

Zostać w domu, nie znaczy leżeć i nic nie robić.

Najlepsze ćwiczenia na trening w mieszkaniu

Trening w domu to najlepszy sposób na podtrzymanie formy, gdy panuje koronawirus. Zamknięte siłownie wcale nie wpływają na sprawność, którą można szlifować w mieszkaniu. Warto kilka razy w tygodniu poświęcić chwilę na mocny trening. Poniżej pokazujemy najlepsze ćwiczenia, które można wykonywać we własnych czterech ścianach. Można je wykonać bez sprzętu, wystarczy masa własnego ciała.

Specjalistyczny sprzęt może pomóc urozmaicić ćwiczenia, ale masa własnego ciała może w zupełności wystarczyć. Technika każdego powtórzenia jest niezmiernie ważna, należy pamiętać o prawidłowej postawie ciała. Z czasem można próbować sobie utrudniać zadanie i korzystać z coraz trudniejszych modyfikacji. Przy systematycznym treningu sylwetka znacznie się poprawi, a wytrzymałość mięśniowa wzrośnie.

Największym plusem ćwiczenia w domu jest to, że można zaplanować sobie go w każdej chwili. Nie trzeba wychodzić na zewnątrz i narażać na zakażenie się koronawirusem. Trening we własnych czterech kątach daje niesamowity komfort, ponieważ wtedy każdy może zagospodarować miejsce jak chce. Wiele osób nie lubi także, gdy ktoś ich obserwuje podczas wykonywania treningu, tutaj rozwiązanie jest jedno - zamknąć drzwi. W ten sposób poprawi się także koncentracja, czas można umilić sobie ulubioną muzyką.

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:

Lp.	Ćwiczenie	Czas/Powtórzenia
1.	Pajacyki lub bieg bokserki	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. Proponujemy 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:

Lp.	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.	Brzuszki proste	15-30
5.	Podskoki z przyciąganiem kolan do klatki piersiowej	8-15
6.	Pompki z rękami ustawionymi jak najwężiej (dla ułatwienia można robić je na kolanach)	8-15
7.	Brzuszki skośne	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 proponujemy 15-30 sekund przerwy i minutę przerwy przy przejściu do kolejnego ćwiczenia.

Plan drugi:

Lp.	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	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 bokiem	2-4	30 s - 1 min
8.	Martwy ciąg na jednej nodze z butelką/książką	2-4	Po 10-15 na nogę

Trening w domu: rozciąganie i regeneracja

Ludzie często po treningu zapominają o prawidłowej regeneracji. Zalecamy, aby po wykonaniu treningu poświęcić około 15 min na rozciąganie. Niepomijanie tzw. stretchingu z pewnością przyczyni się do osiągnięcia lepszych wyników. Wbrew pozorom, nie jest to strata czasu. W ten sposób minimalizujemy ryzyko kontuzji oraz uelastyczniamy ciało, pozbywając się codziennych dolegliwości. Stretching ma nas wyciszyć i odstresować.

Ważne, aby się nie przesilać. Należy wykonać taki zakres ruchu, na jaki pozwala ciało. Trzeba też pamiętać o spokojnym i kontrolowanym oddechu. Systematyczność - to słowo klucz, z czasem mobilność będzie się zwiększała.

Plan:

Lp.	Ćwiczenie	Serie	Czas/Powtórzenia
1.	Skłony do wyprostowanych nóg	2-4	30 s
2.	Skłony do środka/prawej/lewej nogi w rozkroku	2-4	20-30 sekund w każdą stronę
3.	Podpór rękami i przyciąganie bioder do podłoża	2-4	30 s
4.	Przyciąganie pięty do pośladka w leżeniu przodem	2-4	30 s na stronę
5.	Przyciąganie kolana do klatki piersiowej w leżeniu tyłem	2-4	30 s na stronę
6.	Rozciąganie nadgarstków nad głową w siadzie prostym	2-4	30 s
7.	Koci grzbiet	2-4	10-15 w górę i w dół
8.	Przyciąganie głowy do barku	2-4	30 s na stronę

Źródło:

https://sport.onet.pl/ofsjd/trening-w-domu-cwiczenia-w-domu-dla-kobiety-i-mezczyzny-w-czasie-koronawirusa/e2hpj5v?fbclid=IwAR0CgPvOtWf_J-Ji0oL6r-J2uYcj2xRRAYRo9q9CoHiYl0QcAYKPI3yhtlw