Magiczny Kraków

Domowy trening bez żadnego sprzętu – czy to możliwe?

2026-07-02

Trening w domu często nas zniechęca. Brak dostatecznej ilości miejsca, sprzętu, a przede wszystkim motywacji, bo przecież w grupie raźniej, odbiera nam chęci do ruchu. Jednak trening w domu nie musi być wierną kopią tych z siłowni czy klubów fitness. I wcale nie potrzebujemy aż tylu przyborów, które posiada każde takie sportowe miejsce. Wystarczy kawałek przestrzeni i karimata bądź koc (jeśli nie mamy maty do ćwiczeń), by wykonać podstawową gimnastykę kręgosłupa, która okaże się świetną profilaktyką bólów kręgosłupa.

Ćwiczyć można też na biurowym fotelu. Krótkie, nawet 10-minutowe sesje ćwiczeń, w przerwach od pracy, będą korzystnie wpływać na nasze zdrowie i samopoczucie. Pamiętajmy, że ruch jest głównym i podstawowym narzędziem do prewencji bólów głowy i kręgosłupa, na które boryka się coraz większy odsetek społeczeństwa (60–80 proc. społeczeństwa, przynajmniej raz w życiu, zostanie dotknięta bólem kręgosłupa oraz 40 proc. społeczeństwa odczuwa bóle kręgosłupa przynajmniej raz w życiu).

Wbrew pozorom nie potrzebujemy ciężarków czy gum do ćwiczeń, by zwiększyć dynamikę treningu i wzmocnić układ mięśniowo-szkieletowy. Ćwiczenia z wykorzystaniem własnego ciężaru ciała są w pełni wystarczające, by zastąpić nimi te, wykonywane z przyborami w klubie fitness.

Jeśli wciąż obawiamy się, o niewystarczającą ilość miejsca, czasu czy możliwości do ćwiczeń w domu, warto połączyć domową gimnastykę kręgosłupa z intensywniejszymi treningami outdoorowymi. Dzięki czemu, domowa gimnastyka przygotuje ciało do większej intensywności ruchu na polu.

Materiał powstał przy wsparciu zawodowej fizjoterapeutki – Katarzyny Chanowskiej **fizjobody.com** .