Magiczny Kraków

Domowy trening bez żadnego sprzętu – czy to możliwe?

2021-04-14

Myśl o treningu w domu często nas zniechęca do działania. Brak dostatecznej ilości miejsca, sprzętu, a przede wszystkim motywacji, bo przecież w grupie raźniej... Jednak trening w domu nie musi być wierną kopią ćwiczeń z siłowni czy klubów fitness. I wcale nie potrzebujemy aż tylu przyborów sportowych. By wykonać podstawową gimnastykę kręgosłupa, wystarczy kawałek przestrzeni i karimata, ewentualnie koc.

Ćwiczyć można też na biurowym fotelu. Krótka, nawet 10-minutowa gimnastyka, w przerwach od pracy, będzie korzystnie wpływać na nasze zdrowie i samopoczucie. Pamiętajmy, że ruch jest głównym i podstawowym narzędziem przy zapobieganiu bólom głowy i kręgosłupa, z którymi boryka się coraz większy odsetek społeczeństwa. 60-80 proc. społeczeństwa, przynajmniej raz w życiu, zostanie dotknięta bólem kręgosłupa, a 40 proc. 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 intensywnymi treningami na zewnątrz. Dzięki temu, domowa gimnastyka przygotuje ciało do większej intensywności ruchu w plenerze.

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