Zasady bezpiecznego treningu w domu.

1. Przygotuj miejsce ćwiczeń, odsuń stół lub inny mebel, o który mógłbyś się uderzyć.

Najlepiej ćwiczyć na macie bądź dywaniku, ponieważ zmniejszamy ryzyko poślizgnięcia się.

2. Ćwicz w obuwiu sportowym lub boso, nigdy w samych skarpetkach.

3. Przed każdym treningiem należy wykonać rozgrzewkę. Prawidłowo przeprowadzona zwiększa możliwości wysiłkowe oraz zmniejsza ryzyko kontuzji. Zacznij od podbicia tętna – wystarczą pajacyki czy bieg bokserski, następnie skup się na tym, by „dogrzać” mięśnie, stawy, więzadła i ścięgna, wykonując kilka ćwiczeń mobilizacyjnych w obrębie obręczy barkowej oraz bioder. Doskonale sprawdzą się dynamiczne wymachy, krążenia ramionami i nogami w różnych płaszczyznach i pozycjach. Daj sobie na to 10-15 minut.

4. Gdy czujemy ból w mięśniach lub stawach, przerywamy dane ćwiczenie.

5. Ćwiczmy zawsze we własnym tempie.

6. Skacząc, zawsze uginaj kolana.

7. Dbaj o prawidłową technikę wykonania ćwiczeń.

8. Staraj się ćwiczyć wtedy, kiedy w domu jest jeszcze inna osoba, by w razie potrzeby mogła udzielić Ci pomocy.