

Zostać w domu, nie znaczy leżeć i nic nie robić. Najlepsze ćwiczenia na trening w mieszkaniu!

Gdy panuje koronawirus, trening w domu jest wskazany, ponieważ każdy powinien wzmocnić organizm. Warto kilka razy w tygodniu poświęcić czas na intensywny trening.

Najlepsze ćwiczenia, które można wykonywać we własnych czterech ścianach, gdy na zewnątrz rozprzestrzeni się groźny koronawirus. Wcale nie trzeba mieć specjalnego sprzętu, w wielu przypadkach wystarczy masa własnego ciała.

Trening w domu: rozgrzewka

Aby uniknąć niepotrzebnych urazów, należy pamiętać o porządnej rozgrzewce. Podnosi ona temperaturę ciała oraz przygotowuje organizm do wzmożonego wysiłku. Jest to ważny aspekt, który nie może zostać pominięty. Wszystkie mięśnie, ścięgna, stawy oraz więzadła potrzebują odpowiedniego rozruszania, aby nabrały elastyczności. Organizm musi zostać ukrwiony, bowiem podczas treningu serce bije szybciej, pompując krew. Cały układ krwionośny podczas wysiłku wskakuje na "wyższe obroty". Zaleca się, aby rozgrzewka trwała ok. dziesięć minut.

Przykładowa rozgrzewka:

Ćwiczenia

Czas/Powtórzenia

1. Pajacyki lub bieg bokierski 1-2 minuty
2. Krążenia głową w prawo i lewo po 10 powt. na stronę
3. Krążenia ramion w przód 10 powt.
4. Krążenia ramion w tył 10. powt
5. Rozruszanie nadgarstków w prawo i lewo 15-30 sekund
6. Krążenia bioder w prawo i lewo po 10 powt. na stronę
7. Krążenia kolan w prawo/lewo/do środka/na zewnątrz 10 powt. każda sekwencja
8. Krążenia stawów skokowych w prawo i lewo po 10 powt. na stronę
9. Skłony w rozkroku do środka 10-15
10. Skłony przy wyprostowanych nogach 10-15
11. Podskoki z kolanami do klatki piersiowej 10-15
12. Pompki 8-15
13. Przysiady 15-30

Trzeba pamiętać, aby skupić się na dokładnym ruchu każdego stawu. Nagłe agresywne ruchy mogą spowodować kontuzję.

Trening w domu: plany ćwiczeń

Poniższy plan numer jeden zalecamy zrobić w 2-4 obwodach. Proponuję 30 sekund przerwy pomiędzy ćwiczeniami i dwie minuty po każdym obwodzie. Zaleca się trenować 2-5 razy w tygodniu. Jeśli chodzi o powtórzenia, to za każdym razem należy celować w najwyższą liczbę.

Plan pierwszy

Ćwiczenie/ Powtórzenia

1. Pompki klasyczne z rękami rozstawionymi na szerokość barków (dla ułatwienia można robić je na kolanach) 8-15
2. Przysiady 20-30
3. Pady (padnij, powstań) 8-15

4. Brzuszek proste 15-30
5. Podskoki z przyciąganiem kolan do klatki piersiowej 8-15
6. Pompki z rękami ustawionymi jak najwyżej (dla ułatwienia można robić je na kolanach) 8-15
7. Brzuszek skośny 10-15 na stronę
8. Wykroki w przód Po 10-15 na nogę

Plan numer dwa jest już dla bardziej zaawansowanych osób. Tutaj każde ćwiczenie wykonujemy po 2-4 serie, dopiero później przechodzimy do następnego. W tym przypadku nie ma obwodów, choć po zakończeniu, gdy będzie się jeszcze na siłach można zacząć od początku. Po każdej serii proponuję 15-30 sekund przerwy i minutę przerwy przy przejściu do kolejnego ćwiczenia

Plan drugi:

Ćwiczenie/ Serie/ Czas/Powtórzenia

1. Pompki z kłaśnięciem 2-4/ 6-12
2. Przysiady z wyskokiem 2-4/ 20-30
3. Unoszenie nóg do góry leżąc 2-4/ 10-15
4. Plank (deska) 2-4/ 30 s - 1 min
5. Wspięcia na palcach 2-4/ 30-45
6. Pompki z nogami na podwyższeniu 2-4/ 8-15
7. Plank (deska) bokiem 2-4/ 30 s - 1 min
8. Martwy ciąg na jednej nodze z butelką/książką 2-4/ Po 10-15 na nogę

Możecie skorzystać z poniższego linku - Paweł Lepa zaprasza!

<https://youtu.be/oKLMHA9yIYo>

Do zobaczenia!