

# Zima to dobry czas na aktywność fizyczną, pomyśl o zajęciach w domu. Jaki sprzęt przyda się do ćwiczeń w domu?

Data publikacji: 16.12.2019 12:00

Jeśli nie chcesz mieć na brzuchu "zimowej oponki", czym prędzej zacznij ćwiczyć! Sprawdź, jak przygotować się do domowych treningów.

□

## Trenowanie w domu - czy warto?

Czy warto ćwiczyć w domu? Oczywiście, że tak - zawsze i wszędzie warto! Sport i zdrowy tryb życia w ostatnich latach stały się bardzo modne, dzięki czemu poszerza się ogólna świadomość społeczeństwa na ten temat, mamy też łatwiejszy dostęp do wartościowych źródeł fit wiedzy.

Regularne treningi przynoszą całe mnóstwo korzyści: od zgrabnej sylwetki, przez lepsze samopoczucie, po zdrowie. Domowe ćwiczenia mogą być jedyną formą aktywności fizycznej, ale mogą też być uzupełniane innymi - wszystko zależy tylko od ciebie.

## Czas na rozgrzewkę, czyli pierwsze zakupy do domowej siłowni

Zacznijmy zatem przygotowania. [Wybieramy sprzęt sportowy do domowej siłowni - czego nie może zabraknąć?](#) Na sam początek potrzebna jest ci mata do ćwiczeń, najlepiej taka wykonana z materiału antypoślizgowego. Oprócz tego potrzebne ci będą ręcznik oraz woda - musisz na bieżąco uzupełniać płyny.

Kolejnym krokiem w sportowe życie jest wyposażenie siłowni w gumową piłkę, hula hop, skakankę, ab wheel (kółko do ćwiczeń) oraz gumy do stretchingu. Zakup też roller, dzięki któremu rozmasujesz swoje ciało po treningu.

## Jaki sprzęt jest potrzebny do treningów cardio?

Chcesz schudnąć lub poprawić swoją kondycję? Jeśli twoja odpowiedź jest twierdząca, to w twoich treningach powinno przeważać cardio. Do takich ćwiczeń sprawdzają się [rowery stacjonarne](#), bieżnie, orbitreki czy stepery.

Nie musisz od razu kupować kompletu sprzętu - aktywności można z powodzeniem zastąpić bieganiem w parku czy jazdą na rowerze. Niestety, ale deszcze czy zła jakość powietrza mogą ci wówczas pokrzyżować treningowe plany...

W ramach cardio możesz też wybrać się na długi spacer, pojeździć na rolkach (lub już niebawem na łyżwach!) czy też udać się na basen.

## Jak zacząć treningi siłowe?

Oczywiście nie dla każdego celem jest zrzucenie kilogramów. Jeśli marzy ci się wyrzeźbiona sylwetka z widocznymi mięśniami, musisz połączyć cardio z treningami siłowymi.

Jeśli wcześniej nie było ci po drodze z ćwiczeniami, zacznij od tych najprostszych, z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała. Pompki czy przysiady nie wymagają żadnego sprzętu! Po pewnym czasie twoje ciało będzie potrzebowało inaczej skonstruowanych i bardziej urozmaiconych treningów. Dla początkujących możemy polecić zakup drążka rozporowego oraz ławki do ćwiczeń.

Również taśmy TRX umożliwiają wykonywanie różnorodnych ćwiczeń. Aby móc z nich bezpiecznie korzystać, musisz jednak w domowej siłowni zamontować hak (na suficie lub na ścianie), na którym zaczepia się taśmy.

## **Obciążniki i hantelki**

Ci bardziej zaawansowani sportowcy potrzebują jeszcze mocniejszych bodźców podczas treningu. W takim wypadku należy sięgnąć po obciążniki, które zapina się na łydkach lub nadgarstkach. Ponadto warto zaopatrzyć się od razu w hantle i kettle, najlepiej po kilka o różnej wadze.

W treningach nie jest ważne, gdzie ćwiczysz - przede wszystkim istotne jest to, żeby robić to regularnie! Pamiętaj też o stopniowym zwiększaniu obciążenia, dzięki czemu efekty treningów staną się szybko widoczne.

*Artykuł sponsorowany*