

ZASADY BEZPIECZNYCH ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH 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. 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.
3. Gdy czujemy ból w mięśniach lub stawach, przerywamy dane ćwiczenie.
4. Ćwiczmy zawsze we własnym tempie.
5. Dbaj o prawidłową technikę wykonania ćwiczeń.
6. Ćwicz wtedy, kiedy w domu jest jeszcze inna osoba – RODZIC/OPIEKUN, by w razie potrzeby mogła udzielić Ci pomocy.