

## Trening w domu. Jaką odzież i obuwie wybrać do ćwiczeń?

Kto powiedział, że do treningu potrzebna jest siłownia? Ćwiczenia w domu to co najmniej równie dobra forma aktywności fizycznej, a w dodatku najtańsza z możliwych. By poprawić sylwetkę i utrzymać formę, wystarczy odpowiednio dobrany program treningowy oraz odrobina samodyscypliny. Przydadzą się również akcesoria np. odzież, obuwie, czy mata. Podpowiadamy, jak je wybrać!

Brak dostępu do sali gimnastycznej to nie powód, by rezygnować z codziennej dawki ruchu. Tym bardziej, że pod pewnymi względami ćwiczenia domowe są lepsze niż te na siłowni. Szczególnie dla osób mniej zaawansowanych. Pracując bez „ciężkiego sprzętu”, co najwyżej z lekkimi obciążeniami, w [mniejszym stopniu narażasz się na kontuzję](#).

Poza tym trenując we własnych czterech ścianach możesz czuć się bardziej komfortowo i swobodnie. A powodów, by dbać o formę, jest mnóstwo – jak choćby [wzrost odporności, którą zapewnia aktywność fizyczna](#). Dodatkowej motywacji do ćwiczenia w domu dostarczają gadżety do treningu, które zwiększają wygodę, bezpieczeństwo i efektywność gimnastyki.

### Najlepsza odzież do ćwiczeń w domu. Na co zwrócić uwagę?

Zacznijmy od odzieży. Warunek podstawowy: **musi być wygodna** i nie powinna przeszkadzać podczas aktywności. Dresy czy luźne podkoszulki nie są zatem najlepszym pomysłem – podobnie jak koronkowy stanik z fiszbinami. Strój powinien być elastyczny, dobrze dopasowany i **przylegający do ciała** oraz gładki, czyli pozbawiony wystających elementów, np. zapięć, które mogą zahaczyć o inne części ubrania, lub ocierać skórę.

Istotny jest również materiał. Bawełna to kiepski wybór. Łatwo wchłania wodę, więc po chwili wysiłku będziesz mokra. Optymalny zestaw do ćwiczeń to legginsy i stanik sportowy, wykonane z materiału termoaktywnego, który odprowadza wilgoć, np. poliestru z domieszką elastanu. Najprościej będzie zaopatrzyć się w odzież przeznaczoną specjalnie do fitnessu, którą bez problemu możesz zamówić przez internet.

Elementy garderoby muszą być dopasowane do twojej sylwetki. Jeśli „walczysz” z wystającym brzuszkiem, rozważ legginsy z wyższym stanem, które podtrzymają oponkę. Jeszcze ważniejszy jest dobór stanika. Odpowiednia stabilizacja biustu zapobiega rozciągnięciu tkanki piersiowej i obciążeniu kręgosłupa podczas ćwiczeń.

**Idealny stanik powinien zatem dobrze podtrzymywać piersi, a jednocześnie ich nie uciskać. Dobierając rozmiar, weź pod uwagę, że podczas intensywnego wysiłku i głębokich wdechów klatka piersiowa się rozszerza. Możliwe więc, że będziesz potrzebować stanika o numer większego niż ten, którego używasz na co dzień.**

Sportowy top może mieć niskie, średnie lub wysokie wsparcie. To pierwsze nadaje się do ćwiczeń statycznych, jak joga czy pilates. To ostatnie jest wskazane w przypadku treningu dynamicznego. Ważne jest, by gumka pod biustem dobrze przylegała do ciała. Zwróć też uwagę na rozmiar ramiączek. Powinny być szerokie, by nie zsuwały się podczas szybkich ruchów.

### **Wygodne buty do treningu w domu. Jak je wybrać?**

Obuwie przydaje się nie tylko na siłowni. Wygodne buty są również niezbędne podczas treningu w domu. Wprawdzie możesz się bez nich obejść, gdy wykonujesz ćwiczenia w pozycji leżącej, ale już nie podczas aerobiku czy treningu [kardio](#). Dlaczego?

**Odpowiednio dobrane obuwie zapewnia amortyzację podczas kontaktu z podłożem, np. kroków lub skoków, oraz chroni przed poślizgnięciami i urazami, w szczególności stawów i ścięgien. W wygodnych butach trenuje się po prostu bezpieczniej i przyjemniej.**

Jakie więc obuwie wybrać? Do treningu domowego najlepsze będą po prostu **buty do fitnessu**. Takie, w których zwykle trenuje się również na siłowni czy zajęciach grupowych. Zapewniają lepszą stabilność niż buty do biegania i zmniejszają ryzyko kontuzji.

Czym się charakteryzują? Przede wszystkim odpowiednią podeszwą:

- płaską (ale nie gładką!),
- pozbawioną zgrubień i podwyższeń (może być lekko podwinięta),

- twardą, o niskiej giętkości (w odróżnieniu od butów biegowych),
- antypoślizgową, z odpowiednim bieżnikiem (rowkami lub „wzorkami”).

Ważny jest również krój. Cholewka powinna kończyć się na wysokości kostki i do niej przylegać.

Dzięki temu buty chronią twoje stawy skokowe przed skręceniem lub stłuczeniem.

Dla lepszej ochrony stóp możesz również rozważyć buty z żelowym wypełnieniem podeszwy.

Złagodzą one kontakt z podłożem podczas ćwiczeń obciążających stawy, np. podskoków. To dobre rozwiązanie dla osób z nadwagą.

Co ponadto? Materiał. Najlepszą wentylację zapewniają oddychające buty z siatki. Dzięki nim stopy nie „ugotują się” podczas domowego treningu.

### **Jaka mata sprawdzi się podczas ćwiczeń w domu?**

Trening bez maty jest możliwy, ale uciążliwy. Również dla sąsiadów (to naprawdę słychać!).

Ćwiczenia „w parterze” są zdecydowanie przyjemniejsze i bezpieczniejsze, gdy wykonujesz je na specjalistycznej macie, a nie wykładzinie, dywanie czy twardej i zimnej podłodze.

Podobnie, jak w przypadku butów i ciuchów, **wybór maty zależy od rodzaju treningu**. Tego typu akcesoria różnią się m.in. pod względem grubości i rozmiaru. Tych najcieńszych (a przy okazji najtańszych) lepiej nie brać pod uwagę. Po krótkim czasie użytkowania zwyczajnie się niszczą. Mają również niską przyczepność.

Z kolei grube maty mają zastosowanie raczej w ćwiczeniach rehabilitacyjnych i statycznych. Nie zapewnią jednak stabilności podczas dynamicznych treningów „w pionie”.

Skoro o stabilności mowa, warto dopilnować, by mata miała dobre parametry antypoślizgowe. Takie właściwości powinna zapewniać m.in. guma czy kauczuk syntetyczny. W praktyce jednak jest z tym różnie. Jeśli mata ślizga się po podłodze, lepiej po prostu nie wykorzystywać jej do ćwiczeń na stojąco, które można wykonywać np. na dywanie.

Co do wymiarów – to kwestia indywidualna. Maty do fitnessu najczęściej mają rozmiary zbliżone do karimat biwakowych, czyli ok. 180 cm. Jeśli szukasz czegoś większego, rozejrzyj się za matami łączonymi, np. typu puzzle.

### **Elektroniczne akcesoria do ćwiczenia w domu. Jakie mają funkcje?**

Podczas ćwiczeń w domu przydać się mogą również elektroniczne gadżety do treningu, takie jak **pulsometry czy smartwatche**. Ich podstawowa funkcja to mierzenie tętna w trakcie wysiłku. Umożliwia ona bardziej efektywny, a zarazem bezpieczniejszy trening.

Przykładowo w pulsometrze możesz ustalić minimalne i maksymalne tętno. Dzięki temu urządzenie poinformuje cię, że powinnaś zwiększyć obroty lub nieco odetchnąć. Oczywiście nie musisz co chwilę zerkać na wyświetlacz. Tego typu sprzęt powinien posiadać sygnalizację dźwiękową lub wibracyjną, która nie będzie odrywała cię od ćwiczeń.

Pulsometry i smartwatche, w zależności od modelu, mają też inne pomocne funkcje:

- licznik kalorii, który pomaga w zrzucaniu nadmiarowych kilogramów,
- obliczanie kadencji, czyli licznik kroków,
- licznik międzyczasów, przydatny w treningu interwałowym,
- funkcję wirtualnego partnera, czyli cyfrowego „towarzysza”, poruszającego się ze stałą prędkością, z którą możesz porównać swoje wyniki.

Inne udogodnienia to m.in. termometr, barometr, rejestrator wysokości czy GPS, przydatne podczas aktywności na zewnątrz, oraz tak podstawowe funkcje, jak zegarek czy stoper.

### **Szukając akcesoriów do treningu, postaw na jakość**

Ilość dostępnych na rynku akcesoriów do treningu może przyprawić o zawrót głowy. Zamiast jednak rzucać się od razu w wir zakupów, lepiej zdecydować się na kilka podstawowych produktów o konkretnym zastosowaniu, które **zapewnią ci wygodę i bezpieczeństwo**. Warto wybierać [sprzęt wysokiej jakości](#), który będzie ci długo służył.

Źródło - BeActiveTV.pl