**Najlepsze ćwiczenia w domu to trening obwodowy**

Skuteczne ćwiczenia w domu, bez sprzętu, to przede wszystkim te, które wykonujemy w seriach, przy odpowiedniej licznie powtórzeń.

My polecamy wykonywanie bezpośrednio po sobie sześciu różnych ćwiczeń. Każde z ćwiczeń wykonujemy przez 30 sekund. Między ćwiczeniami nie stosujemy żadnej przerwy. Dopiero po skończeniu pełnego obwodu odpoczywamy przez 2 do 4 minut. Po tym czasie powtarzamy całą serię. Kolejna przerwa dopiero po kolejnym obwodzie. Całość powtarzamy 3-6 razy, w zależności stopnia naszej sprawności. Najlepiej przy pierwszym treningu zacząć od trzech obwodów, stopniowo zwiększając ich liczbę. W pierwszym tygodniu polecamy także ćwiczyć trzy razy na siedem dni. W kolejnych możemy ćwiczyć coraz częściej i coraz dłużej.

**Przykładowe ćwiczenia w domu, które sprawdzą się w przypadku treningu obwodowego**

Oto sześć dobrze ci znanych ćwiczeń, które świetnie sprawdzą się w treningu obwodowym. Te ćwiczenia na schudnięcie w domu niezwykle skutecznie zredukują masę twojego ciała. Sprawdź!

1. Pompka

Pamiętaj, żeby odpychając się od podłogi opierać się wyłączne na dłoniach i palcach stóp, oraz utrzymywać proste plecy.

REKLAMA

1. Przysiad

Dla większej skuteczności ćwiczenia pilnuj by zejść biodrami poniżej linii kolan, jednocześnie trzymając proste plecy.

1. Deska

To bardzo skuteczne ćwiczenie! Podpór przodem na przedramionach z wyprostowanym ciałem czyni cuda.

1. Mostek

Biodra unosimy w w leżeniu tyłem.

1. Rowerek

By zwiększyć efektywność ćwiczenia dołącz podnoszenie tułowiu i naprzemianstronne przyciąganie kolana i łokcia w leżeniu na plechach.

1. Bieg bokserski

Napnij wszystkie mięśnie i spróbuj biec tak szybko jak to możliwe. Oczywiście w miejscu.

Przykładowe ćwiczenia:

* Pajacyki - stań w lekkim rozkroku, ręce są spuszczone wzdłuż tułowia, sylwetka wyprostowana, patrz przed siebie, łopatki są złączone. W tym samym czasie wykonuj podskok z rozkrokiem bocznym nóg i uniesienie rąk nad głowę. Następnie powróć do pozycji wyjściowej i całą czynność powtarzamy 8-15 razy
* Przysiady - stań prosto, stopy rozstawiając na szerokość barków. Ręce trzymaj luźno wzdłuż tułowia. Wypchnij biodra w tył i ugnij kolana, aż uda znajdą się w pozycji co najmniej równoległej do podłoża. Zatrzymaj na chwilę ruch, po czym jak najszybciej wróć do pozycji początkowej (10-15 powtórzeń)
* Rozmaite krążenia kostek, kolan, bioder, nadgarstków i szyi
* Stretching jest świetnym sposobem oczyszczania ze stresu swojego ciała i umysłu. W staniu unieś ręce wysoko nad głową. Stań na palcach i maksymalnie wyciągnij swoje ciało. Wytrzymaj w tej pozycji 15 do 20 sekund
* Pozycja kota- zrób klęk podparty i weź głęboki wdech przez nos. Wydychając, powietrze opuść delikatnie głowę i wyciągnij do góry kręgosłup (koci grzbiet). Pozostań w tej pozycji od 30 sekund do 3 minut
* Żonglowanie piłeczkami, cytrynami, mandarynkami lub innymi przedmiotami. Mogą być również gałganki wełny. Wybór przedmiotu zależy od Was. To wspaniałe ćwiczenie rozwijające koordynację wzrokowo-ruchową, dające dużo satysfakcji i można je wykonać w domu
* W pozycji startowej - klęku podpartym, podskokiem zmiana nogi podpierającej (przynajmniej po 5-8 razy na każdą z nóg)
* W przysiadzie podpartym wyprost nóg do tyłu i przejście do podporu przodem. Następnie ugięcie nóg w kolanach i powrót do przysiadu podpartego (należy wykonać kilka powtórzeń)
* Brzuszki - aby wykonać to ćwiczenie, połóż się na podłodze, ugnij nogi w kolanach, a dłonie oprzyj na karku. Następnie rozstaw szeroko łokcie, weź wdech, a na wydechu unieś głowę. Mięśnie cały czas powinny być spięte W ten sposób trenujesz mięsień prosty brzucha
* Pompki klasyczne - rozstaw dłonie na szerokość barków. Ułóż ciało możliwie w jak najbardziej stabilnej pozycji, maksymalnie prostując kręgosłup. Nie unoś bioder. Wzrok skieruj w podłogę, nie zadzieraj głowy do góry