

Zasady bezpiecznego treningu w domu

1. Przygotuj otoczenie do ćwiczeń. Usuń przedmioty i meble z przestrzeni, którą wykorzystasz do ćwiczeń, sprawdź podłogę – czy jest suche, czyste i nie znajdują się tam drobne przedmioty.
2. Wywietrz pomieszczenie, w którym będziesz ćwiczyć.
3. Przygotuj odpowiedni ubiór do ćwiczeń. Wygodny, przewiewny, nieblokujący ruchu.
4. Przygotuj potrzebne przybory oraz matę lub koc do ćwiczeń w parterze.
5. Nie ćwicz bezpośrednio po posiłku. Odczekaj minimum 2 godziny.
6. Przygotuj butelkę z wodą. Należy pamiętać o picu wody szczególnie podczas bardziej intensywnych treningów. Jednak rób to w wyznaczonych do tego przerwach, aby nie zaburzyć treningu i nie rozpraszać się.
7. Nie unikaj rozgrzewki ani rozciągania.
8. Ćwicz zgodnie ze swoimi możliwościami. Nie unikaj zmęczenia się, jednak nie doprowadzaj do wyczerpania organizmu.
9. Zwracaj uwagę na prawidłowe wykonywanie ćwiczeń.
10. Dobierz odpowiednie obciążenie. Ani zbyt duże, ani zbyt małe.
11. Wykonuj ćwiczenia do końca serii. Jeśli masz trudności z dotraniem do końca zmniejsz intensywność: wykonuj ćwiczenia wolniej, płyciej, bez ruchu ramion, bez podskoku, marsz zamiast biegu itp.
12. Licz ilość powtórzeń danego ćwiczenia z jednej strony (np. prawe ramię), aby wykonać taką samą ilość powtórzeń z drugiej (np. lewe ramię).
13. Skup się na ćwiczeniu. Wyłącz komórkę i nie odbieraj wiadomości w trakcie trwania treningu. To jest czas tylko dla Ciebie.
14. Zaprosz domowników do wspólnych ćwiczeń i zabawy.
15. Ćwicz systematycznie.
16. Jeśli masz kontuzję lub źle się czujesz zaniechaj ćwiczeń.

oprac. mgr Joanna Strózek, Studium Wychowania Fizycznego i Sportu GUMed

