

Ćwiczenia w domu

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.

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 bokserski	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, dlatego nie należy przesadzać i oczywiście można zmniejszyć ilość powtórzeń.

Przykładowe ćwiczenia

Zestaw I

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 2-4 razy w tygodniu. Jeśli chodzi o powtórzenia, to za każdym razem należy ich tyle wykonać, aby nie przesadzić, liczby poniżej są liczbami maksymalnymi.

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. Tzw. „aniołki” (przysiad podparty, wyrzut nóg do podporu, podpór przodem, powrót do przysiadu, wyskok w górę)	8-15
4. Brzuszek prosty	15-30
5. Podskoki z przyciągnięciem 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

Do wykonania powyższych ćwiczeń nie potrzeba specjalistycznego sprzętu, można je wykonywać przy muzyce na wykładzinie, dywanie w niewielkim pomieszczeniu. Jeżeli ćwiczenie sprawia dużą trudność, można je opuścić lub zamienić wersją uproszczoną jak np. w ćwiczeniu nr 1.

Zestaw II

Zestaw 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.

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

Ćwiczenia w domu: rozciąganie i regeneracja

Bardzo często zapomina się po treningu o prawidłowej regeneracji. Zalecamy, aby po wykonaniu ćwiczeń 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

Linki do stron z ćwiczeniami w domu:

<https://www.youtube.com/watch?v=MTNYTFuE2XE>

<https://www.youtube.com/watch?v=oKLMHA9yIYo>

<https://www.youtube.com/watch?v=SMkccyjsPDQ>