

Jak ćwiczyć w domu

Trening w domu pozwala na to, aby ćwiczyć co się chce i kiedy się chce. Ćwiczenia wykonywane w zaciszu domowym mogą przynieść takie same efekty, jak ćwiczenia w sali fitness.

1. Żeby trening był skuteczny musi trwać określoną ilość czasu - zaplanuj sobie około 45 minut .
2. Sam czas, to jedno, jednak intensywność treningu jest również ważna. Twoje treningi powinny być dostosowane do poziomu zaawansowania na jakim jesteś. Dlatego jeśli zależy ci na efektach nie bój się prawdziwego wysiłku.
3. Regularność – trening dopóki się nie znajdzie na liście twoich priorytetów nigdy nie będzie twoim nawykiem. Zawsze znajdzie się coś innego do zrobienia. Pamiętaj jeśli czegoś pragniesz to wszystko da się pogodzić.
4. Twoje mięśnie szybko przyzwyczajają się do pracy, którą muszą wykonać. Dlatego zaskakuj je różnorodnością treningu.
5. Stopniowo wraz z regularnością treningów wzrasta twoja sprawność i satysfakcja z uzyskanych efektów.

Proponuje Wam również film na YouTube

Powodzenia !!

E.S