

„W zdrowym ciele - zdrowy duch”
Zapraszam wszystkich moich uczniów do aktywności fizycznej w tych
niecodziennych czasach!

W związku z tym, co się dzieje, wiele z nas nie może korzystać z siłowni i sprzętów, które tam się znajdują. Wychodzę wam naprzeciw i pokazuję, jakich przedmiotów, które zapewne większość z was ma, możecie użyć do ćwiczeń w domu. Jak trenować z użyciem przedmiotów, które się ma w domu?

Które przedmioty możemy wykorzystać podczas ćwiczeń w domu?

Butelki z wodą

Półlitrowe, litrowe, czy nawet półtoralitrowe butelki możesz wykorzystać zamiast hantli. Obciążenie wzmocni trening.

Plecak

Plecak wypełniony kilkoma kilogramami mąki, czy kilkoma litrami napojów możesz wykorzystać jako obciążenie podczas przysiadów, wypadów, czy martwych ciągów.

Krzesło

Praktycznie każde krzesło, które stabilnie stoi, można wykorzystać do rozciągania nóg i pośladków, ale też wzmacniania mięśni brzucha podczas ćwiczenia tzw. deski.

Schody

Schody znakomicie sprawdzą się podczas treningu kardio. Zastąpią popularny sprzęt, a możesz na nich zrobić właściwy trening, albo też samą rozgrzewkę.

Grube książki

Zajęcia ze stepem są bardzo popularne w klubach fitness. Czym zastąpić ten sprzęt? Wystarczy ułożyć kilka grubych książek i można zacząć działać ze wzmacnianiem mięśni nóg i pośladków.

Pasek do spodni, czy guma

Pasek do spodni, czy też guma może spokojnie zastąpić popularne taśmy, gumy do ćwiczeń. Mogą pomóc w wykonaniu treningu siłowego, ale też przy rozciąganiu.

Możecie skorzystać z poniższego linku - Ada Palka zaprasza!

<https://www.youtube.com/watch?v=03z-h4VcqhA>