej mi rozpisać wszystkie zadania, które mam do wykonania i natychmiast zacząć realizować te **NAJWAŻNIEJSZE**... Odkąd ćwiczę jestem bardziej produktywna i znacznie mniej rzeczy odkładam na później. Udało mi się połączyć ćwiczenia z nauką języków.

Teraz moje hasło brzmi: „**Ruch to drzwi do sukcesu!**”

**„Najważniejszą korzyścią z ćwiczeń
jest podniesienie szybkości uczenia się”**

Prof. Carl Cotman z Uniwersytetu Kalifornia



Jak ćwiczyć, aby lepiej się skupiać i zapamiętywać?

Jest zasadnicza różnica pomiędzy ćwiczeniami dla energii i motywacji, a treningiem dla koncentracji i pamięci.

O ile dla większej energii wystarczą dowolne ruchy w dobrym tempie, aby serce biło szybciej i oddech był głębszy, o tyle dla koncentracji potrzebujesz bardziej **skomplikowanych i angażujących mózg ruchów**.

Naukowa formuła na pamięć i koncentrację:

*20 minut wymagających, wielowymiarowych
ćwiczeń sprawnościowych podnosi koncentrację
i poprawia pamięć na 1,5 h*

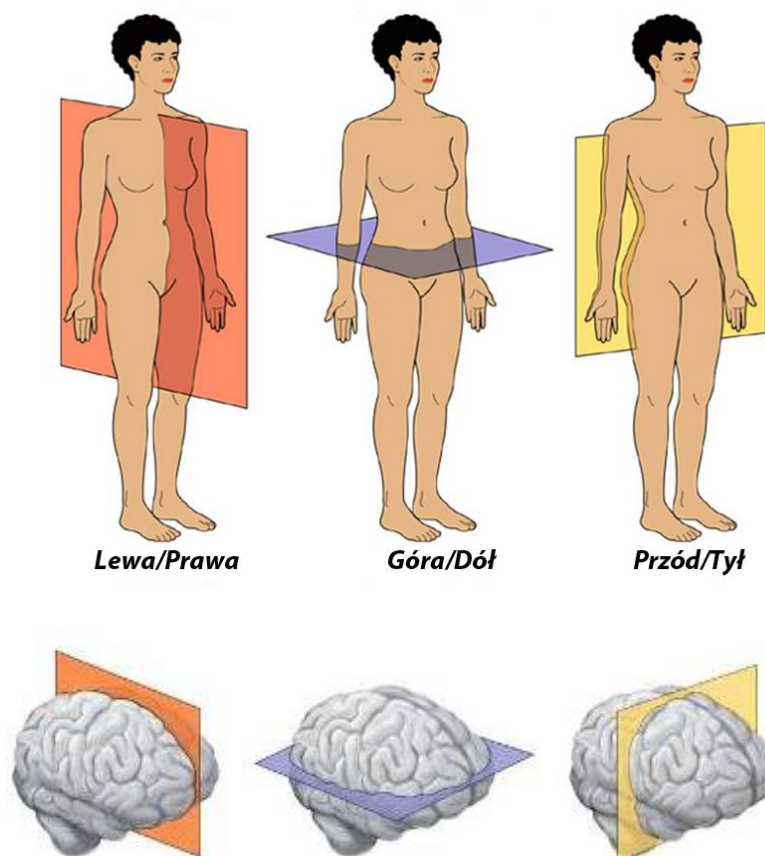
(90 minut trwa naturalny cykl koncentracji)

Badania Uniwersytetu Hofstra wykazały, że młodzież z kłopotami z koncentracją **zyskuje więcej, dzięki zajęciom sztuk walki** (2 razy w tygodniu) niż dzięki zajęciom aerobowym. Uczestnicy częściej odrabiali zadania, poprawili oceny i zachowanie, a także łatwiej koncentrowali się na lekcjach.

Nauka sztuki walki angażuje mózg dużo bardziej niż aerobik, gdyż wymaga zarówno równowagi jak i koncentracji, a wykonywanie skomplikowanych ruchów w odpowiedni sposób w określonym czasie jest dużym wyzwaniem.

Jak zapewnić sobie ruchy rodem z kung-fu?

W prosty sposób! Widzisz ciało i mózg możemy podzielić w 3 wymiarach:



Wszystkie ruchy, które wykonujemy zachodzą w tych 3 wymiarach i angażują odpowiednie części mózgu.

Jeśli przekraczasz **środkową linię ciała** (wymiar lewa/prawa) maszerując w miejscu i dotykając naprzemiennie ręką kolano, to następuje szybka wymiana informacji między lewą i prawą półkulą. Zwiększa się wtedy tzw. **synchronizacja półkul mózgowych**. Więcej informacji przepływa między półkulami, a to powoduje zagęszczenie się sieci neuronalnych w efekcie dając szybki dostęp zarówno do logicznego jak kreatywnego myślenia.

Przekraczanie linii, która **oddziela górę i dół** ciała jak np. podczas przysiadów synchronizuje układ limbiczny (**emocje**) oraz korę mózgową (**myślenie**).



Pomaga to poradzić sobie ze stresem i usunąć frustrację, gdy uczysz się nowych rzeczy.

Ruchy, które przekraczają **przód i tył** ciała szczególnie pomagają w **koncentracji**.

Jeśli chcesz zapewnić sobie skomplikowane ruchy i dzięki temu mieć lepszą pamięć i koncentrację **zadbaj, aby podczas ćwiczeń przekraczać wszystkie linie i angażować wszystkie wymiary**.

[Kliknij, aby zobaczyć przykładowe ćwiczenie](#) angażujące wszystkie wymiary i pobudzające pracę całego mózgu.

Kiedy ćwiczyć dla koncentracji?

Wykonuj ćwiczenia najlepiej przed nauką lub pracą. Naukowcy twierdzą, że stan podwyższonej dopaminy i epinefryny utrzymuje się od 1 do 1,5 godziny po ćwiczeniach. Oznacza to, że masz zapewnione ok **90 minut** pracy z pełnym spokojem i koncentracją.

Jakie ćwiczenia są najlepsze?

Ruchy wielowymiarowe znajdziesz w sztukach walki, tańcu, wspinaczce oraz nowoczesnym fitnessie. Możesz także modyfikować ćwiczenia, które znasz. Na przykład maszerując w miejscu uginaj nogi w kolanach (góra/dół), dodaj ręce krzyżujące się nad głową (lewa/prawa) i co jakiś czas uderzaj stopami w pośladki (przód/tył).

Jak maksymalizować efekty ćwiczeń?

Stopniowo zwiększaj trudność ćwiczeń. Gdy już przyzwyczaisz się do danej modyfikacji i będziesz wiedział jak ją robić podkreśl intensywność i trudność. Wykonuj ćwiczenie szybciej, dodaj podskok, stwórz nowy wariant.

Z jaką intensywnością najlepiej ćwiczyć?



Intensywność ćwiczeń pod koncentrację i pamięć różni się dla mężczyzn i kobiet. Z badań wynika, że **panie** osiągają najlepszy wynik przy **65% maks. tętna**, a **panowie** potrzebują wyższej intensywności, bo ok **75% HRmaks.**

Jak często i jak długo ćwiczyć?

Idealem jest 20-30 minut dziennie, 5 razy w tygodniu.

Jednak w praktyce nawet 10 minut w przerwie w pracy czy nauce zrobi ogromną różnicę w Twojej produktywności.

Nie wierz mi na słowo, okey? Ty to sprawdź!

Jak zacząć?

Podalam Ci pełną receptę na podniesienie swojej produktywności w nauce i pracy umysłowej, dzięki prostym ćwiczeniom. **Wiesz co, jak, ile i kiedy ćwiczyć** – reszta zależy od Ciebie.

Ćwicz codziennie przez 20-40 minut – pamiętaj, że to ideał, do którego masz dążyć, a nie wymóg. **Już 10 minut ćwiczeń da Ci te wszystkie korzyści**, o których tu pisałam: poprawę samopoczucia, więcej energii, motywację do działania, lepszą koncentrację i pamięć.

Nawet, jeśli **nie będziesz mógł ćwiczyć** przez wyjazd czy odwiedzin – nic się nie stanie. Nawet po przerwie Twój mózg (hipokamp) jest w stanie bardzo szybko wrócić do wysokiej produkcji dopaminy, serotoniny i norepinefryny, które windują Twój potencjał umysłowy.

Tylko ćwicz, ruszaj się i bądź aktywny!

Tradycyjne „ale...”



Wiem, że przy każdej recepcie „zrób to sam” największą przeszkodą jest logistyka i wymówki.

Co z tego, że pokazuję Ci, co dokładnie masz robić, skoro to wymaga zmian w Twoim życiu, a co ważniejsze dodatkowych inwestycji finansowych i czasowych.

W końcu trzeba kupić dobre buty do marszo-biegów. Do tego przecież w pracy możesz nie mieć dostępnego prysznica, żeby umyć się po ćwiczeniach. Nie wspominając już o komentarzach znajomych z pracy czy szkoły.

Dokładnie wiem co myślisz, bo sama przez to przechodziłam.

Kiedyś ani finanse, ani czas nie pozwalały mi na korzystanie ze zorganizowanych ćwiczeń typu aerobik. Żeby uzyskać efekty zgodne z naukową formułą musiałabym 2 razy w tygodniu chodzić na aerobik (trening aerobowy) i kolejne 2 razy na taniec (trening wielowymiarowy). To wydatek ok 300 zł miesięcznie plus 10 godzin w tygodniu wyjęte z życia (a i tak tylko połowa czasu poświęcona na sam trening).

3 lata temu razem z moim partnerem Arturem Zygmuntem wpadliśmy na idealne rozwiązanie i jak się okazało rosnący, światowy trend: home fitness, czyli domowe, bezprzrządowe programy treningowe na wideo.

Zaczęło się niewinnie. Mój przyjaciel – Rafał Dudek pokazał nam program treningowy pt. P90X prowadzony przez zabawnego instruktora fitnessu Tony Horton’a. Wszyscy byliśmy wtedy zasadniczo bez kondycji, ale udało nam się przez 2 miesiące 2 razy w tygodniu robić ćwiczenia na rozciąganie X-stretch.

Już wtedy zaczęliśmy odczuwać pozytywne skutki ćwiczeń podczas pracy umysłowej, ale kompletnie nie zdawaliśmy sobie sprawy jak głęboki on może być.



Po pewnym czasie ja odkryłam potęgę nordic walking (zwłaszcza z perspektywy odchudzania). Natomiast Artur totalnie wciągnął się w „najtrudniejszy program fitnessowy na świecie”, czyli INSANITY.

Czyniąc długą historię krótką – wspólnie z Arturem (teraz trenerem personalnym) postanowiliśmy promować ideę domowego fitnessu w Polsce, ale nie dla odchudzania czy budowy masy mięśniowej, ale przede wszystkim dla przyspieszania mózgu i zwiększania energii osobistej.

Jeśli podoba Ci się ta idea to koniecznie prześlij ten ebook lub link do zapisu po niego swoim znajomym: SzybkaNauka.pro/Formula-Przyspieszania-Mozgu

Jednak mamy dla Ciebie coś o wiele więcej niż tylko wiedzę o korzyściach z ćwiczeń.

Szykujemy dla Ciebie konkretne programy treningowe na wideo, które dają wszystkie korzyści zgodne z Formułą (a także wiele, wiele innych), ale nie są obciążone minusami tradycyjnych zajęć aerobiku czy fitnessu:

- 10 i 20-minutowe treningi domowe, prowadzone przez trenera i wzorowane na założeniach Formuły Przyspieszania Mózgu i Wyzwalania Energii Osobistej
- W Twoim domu, bez żadnych przyrządów, bez straty czasu na dojazd i bez comiesięcznych inwestycji
- Wystarczy **włączyć wideo i podążać za wskazówkami oraz nagrany na wideo grupą**, aby w krótkim czasie zoptymalizować ciało i mózg

[Kliknij tutaj i bądź pierwszym uczestnikiem treningów SmartFitness »](#)

Aktywnego dnia!

Katarzyna Szafranowska