

Sve što vam je potrebno za efikasne fitness treninge kod kuće

Ako ste od onih koje zima lako uljuljuška pod dekiću i niste baš motivirani tijekom hladnih dana izaći u duge šetnje, na trčanje ili se natjerati do teretane, a želite zadržati dobru formu, zdravlje i vitku liniju, onda ste idealan kandidat za uspješne treninge kod kuće...

Svima vama koji ste tijekom zime slabije motivirani za fizičke aktivnosti izvan kuće, idealni poligon za vježbanje može postati dnevna soba ili bilo koji dio vašeg životnog prostora u kojem imate dovoljno mjesta za jednostavne, a efikasne vježbe.

Za kućne fitness treninge nije vam potrebna komplicirana oprema, tek adekvatna odjeća i nekoliko osnovnih rekvizita.

Vježbanje kod kuće može donijeti sasvim solidne rezultate jer sve je bolje nego ništa, pod uvjetom da vježbe izvodite pravilno i s maksimalnim oprezom. Čak i bez sofisticiranih sprava za vježbanje, učinkovita vježba je još uvijek moguća, no trebat će vam neke osnove i, dakako, volja i motivacija.

Za aerobni trening, najvažnija stavka je adekvatna sportska obuća. Neodgovarajuća obuća može potencijalno dovesti do ozljeda. U sportskim trgovinama možete tražiti savjet prodavača koje tenisice izabrati i koje su idealne za koju aktivnost. Uz obuću, važna je i odjeća u kojoj se dobro osjećate. Važno je također da je ona načinjena od materijala koji dišu i brzo se suše. Da biste sigurno i učinkovito vježbali kod kuće, trebate biti fokusirani na trening. **Pokušajte odraditi najmanje 30 minuta vježbanja umjerenog intenziteta, 3-4 dana u tjednu, kako biste ostali u formi.**

Osnovna pravila za vježbanje kod kuće:

- pokušajte tehniku vježbi usvojiti od početka kako biste bili sigurni da ispravno koristite svoje mišiće
- ne zaboravite zagrijavanje na početku te hlađenje na kraju aktivnosti i uzmite dan za odmor
- pazite na prehranu – pratite dnevni kalorijski unos kao i unos tekućine; pijte vodu prije, tijekom i nakon aktivnosti
- budite svjesni vremenskih uvjeta u kojima vježbate te provjerite imate li adekvatnu

obuću i opremu s obzirom na izabranu aktivnost

Osnovna oprema za ovježbanje kod kuće:

Možda nemate vrhunsku fitness opremu i rekvizite, ali vaš se dom može pretvoriti u teretanu s nekoliko komada opreme. Dok kupujete opremu za kućnu upotrebu pripazite na jednostavnost korištenja, svestranost, cijenu i izdržljivost. To se tiče i odjeće u kojoj vježbate. Ima divnih stvari stvari brendova Reebok, Nike i Puma, a nama je posebno zanimljiv kvalitetan brend po pristupačnoj cijeni Energetics fitness, koji je ekskluzivno dostupan u Intersportu.

- **[odgovarajuće capri tajice ili duge tajice](#)**
- **[sportski uski topovi](#)**
- **[sportske dry majice za brzo sušenje](#)**
- **[hudice za održavanje temperature tijela u pauzi i nakon vježbanja](#)**

Preporučeni proizvodi za fitness dostupni su u Intersport internetskoj trgovini: www.intersport.hr