

Trening na schodach – zalety, zasady i plan treningowy

Witajcie, w dniu dzisiejszym chciałbym zaproponować trening z wykorzystaniem schodów czyli rzecz którą każdy raczej ma w domu bądź przed domem a są to schody myślę, że ze znalezieniem schodów do ćwiczeń nie będzie problemu .

Trening na schodach nie należy do najłatwiejszych, ale daje znakomite efekty: rzeźbi pośladki, podnosi wydolność i spala ponad 900 kcal na godzinę. To o 300 kcal więcej niż umiarkowany bieg po płaskim terenie. Zobacz przykładowy trening z wykorzystaniem schodów, na który składają się ćwiczenia ogólnorozwojowe (pompki, wypady, wznosy) i kondycyjne (biegi i skoki).

Trening na schodach to jeden z najskuteczniejszych sposobów na utratę kilogramów i poprawę wydolności. Żadne inne ćwiczenie nie podnosi pulsu w tak krótkim czasie i nie powoduje spalania tylu kalorii. Podczas treningu pracuje wiele grup mięśniowych, a w szczególności nogi i pośladki, które z każdym pokonanym stopniem stają się szczuplejsze, bardziej jędrne i napięte. Ćwiczenia poprawiają też szybkość i koordynację ruchową, bo wskakiwanie na kolejne schodki wymaga bardzo zwinnych, precyzyjnych ruchów.

Trening na schodach – jak wybrać miejsce do ćwiczeń?

Schody, na których zamierzasz ćwiczyć powinny być dość szerokie, aby podczas biegu nie zahaczać o ścianę czy poręcz. Powinny mieć przynajmniej 10 stopni i najlepiej lekko chropowatą powierzchnię, która zwiększy przyczepność. Nie mogą być śliskie, bo ewentualny upadek może być bardzo niebezpieczny. Dobrze, jeśli z boku posiadają poręcz, o którą można się lekko oprzeć.

Miejsce nadające się do treningu to w obecnej sytuacji schody w domu bądź przed domem o ile takowe posiadamy.

Trening na schodach może być dobrym uzupełnieniem treningu biegowego. Pokonywanie kolejnych stopni rozwija siłę nóg, wzmacnia ważne z punktu widzenia biegaczy mięśnie (stabilizatory miednicy, kolan, stawy skokowe) oraz zwiększa wydolność tlenową i szybkość. Wszystkie te czynniki mają ogromne znaczenie dla osiągnięcia coraz lepszych rezultatów w biegach długodystansowych.

Trening na schodach – zasady.

Trening na schodach obejmuje ćwiczenia ogólnorozwojowe oraz bieg w górę i zbieganie w dół. Powinien być wykonywany ok. 3 razy w tygodniu z jednodniową przerwą między kolejnymi sesjami treningowymi.

Trening na schodach - plan treningowy nr 1

<https://www.youtube.com/watch?v=u5K1T9G9HMA>