Magiczny Kraków

Postaw pierwszy krok w drodze do formy

2021-04-15

Wstawanie i siadanie na kanapie oraz przysiady, wykonywane w trakcie gotowania obiadu. To doskonały pierwszy krok w drodze do formy. O rady dla „kanapowców” zapytaliśmy trenerkę Karolinę Ciurkę-Baster.

Jakie przedmioty możemy wykorzystać do ćwiczeń?

– Nie potrzebujemy sprzętu. Na początek dobrym pomysłem jest długi spacer, marsz, a potem marszobieg. Jeśli jesteśmy w domu, zacznijmy od przysiadów, przysiadania na kanapie i wstawania, od wykroków. Możemy też robić pompki albo tzw. deskę, czyli podpór przodem na przedramionach.

Czy filmy z treningami, dostępne w internecie, są pomocne?

– Wszystko zależy od świadomości ciała osoby ćwiczącej. Początkujący zwykle jej nie mają i popełniają dużo błędów technicznych, których nikt nie skoryguje. A łatwo w takich sytuacjach o kontuzje. Teraz, w czasie pandemii, lepiej jest skorzystać z treningu online, czyli połączyć się z trenerem na żywo, by widział jak ćwiczymy. Pamiętajmy też, że inaczej będzie wyglądał trening dla pani, która niedawno urodziła, inaczej dla kogoś, kto ma problem z kręgosłupem, a jeszcze inaczej dla osoby ćwiczącej na poziomie zaawansowanym.

Co możemy robić w domu lub na zewnątrz, by poprawić naszą formę?

– Uprawiajmy tzw. aktywność spontaniczna. Może nią być na przykład spacer po domu czy zrobienie kilku przysiadów podczas gotowania. Jeśli mamy możliwość, by wyjść z domu, warto do sklepu dotrzeć pieszo, zamiast jechać samochodem.

Rady dla „kanapowców”, którzy cały dzień spędzają przed telewizorem lub komputerem?

– Dobrze, żeby co jakiś czas wstawali i robili 10 przysiadów. Potem mogą oglądać dalej. Warto, by pili duże ilości wody, która po pierwsze jest zalecana, a po drugie spowoduje, że nasz metabolizm będzie działał aktywniej. To są „mikrokroczki”, ale gdy się je zsumuje, to aktywność w ciągu dnia będzie dużo większa, niż gdybyśmy ich nie wykonywali.

Karolina Ciurka-Baster – instruktorka fitness i trenerka personalna z 13-letnim stażem. Motywator, szkoleniowiec, wykładowca. Specjalizuje się w zajęciach siłowych, TRX, tabacie, body pump, treningu funkcjonalnym, medycznym i dla kobiet w ciąży. Pracuje również ze sportowcami, dbając o ich przygotowanie motoryczne.