

Trening personalny a odchudzanie — co naprawdę dostajesz w zamian za cenę

Zdrowie i profilaktyka · 24 maja 2026 · 9 min czytania · Movement Matters

50% nowych członków siłowni rezygnuje po 6 miesiącach. Regularność z trenerem 88,2%, samodzielnie 52,2%. Co dokładnie kupujesz? Za co płacisz na treningu 1-na-1?

Trening personalny a odchudzanie — co naprawdę dostajesz w zamian za cenę

Większość osób, które próbują schudnąć samodzielnie, nie trzyma się planu do końca. To nie jest złośliwa opinia trenera. Tak wyglądają liczby w badaniach dotyczących siłowni i programów odchudzania.

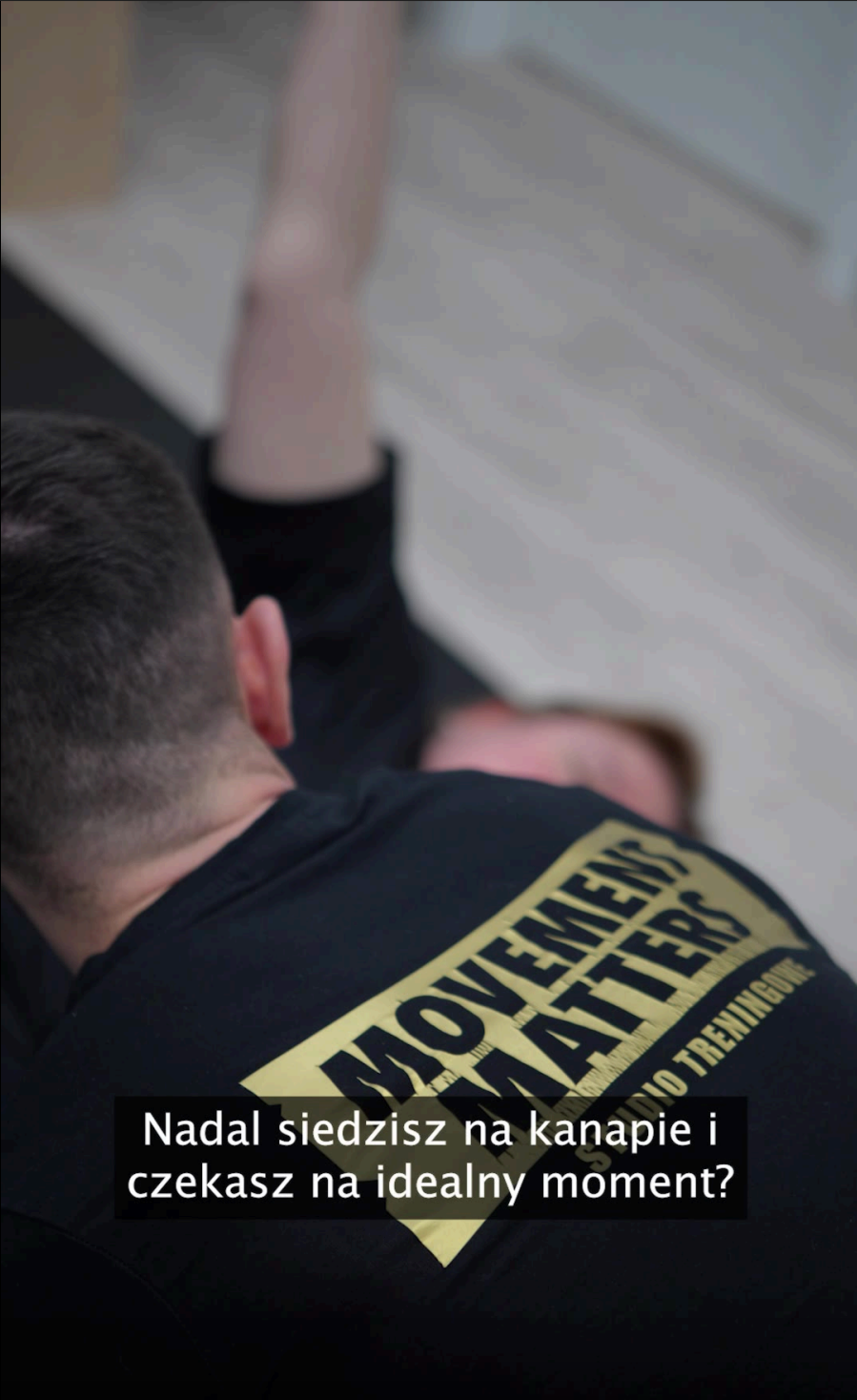
50% nowych członków siłowni rezygnuje z karnetu przez pierwsze sześć miesięcy. 67% wykupionych karnetów nie jest używanych w ogóle. Tylko 18–20% członków trenuje regularnie, czyli dwa razy w tygodniu lub częściej.

Reszta płaci. Nie idzie. Nie chudnie.

Trener personalny zmienia tę matematykę prostymi rzeczami: planem, kontrolą, pomiarem i obecnością na sali wtedy, kiedy najłatwiej odpuścić.

Płacąc za trening 1:1 w czasie redukcji, kupujesz coś więcej niż godzinę ćwiczeń z trenerem. Bez mgły o „motywacji” i „wsparciu”. Będą badania, mechanizmy i liczby.

Najpierw jednak posłuchaj, jak to wygląda z drugiej strony — opowiada Ela, która pracuje z nami od ponad roku:



Nadal siedzisz na kanapie i
czekasz na idealny moment?

▶ 0:00 / 0:32



Ela o tym, jak trening pomógł jej w utracie wagi (32 sek)

Twoja waga vs Twój skład ciała

Zacznijmy od rzeczy, na której wyklada się wiele redukcji.

Sama waga jest słabym narzędziem do mierzenia efektów. Pokazuje sumę: mięśnie + tłuszcz + woda + glikogen + zawartość jelit. Widzisz kilogram mniej, ale nie wiesz, co straciłeś: mięśnie, tłuszcz czy wodę. To robi ogromną różnicę, a waga Ci tego nie powie.

Meta-analiza Lopez i współpracowników (2022) z Obesity Reviews pokazuje to wyraźnie. Sama dieta obniża wagę, ale często obniża też masę mięśniową. Dieta połączona z treningiem siłowym może dawać wolniejszy spadek na wadze, ale lepiej zmniejsza ilość tkanki tłuszczowej i pomaga chronić albo budować masę beztłuszczową.

Na wadze wynik może wyglądać skromniej. W lustrze i w zdrowiu zwykle widać więcej.

Na tym polega [rekompozycja ciała](#). I właśnie tego chcesz, jeśli zależy Ci na sylwetce, a nie tylko na niższej liczbie na wadze.

Dobry trener nie obieca Ci tego w trzy tygodnie. Raczej zaplanuje pierwsze trzy miesiące pracy i dopiero wtedy oceni, co dalej.

Dlaczego trudno zaplanować to samodzielnie

Trener personalny robi cztery rzeczy, których większość osób nie robi samodzielnie. Nawet jeśli ma dobre chęci.

Programuje progresję. Twój plan z pierwszego tygodnia nie może być Twoim planem z ósmego tygodnia. Ciężary muszą rosnać. Objętość musi się zmieniać. Trening musi pasować do tego, co Twoje ciało już potrafi. Bez tego po 4–6 tygodniach organizm się przyzwyczaja i postępy zwykle wyhamowują. Gotowiec z YouTube tego nie robi. Rozpiska z internetu też nie ([dlaczego](#)).

Pilnuje techniki. Źle zrobiony przysiad nie buduje nóg tak, jak powinien. Częściej buduje ból kolan. Źle zrobiony martwy ciąg nie robi z pleców mocnej konstrukcji. Często kończy się przeciążeniem odcinka lędźwiowego. Trener stoi obok Ciebie i poprawia ruch na bieżąco. To różnica między „robię ćwiczenie” a „pracuje to, co miało pracować”.

Mierzy postępy. Obwody, fałdy, waga, sprawność. W studiu używamy też [platform dynamometrycznych VALD](#) — pokazują asymetrie, deficyty siły i gotowość do treningu. Bez pomiaru trudno mądrze prowadzić plan. Bez sterowania zostaje zgadywanie. A samo zgadywanie rzadko kończy się dobrą redukcją.

Modyfikuje plan, kiedy waga staje. Każda redukcja w pewnym momencie zwalnia albo zatrzymuje się całkiem. Wtedy wiele osób trenujących samodzielnie uznaje, że „to nie działa”. Dla trenera to informacja. Trzeba coś skorygować: dołożyć serię, zmienić rozkład białka, tłuszczów i węglowodanów, zwiększyć ruch poza treningiem albo przesunąć nacisk w planie. Zastój jest sygnałem do korekty, nie powodem do rezygnacji.

Co mówią badania o treningu z trenerem i bez trenera

Randomizowane badanie z 2025 roku opublikowane w Journal of Strength & Conditioning Research porównało trzy grupy: trening pod okiem trenera, trening z aplikacją i trening

samodzielny.

Trzymanie się planu: - Trener personalny: **88,2%** - Aplikacja: 81,2% - Samodzielnie: **52,2%**

Różnica między treningiem samodzielnym a treningiem z trenerem wyniosła 36 punktów procentowych. W praktyce: z 10 zaplanowanych treningów osoba trenująca sama zrobi około 5. Z trenerem zrobi około 9.

Przy redukcji taka różnica robi ogromną robotę.

W grupie z trenerem przyrost masy beztłuszczowej był wyższy. Wzrost siły w przysiadzie i wyciskaniu również. To są liczby z kontrolowanego eksperymentu, nie sprzedażowa obietnica.

Meta-analiza Wewerge i współpracowników (2025) pokazuje jeszcze jedną rzecz. Kiedy do diety redukcyjnej dodaje się trening oporowy, spada więcej tkanki tłuszczowej, rośnie więcej masy mięśniowej i zwykle lepiej poprawiają się wyniki związane z sercem oraz metabolizmem.

Sam deficyt kaloryczny obniża masę ciała. Deficyt + siła robi to lepiej i zostawia Ci ciało, z którym łatwiej stanąć przed lustrem.

Co dostajesz tydzień po tygodniu

Tak mogą wyglądać pierwsze 12 tygodni współpracy z trenerem na redukcji. Bez bajek i obietnic „formy życia” po miesiącu.

Tydzień 1–2. Ocena. Sprawdzamy, jak się ruszasz, gdzie boli, jakie masz deficyty siły i które wzorce wymagają pracy. Uczysz się podstaw: przysiadu, pracy biodra, ciągu, pchania. Waga prawdopodobnie jeszcze mocno się nie zmieni. To normalne. Twoje ciało zaczyna pracować inaczej.

Tydzień 3–6. Budowa bazy. Obciążenia rosną. Ciało adaptuje się do treningu siłowego. Pierwsze efekty często wychodzą w obwodach szybciej niż na wadze. Spodnie zaczynają leżeć inaczej. Sen bywa lepszy. W ciągu dnia masz więcej energii, bo organizm wreszcie dostaje sensowny bodziec, a nie przypadkowy zestaw ćwiczeń.

Tydzień 7–12. Progresja. Plan staje się trudniejszy, bo Twoje ciało jest gotowe na większą pracę. Rozsądne tempo utraty masy to 0,5–1% masy ciała tygodniowo. Sylwetka się zmienia. Ubrania układają się inaczej. Liczby na pomiarach zaczynają schodzić w dół w kilku kategoriach naraz.

Po 12 tygodniach masz coś, czego nie miałeś na początku: nawyk, technikę i ciało przyzwyczajone do pracy pod obciążeniem. Trener nie musi już wtedy prowadzić Cię za rękę przy każdym kroku. Czasem wystarczy rzadsza współpraca, konsultacja co dwa tygodnie albo kontrola planu.

Baza zostaje z Tobą na lata.

Czego trener personalny nie robi za Ciebie

Tu trzeba powiedzieć uczciwie jedną rzecz.

Trener nie zje za Ciebie obiadu. Jeśli wychodzisz ze studia i zjadasz 3000 kcal przy budżecie 2000 kcal, nie schudniesz. Trening daje narzędzie. Dieta daje deficyt. Potrzebujesz obu.

Trener nie zaśnie za Ciebie. Sen poniżej 6 godzin podnosi kortyzol, podnosi grelinę i obniża leptynę. Efekt jest prosty: większy głód, słabsza regeneracja, wolniejsze chudnięcie.

Trener nie pójdzie na trening za Ciebie. Możesz mieć świetny plan. Jeśli nie pojawisz się w studiu, plan zostaje tylko planem.

Dobry trener nie robi roboty za Ciebie. Sprawia, że Twoja robota daje więcej.

Komu się to opłaca, a komu nie

Trening personalny na redukcji ma sens, jeśli pasują do Ciebie przynajmniej dwa z trzech punktów:

- Próbowaleś samodzielnie i nie wyszło: waga wracała, motywacja siadała, technika kulała.
- Masz historię kontuzji albo ból, którego ogólny plan z YouTube nie uwzględnia.
- Cenisz swój czas i wolisz zapłacić za prowadzenie niż przez rok szukać rozwiązania po omacku.

Trening personalny nie ma sensu, jeśli:

- Szukasz najtańszej opcji za wszelką cenę.
- Nie zamierzasz nic zmieniać w jedzeniu i śnie.
- Liczysz na minus 10 kg w miesiąc.

Pierwszy typ klienta znajdzie tańsze miejsca. Drugi i trzeci straci pieniądze niezależnie od adresu.

Co to znaczy w praktyce w Movement Matters

W Movement Matters pracujemy indywidualnie albo w bardzo małym układzie: maksymalnie 2–3 osoby pod opieką jednego trenera w tym samym czasie. Przez całą sesję ktoś patrzy na Twoją technikę. Nie z doskoku. Nie między trzema innymi osobami. Nie z końca sali.

Mierzmy postępy konkretnie. Korzystamy z VALD ForceDecks, VBT, obwodów, fałd i zdjęć kontrolnych. Sprzęt pomaga nam sprawdzić siłę, tempo ruchu i asymetrie, zamiast zgadywać.

Łączymy trening z rehabilitacją. Jeśli boli kolano albo bark, nie wykreślamy bezmyślnie ćwiczeń. Szukamy przyczyny i pracujemy nad ruchem. To jest [model ruchowy](#), a nie [sieciowa siłownia z planem na kartce](#).

I jasno: **nie oferujemy darmowych treningów próbnych ani bezpłatnych konsultacji**. Płacisz od pierwszego spotkania, bo pierwsze spotkanie to już praca: ocena, pomiar, rozmowa o celu, kierunek planu. Jeśli szukasz opcji „za darmo na próbę”, to nie tutaj.

Co zrobić teraz

Trzy kroki, w tej kolejności:

- Zadzwoń do studia: **698 554 204**. Umów się na pierwsze spotkanie.
- Przyjdź z konkretnym celem: w kilogramach, w obwodach, w samopoczuciu. Zamiast „chcę schudnąć”, powiedz: „chcę zejść z 86 do 78, bo wraca ból pleców”.
- Daj sobie 12 tygodni, zanim ocenisz efekty. Krócej zwykle nie wystarczy. Nie musisz czekać dłużej, żeby zobaczyć, czy ten kierunek działa.

[PRZYCISK: ZADZWONĖ — 698 554 204]

P.S. To nie jest tekst dla wszystkich. Jeśli szukasz cudownej tabletki, magicznego planu z aplikacji albo trenera, który powie Ci, że schudniesz „bez wyrzeczeń” — Movement Matters nie jest dla Ciebie. Ten tekst jest dla osób, które już rozumieją, że redukcja to praca, i chcą wykonać tę pracę raz, dobrze, z kimś, kto wie, co robi.

TRENING PERSONALNY

ODCHUDZANIE

REDUKCJA

TRENER PERSONALNY

REKOMPOZYCJA CIAŁA

RZESZÓW

Najczęstsze pytania

Ile kosztuje trening personalny na odchudzanie?

Cena zależy od częstotliwości i pakietu. Skontaktuj się ze studiem telefonicznie — przedstawimy konkretne opcje po pierwszej rozmowie o Twoim celu i punkcie wyjścia.

Ile treningów w tygodniu potrzebuję, żeby schudnąć?

Minimum dwa siłowe tygodniowo, plus aktywność niskiej intensywności w dni nietreningowe. Trzy treningi siłowe dają lepsze rezultaty, ale dwa to absolutne minimum, żeby chronić masę mięśniową w deficycie.

Czy trening personalny pomoże mi schudnąć szybciej niż samodzielny?

Tak, ale nie z powodów, o których myślisz. Nie spalisz więcej kalorii w godzinę z trenerem niż samemu. Schudniesz szybciej, bo zrobisz więcej zaplanowanych treningów (88% adherencji vs 52% samodzielnie), będziesz trenował z dobrą techniką i będziesz miał plan dostosowany do Twojego ciała.

Czy zmienię się w 12 tygodni?

Tak, jeśli będziesz przychodził regularnie i pilnował diety. Realistyczne tempo to 0,5–1% masy ciała tygodniowo. Dla osoby ważącej 85 kg to 4–10 kg w 12 tygodni — w kategorii tłuszczu, nie wody.

Co jeśli mam kontuzję albo ból kręgosłupa?

Wtedy trening personalny ma jeszcze więcej sensu niż dla osoby zdrowej. W Movement Matters łączymy trening z rehabilitacją ruchową — nie wycinamy ćwiczeń, pracujemy nad przyczyną dolegliwości. Plan z internetu tego nie zrobi.

Czy muszę być w formie, żeby zacząć?

Nie. Trener dopasuje plan do Twojego punktu startu. Pierwsze dwa tygodnie to ocena i nauka wzorców ruchowych — nie wchodzisz od razu pod sztangę.

Źródła

1. [Optimizing Resistance Training Outcomes: Comparing In-Person Supervision, Online Coaching, and Self-Guided Approaches: A Randomized Controlled Trial](#) — Smolarek AC, et al., 2025
2. [Resistance training effectiveness on body composition and body weight outcomes in individuals with overweight and obesity across the lifespan: A systematic review and meta-analysis](#) — Lopez P, Taaffe DR, Galvão DA, et al., 2022
3. [Effect of resistance exercise on body composition, muscle strength and cardiometabolic health during dietary weight loss in people living with overweight or obesity: a systematic review and meta-analysis](#) — Wewege MA, Desai I, Honey C, et al., 2025
4. [Impact of In-Person and Mobile Exercise Coaching on Psychosocial Factors Affecting Exercise Adherence in Inactive Women With Obesity: 20-Week Randomized Controlled Trial](#) — Journal of Medical Internet Research, 2025
5. [Weight loss intervention adherence and factors promoting adherence: a meta-analysis](#) — Lemstra M, Bird Y, Nwankwo C, et al., 2016
6. [Gym Membership Statistics 2025 — retention and dropout data](#) — Glofox / PT Pioneer industry reports, 2025

Movement Matters — Studio Treningowe

Cały artykuł, więcej materiałów i kontakt: movementmatters.pl/blog/trening-personalny-a-odchudzanie

