Magiczny Kraków

Domowy trening bez żadnego sprzętu

2022-05-16

Wydaje się, że trening domowy jest z definicji mniej efektywny niż trening na siłowni. Nic bardziej mylnego – trening wykonany w domu może być równie satysfakcjonujący, ponieważ tak naprawdę to nie miejsce, a regularność i prawidłowość wykonywania stanowią o dobrym treningu.

Zalety treningu w domu:

- oszczędność czasu – to dobry sposób na aktywność dla zabieganych. Wystarczy tylko trochę miejsca, mata i mobilizacja
- oszczędność pieniędzy – do domowej siłowni nie potrzeba karnetu. Ćwiczyć można równie efektywnie wykorzystując meble np. krzesło, ramę łóżka
- większa swoboda i prywatność – jeśli krępuje Cię obecność innych osób na sali ćwiczeń, trening w domu jest właśnie dla Ciebie

Sprzęt do ćwiczeń

Do wykonania dobrego treningu w domu nie potrzebujemy specjalistycznego sprzętu. Dla urozmaicenia ćwiczeń można zaopatrzyć się w drobne akcesoria np. taśmy oporowe, które nie zajmują dużo miejsca. Można także wykorzystać butelkę z wodą, jako dodatkowe obciążenie.

Pamiętaj o rozgrzewce

Nawet trening w domu powinien rozpoczynać się od rozgrzewki, a kończyć na wyciszeniu i rozciąganiu.

Jak ćwiczyć w domu?

W Internecie jest wiele kanałów z filmami instruktażowymi do ćwiczeń. Obserwujmy trenera i powtarzajmy za nim ćwiczenia. Tempo dostosowujemy zawsze do swoich możliwości. Pamiętajmy, że trening ma być przede wszystkim przyjemnością. Przykładowy plan treningu w domu:

ROZGRZEWKA:

- wymachy rąk
- krążenia ramionami
- rytmiczne unoszenie kolan w górę
- krążenie biodrami
- krążenia nadgarstkami i stopami
- przeskoki z jednej nogi na drugą

ĆWICZENIA WŁAŚCIWE:

- przysiady (w powietrzu lub z użyciem krzesła)
- unoszenie wyprostowanych ramion (w ręce może znajdować się butelka wody zamiast ciężarka)

- wykroki
- pajacyki
- w leżeniu na plecach, nogi zgięte – unoszenie bioder w górę (można na biodrach położyć butelkę wody)

ROZCIĄGANIE:

- wyciągnijmy się na podłodze
- przyciągnijmy do klatki piersiowej jedną nogę, odczekajmy parę sekund, po czym zmieńmy nogę
- w klęku podpartym wyciągnijmy ręce przed siebie ułożone na podłodze. Kołyszmy się w przód i tył
- rozciągnijmy mięśnie klatki piersiowej, opierając się o szafę lub framugę drzwi.

Materiał powstał przy wsparciu zawodowego fizjoterapeuty i osteopaty – Karola Piotrowskiego**.**