ZDROWIE I PROFILAKTYKA

Trening dla przedsiębiorcy - jak nie stracić zdrowia budując firmę

Zdrowie i profilaktyka • 28 grudnia 2025 • 10 min czytania • Movement Matters

87% założycieli firm doświadcza wypalenia lub problemów ze zdrowiem psychicznym. Regularny trening to nie luksus - to narzędzie, które poprawia produktywność o 15% i jakość decyzji o 22%. Sprawdź, jak wpasować minimum skutecznego treningu w napięty grafik.

Zarobiłeś swój pierwszy milion lub dopiero zaczynasz i pracujesz nad tym? Tak czy inaczej, prawdopodobnie płacisz za to więcej, niż myślisz. Nie chodzi o podatki.

Chodzi o twoje plecy, które bolą po każdym dniu spędzonym przy laptopie. O sen, który przychodzi z trudem, mimo zmęczenia. O energię, która kończy się o 15:00, choć do końca dnia zostało jeszcze pół listy zadań. O kilogramy, które pojawiły się „jakoś same" w ciągu ostatnich trzech lat.

Brzmi znajomo?

Jeśli prowadzisz firmę, prawdopodobnie należysz do grupy najbardziej narażonej na problemy zdrowotne. To paradoks sukcesu: im więcej osiągasz zawodowo, tym mniej czasu zostaje na dbanie o siebie. A potem dziwisz się, że organizm wystawia rachunek.

Ten wpis nie będzie o tym, jak wcisnąć trening między 47 spotkań tygodniowo. Będzie o tym, dlaczego warto to zrobić – i jak zrobić to mądrze, by nie musieć wybierać między zdrowiem a rozwojem biznesu.

Dlaczego przedsiębiorcy są w grupie ryzyka?

Badania rysują obraz, który nie zaskakuje nikogo prowadzącego własną firmę. Prawie 40% założycieli startupów pracuje ponad 60 godzin tygodniowo, a co trzeci przekracza 70 godzin – to o nawet 30 godzin więcej niż przeciętny pracownik etatowy.

A teraz pomyśl, co robisz przez większość tych godzin. Siedzisz – przy biurku, na spotkaniach, w samochodzie, podczas kolacji biznesowych. Według danych WHO co czwarty mieszkaniec krajów rozwiniętych spędza siedząc osiem lub więcej godzin dziennie. W miastach takich jak

Rzeszów to wygląda podobnie: rano wchodzisz do biura, spędzasz 8-10 godzin przed komputerem, potem godzina w korku, a wieczorem już tylko wygodna sofa.

Każda dodatkowa godzina siedzenia powyżej siedmiu godzin dziennie zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci o 5% – to wyniki meta-analizy opublikowanej w PLOS One. Osoby siedzące ponad 11 godzin dziennie mają o 30% wyższe ryzyko zgonu niż te siedzące 8 godzin.

Pewnie myślisz: „Ale ja nie siedzę całymi dniami". Policz jeszcze raz: poranne maile przy śniadaniu, spotkania, praca przy komputerze, lunch przy biurku, więcej spotkań, droga do domu, Netflix wieczorem. Większość osób znacznie niedoszacowuje swojego czasu spędzonego na siedzeniu – przeciętny dorosły w krajach rozwiniętych spędza 70% czasu w pozycji siedzącej.

Do tego dochodzi stres. 87% założycieli firm doświadcza lęku, depresji lub wypalenia, a 49% ma przynajmniej jedną diagnozowaną chorobę psychiczną. Przedsiębiorcy są o połowę bardziej narażeni na problemy ze zdrowiem psychicznym niż reszta populacji.

I zanim pomyślisz, że to jest problem „słabych ludzi" – nie jest. To problem ludzi, którzy przez lata ignorowali sygnały swojego ciała, bo akurat był kolejny deadline, kolejne pozyskanie klienta, kolejna runda finansowania. Historia Arianny Huffington jest tu symptomatyczna: założycielka Huffington Post zemdlała ze zmęczenia przy własnym biurku, rozbijając sobie łuk brwiowy o róg blatu. Ten incydent zmusił ją do przemyślenia priorytetów – dziś prowadzi firmę zajmującą się... zdrowiem i snem.

Co trening robi z twoim mózgiem?

Zanim przejdziemy do praktyki, warto zrozumieć mechanizm. Trening to nie tylko estetyka czy wytrzymałość, lecz także bezpośrednia inwestycja w jakość twojego myślenia.

Podczas wysiłku fizycznego mózg produkuje BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) - białko, które wspiera tworzenie nowych połączeń neuronalnych. Meta-analiza Pontifex i współpracowników (2024) pokazuje, że już pojedyncza sesja treningu poprawia funkcje poznawcze - szczególnie pamięć roboczą i kontrolę hamowania.

Co to oznacza w praktyce? Lepsze skupienie podczas negocjacji, szybsze podejmowanie decyzji, sprawniejsze przełączanie się między zadaniami i mniejsza podatność na rozpraszacze.

Ale jest więcej. Regularny trening zmniejsza poziom kortyzolu - hormonu stresu, którego przedsiębiorcy mają zwykle za dużo. Przewlekle podwyższony kortyzol sabotuje pamięć, utrudnia podejmowanie racjonalnych decyzji i osłabia układ odpornościowy.

Trening działa jak reset. 30-60 minut intensywnego wysiłku i twój mózg dosłownie pracuje lepiej przez resztę dnia.

Trening jako inwestycja, nie koszt

Tim Cook, szef Apple, wstaje o 3:45 rano. O 5:00 jest już na siłowni. Richard Branson zaczyna dzień od kitesurfingu lub tenisa. Bob Iger, były CEO Disneya, wstaje o 4:30, żeby mieć czas na

rower i trening z ciężarami. Satya Nadella z Microsoftu ćwiczy 30 minut zaraz po przebudzeniu – jak sam mówi, uważa to za niezbędne dla utrzymania ostrości umysłu.

Czy ci ludzie mają więcej czasu niż ty? Nie. Mają więcej obowiązków, więcej stron wymagających ich uwagi, więcej decyzji do podjęcia. A mimo to traktują trening jako niepodlegającą dyskusji część dnia.

Branson napisał kiedyś wprost, że wątpi, czy odniósłby sukces w karierze i byłby szczęśliwy w życiu osobistym, gdyby nie stawiał zdrowia i kondycji na pierwszym miejscu. Twierdzi, że regularny trening daje mu dodatkowe 4 godziny produktywności dziennie.

To nie jest przypadek ani luksus miliarderów. To zimna kalkulacja.

Pracownicy regularnie ćwiczący wykazują o 15% wyższą produktywność. Decyzje podejmują o 22% lepiej. Koncentracja poprawia się o 35%. Zmęczenie spada o 26%. Ryzyko wypalenia zawodowego maleje o 24%. Kreatywność i innowacyjność rosną o 18%.

Te liczby pochodzą z analiz obejmujących tysiące osób. Trening to nie „miło mieć". To narzędzie, które bezpośrednio przekłada się na jakość twojej pracy.

Pomyśl o tym jak o procencie składanym. Mały procent poprawy codziennie. 1% lepszych decyzji dziennie nie brzmi imponująco. Ale po roku to 37-krotna różnica. Po pięciu latach – nie do poznania.

Ale jest jeszcze coś. Sen.

Osoby ćwiczące regularnie (nawet 30 minut dziennie) śpią średnio 15 minut dłużej i znacząco lepiej. badania wskazują, że trening aerobowy jest najskuteczniejszą niefarmakologiczną interwencją poprawiającą jakość snu.

To może nie brzmi imponująco, ale pomnóż to przez 365 dni. To ponad 90 godzin lepszego snu rocznie. 90 godzin, kiedy twój mózg regeneruje się efektywniej, konsoliduje wspomnienia, przetwarza emocje i przygotowuje się na kolejny dzień decyzji.

Przedsiębiorca niewyspany to przedsiębiorca podejmujący gorsze decyzje. A gorsze decyzje w biznesie kosztują znacznie więcej niż godzina na siłowni.

Co naprawdę musisz robić?

Dobra wiadomość: nie potrzebujesz dwóch godzin dziennie. Nie potrzebujesz trenera olimpijczyków. Nie potrzebujesz sprzętu za dziesiątki tysięcy złotych. Te rzeczy pomagają ale najważniejsze to zacząć.

Potrzebujesz minimum, które działa. I badania są tutaj całkiem precyzyjne.

Amerykańskie Kolegium Medycyny Sportowej (American College of Sports Medicine) rekomenduje 150 minut umiarkowanej aktywności tygodniowo oraz trening siłowy dwa razy w tygodniu. To teoretyczne minimum dla zdrowia – i większość przedsiębiorców nie osiąga nawet tego.

Ale idźmy dalej. Brad Schoenfeld, jeden z najbardziej cytowanych naukowców w dziedzinie treningu siłowego, wykazał, że nawet 30-minutowe sesje dwa razy w tygodniu prowadzą do mierzalnych przyrostów masy mięśniowej. Jego zespół udowodnił też, że 13 minut treningu siłowego trzy razy w tygodniu daje znaczące przyrosty siły – porównywalne z dłuższymi sesjami.

Przeczytaj to jeszcze raz. 13 minut. Trzy razy w tygodniu. Łącznie 39 minut tygodniowo.

Oczywiście więcej daje więcej. Ale jeśli twoją wymówką jest „nie mam czasu", właśnie ją straciłeś. Masz czas na scrollowanie LinkedIn. Masz czas na trzecią kawę. Masz czas na 39 minut tygodniowo.

Co konkretnie robić w te 30–45 minut?

Skup się na ruchach złożonych, angażujących wiele stawów i mięśni jednocześnie. Przysiady, wykroki, wiosłowanie, wyciskanie, martwy ciąg. Te ćwiczenia dają maksymalny efekt w minimalnym czasie. Jedno wiosłowanie angażuje plecy, biceps, core i stabilizatory – to znacznie efektywniejsze niż izolowanie każdego mięśnia osobno.

Plan treningu może być prosty:

Rozgrzewka: 5 minut. Marsz na bieżni, skakanka, dynamiczne rozciąganie. Cel to podniesienie tętna i przygotowanie stawów.

Trening główny: 20–25 minut. 4–5 ćwiczeń złożonych, po 2–3 serie, 8–12 powtórzeń. Odpoczynek między seriami: 60–90 sekund. Wybieraj obciążenie, przy którym ostatnie 2–3 powtórzenia są trudne, ale wykonalne z poprawną techniką.

Zakończenie: 5 minut. Spokojny marsz, głębokie oddechy, lekkie rozciąganie głównych grup mięśniowych.

To wszystko. Żadnych tajemnych protokołów, żadnych rewolucyjnych metod. Podstawy, wykonywane konsekwentnie.

Jest też droga na skróty. Zapraszamy do naszego studia treningowego. Nawet jak ma to być kilka spotkań wszystko rozpiszemy i podpowiemy.

Jak wpasować trening w chaos?

Najgorsze podejście to szukanie "idealnego" momentu na trening. Idealny moment nie istnieje. Zawsze będzie coś pilnego, ważnego, wymagającego uwagi. Zawsze będzie mail, który "musi" być wysłany, spotkanie, które "nie może" poczekać.

Tim Cook nie szuka idealnego momentu – po prostu idzie na siłownię o 5 rano, zanim świat zacznie od niego wymagać. Dla wielu przedsiębiorców poranek to jedyna pora, którą w pełni kontrolują. Nikt nie zadzwoni o 5:30 z pilną sprawą (a jeśli zadzwoni – to naprawdę pilna sprawa).

Nie musisz wstawać o świcie. Ale musisz potraktować trening jak spotkanie, którego nie odwołujesz. W kalendarzu. Z konkretną godziną. Tak samo nieprzesuwalny jak rozmowa z kluczowym inwestorem.

Kilka sprawdzonych strategii w praktyce:

1. **Zasada "nigdy nie opuszczaj dwóch z rzędu"** Życie bywa nieprzewidywalne. Czasem zdarzy się podróż służbowa, choroba dziecka czy awaria w firmie, przez co opuścisz trening. To normalne. Jednak nigdy nie pozwól, by opuszczone zostały dwa treningi pod rząd. Jeden wyjątek to nic strasznego, ale dwa to początek nowego nawyku – nawyku nieprzychodzenia.
2. **Trening jako spotkanie** Wpisz trening do kalendarza jako „spotkanie z trenerem" lub „sesja strategiczna – ja". Dzięki temu nikt nie przesunie go na inny termin. Asystentka widzi zajęty slot? Doskonale! Tak ma być.
3. **Blisko domu lub pracy** Im więcej przeszkód między tobą a treningiem, tym mniejsza szansa, że go wykonasz. Siłownia 5 minut od biura wygrywa z ekskluzywnym klubem 40 minut drogi. Studio treningowe w sąsiedztwie wygrywa z cudownym obiektem na drugim końcu miasta.
4. **Plan B na wyjazdy** Podróż służbowa, a w hotelu brak siłowni? Miej przygotowany zestaw ćwiczeń z masą ciała: 20 pompek, 20 przysiadów, 20 wyprostów tułowia, powtórz 3–4 razy. 15 minut w pokoju hotelowym to więcej niż zero. Aplikacje z treningami bez sprzętu są darmowe. Wymówka „nie mam warunków" nie działa.
5. **Połączenie z rutynami** Trenujesz rano? Przygotuj ubrania wieczorem. Trenujesz po pracy? Miej torbę spakowaną w samochodzie. Każda dodatkowa decyzja to okazja, by zrezygnować.

Czego nie robić - błędy zabieganych ludzi

Widzimy to regularnie. Ktoś przychodzi po latach przerwy, pełen zapału, i chce nadrobić stracony czas w tydzień. To przepis na kontuzję i zniechęcenie.

Błąd pierwszy: Za dużo, za szybko. Twoje ciało potrzebuje czasu, żeby się zaadaptować. Ścięgna, więzadła, chrząstki – te struktury adaptują się znacznie wolniej niż mięśnie. Jeśli nie trenowałeś przez lata, zacznij od dwóch lekkich sesji tygodniowo. Po miesiącu możesz dodać trzecią. Po dwóch – zwiększyć intensywność. Nie próbuj od razu trenować jak zawodowiec.

Błąd drugi: Tylko cardio. Bieżnia jest fajna i łatwa psychicznie, ale trening siłowy jest niezbędny. Z wiekiem tracimy masę mięśniową – około 3-5% na dekadę po trzydziestce. Mięśnie to nie tylko estetyka. To metabolizm (więcej mięśni = więcej spalonych kalorii w spoczynku), stabilność stawów, ochrona przed upadkami i jakość życia w przyszłości.

Błąd trzeci: Ignorowanie regeneracji. Sen to część treningu. Jeśli śpisz 5 godzin i trenujesz ciężko, niszczysz się szybciej niż budujesz. Badania są jasne – bez odpowiedniej regeneracji trening nie tylko nie pomaga, ale szkodzi. Adaptacje zachodzą podczas odpoczynku, nie podczas wysiłku.

Błąd czwarty: Perfekcjonizm. "Jak nie mogę pójść na godzinę, to w ogóle nie idę". To pułapka. 20 minut jest lepsze niż zero. Nawet 10-minutowy spacer po obiedzie ma znaczenie. Badania

pokazują, że przerywanie siedzenia krótkimi spacerami poprawia metabolizm glukozy i zmniejsza skutki zdrowotne długotrwałego siedzenia.

Błąd piąty: Traktowanie treningu jako kary za złe nawyki. Trening nie jest pokutą za zbyt dużo jedzenia czy siedzenia. To narzędzie rozwoju. Podchodź do niego jak do inwestycji, nie jak do obowiązku. Jeśli traktujesz trening jak karę, będziesz go unikać.

Proste kroki na start

Jeśli nie trenujesz regularnie, zacznij jutro. Nie za tydzień, nie od nowego roku, nie gdy „skończysz ten projekt". Jutro.

Tydzień 1-2: Trzy razy po 20 minut spaceru szybkim tempem. Brzmi banalnie? Dobrze. Chodzi o zbudowanie nawyku, nie o olimpiadę. Spacer po obiedzie, przed pracą, po pracy – nieważne kiedy. Ważne, że regularnie.

Tydzień 3-4: Dodaj dwa treningi siłowe po 25-30 minut. Proste ćwiczenia, niska intensywność. Przysiady przy krześle (lub goblet squat z lekkim obciążeniem), pompki od ściany lub klasyczne, wiosłowanie z gumą lub hantlami, martwy ciąg z lekkim obciążeniem. Skup się na technice, nie na ciężarze.

Tydzień 5-8: Stopniowo zwiększaj intensywność. Cięższe obciążenia, więcej serii, może dłuższe treningi. Słuchaj ciała. Jeśli boli – cofnij się. Jeśli czujesz się świetnie – dodaj.

Po trzech miesiącach regularnych treningów zauważysz różnicę: więcej energii rano, lepszy sen, mniejszy stres, jaśniejsze myślenie, luźniejsze spodnie. I – co najważniejsze – nawyk, który sam się napędza, bo po prostu czujesz się lepiej.

A jeśli potrzebujesz wsparcia – rozważ pracę z trenerem (zapraszamy do nas!). Nie dlatego, że sam nie dasz rady. Dlatego, że dobry specjalista skróci twoją krzywą uczenia, pomoże uniknąć kontuzji i dopasuje program do twoich ograniczeń czasowych. To inwestycja, nie koszt. I – jak każda dobra inwestycja – zwraca się z nawiązką.

TRENING DLA PRZEDSIĘBIORCÓW ZDROWIE PRZEDSIĘBIORCY PRODUKTYWNOŚĆ WYPALENIE ZAWODOWE TRENING SIŁOWY RZESZÓW

Najczęstsze pytania

Ile czasu muszę poświęcić na trening jako przedsiębiorca?

Badania pokazują, że nawet 30 minut treningu siłowego dwa razy w tygodniu daje mierzalne efekty zdrowotne. Minimum skuteczne to około 40-60 minut tygodniowo rozłożone na 2-3 sesje. To mniej niż jedno spotkanie biznesowe.

Czy mogę ćwiczyć rano przed pracą jeśli nie jestem rannym ptaszkiem?

Poranek to jedyna pora dnia, którą w pełni kontrolujesz - nikt nie zaplanuje ci spotkania o 5 rano. Wielu przedsiębiorców, jak Tim Cook czy Richard Branson, trenuje przed świtem. Organizm adaptuje się do nowego rytmu w ciągu 2-3 tygodni.

Co jest ważniejsze - cardio czy trening siłowy?

Dla zdrowia i produktywności kluczowy jest trening siłowy. Po trzydziestce tracimy 3-5% masy mięśniowej na dekadę, co wpływa na metabolizm i jakość życia. ACSM rekomenduje trening siłowy minimum 2 razy w tygodniu plus 150 minut aktywności aerobowej.

Czy siedzenie przez cały dzień mogę zrekompensować treningiem wieczorem?

Częściowo tak, ale nie całkowicie. Meta-analizy pokazują, że 60-75 minut umiarkowanej aktywności dziennie może zniwelować skutki 8+ godzin siedzenia. Warto też dodawać krótkie przerwy na ruch w ciągu dnia - nawet 5-minutowy spacer co godzinę pomaga.

Jak zacząć jeśli nie ćwiczyłem od lat?

Zacznij od 3 spacerów po 20 minut tygodniowo przez pierwsze 2 tygodnie. Potem dodaj 2 proste treningi siłowe po 25-30 minut. Najważniejsza jest regularność, nie intensywność. Po 3 miesiącach konsekwentnego treningu zauważysz wyraźną różnicę w energii i koncentracji.

Czy trening naprawdę wpływa na jakość decyzji biznesowych?

Tak, i to jest potwierdzone badaniami. Osoby regularnie ćwiczące wykazują o 22% lepsze zdolności decyzyjne, 21% poprawę funkcji poznawczych i 35% lepszą koncentrację. Trening zwiększa też poziom BDNF - białka wspierającego funkcje mózgu.

Źródła

1. Effects of Resistance Training Frequency on Measures of Muscle Hypertrophy: A Systematic Review and Meta-Analysis — Schoenfeld BJ, Ogborn D, Krieger JW, 2016
2. Daily Sitting Time and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis — Chau JY, Grunseit AC, Chey T, et al., 2013
3. ACSM Position Stand: Quantity and Quality of Exercise — Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, et al., 2011
4. The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review — Kredlow MA, Capozzoli MC, Hearon BA, et al., 2015
5. A systematic review and Bayesian meta-analysis: acute physical activity on cognition — Pontifex MB, et al., 2024
6. 3 Insights From the First Large-Scale Study on Burnout and Entrepreneurs — Entrepreneur Magazine, 2023

Movement Matters — Studio Treningowe

Cały artykuł, więcej materiałów i kontakt: movementmatters.pl/blog/trening-dla-przedsiebiorcy