

# Kilka rzeczy, które sprawią, że ćwiczenia będą przyjemniejsze

Nie trzeba nikogo przekonywać, że warto ćwiczyć. Aktywność fizyczna ma wiele zalet, począwszy od pięknego ciała, dobrego zdrowia, a skończywszy na lepszym szczęściu – w końcu nie jest tajemnicą, że podczas ćwiczeń uwalniane są endorfiny, hormony szczęścia.



W rzeczywistości do ćwiczeń potrzebujemy tylko naszej własnej woli. Tylko lub „aż”. Wiem, że czasem ciężko się zebrać w sobie, ale na szczęście aktywność fizyczna może stać się nawykiem i być świetną zabawą. Może powiesz: „Jestem zajęta mamą”, „Dużo pracuję”, „Nie mam czasu”, ale nie musisz wychodzić z domu, aby ćwiczyć. Wystarczy dziesięć minut rano lub wieczorem. W Internecie jest mnóstwo prostych, skutecznych i oszczędzających czas zestawów ćwiczeń.

Chociaż nie potrzebujesz dużo treningu cardio czy interwałowego, ćwiczenia dają mi więcej frajdy, ponieważ zajmuję się kilkoma rzeczami.

## 1. Stanik sportowy

Warto w niego zainwestować, zwłaszcza jeśli masz duży biust. Dobrze dobrany biustonosz powinien trzymać piersi na miejscu i zapewniać komfort podczas ćwiczeń.



Dlaczego to takie ważne? Jeśli nie zapewnimy naszym piersiom wystarczającego podparcia, tracą one elastyczność i jędrność, a nie o to nam chodzi, prawda? Na szczęście biustonosze sportowe występują w wielu fasonach. Osoby z mniejszym biustem nie mogą sobie pozwolić na modele bez wkładek, ale jeśli masz większe piersi, poszukaj modeli, które stabilizują biust. Pamiętaj też, aby materiał, z którego wykonany jest Twój biustonosz, był przewiewny!

## 2. Odzież sportowa i buty

Na początku ćwiczyłam w tym, co miałam pod ręką – spodnie dresowe, zwykły t-shirt... Ale o wiele wygodniej jest w legginsach i obcisłej bluzce bez rękawów – żeby nic nie krępowało ruchów. No i oczywiście podstawa - materiał powinien przepuszczać powietrze.



Buty są również ważne. Kiedy zaczynałam ćwiczyć, nie czułam, że noszenie butów jest obowiązkowe – zazwyczaj ćwiczę bosą. Jednak niektóre ćwiczenia

okazały się łatwiejsze i skuteczniejsze w dobrze dobranych butach. Dzięki temu możemy twardo leżeć na podłodze i łatwiej wykonywać ćwiczenia wymagające większej precyzji.

### 3. Mata

Oczywiście możesz ćwiczyć na dywaniku lub kocu. Jednak odkąd ćwiczę na macie, mam z tego większą frajdę. Nie musisz się martwić, że koc porusza się razem z Tobą lub wzór dywanu odbija się na Twojej dłoni.



Maty są naprawdę wygodne i kosztują bardzo niewiele. Najtańszą wersję można kupić za 10 zł.

### 4. Akcesoria dodatkowe

Aby urozmaicić nasze treningi można wprowadzić również inne elementy, np. ćwiczenia siłowe. Na początek możesz użyć np. butelki z wodą. Jednak moim zdaniem o wiele łatwiej jest kupić odpowiednie obciążniki – obciążniki są równomiernie rozłożone i lepiej trzymają się w dłoni.



Jeśli tradycyjne ćwiczenia zaczynają Cię męczyć i chcesz wyjść z rutyny, warto wrócić do dzieciństwa. Pamiętam, jak na podwórku dominowały zabawy w skakankę i gumę – teraz może się okazać, że coś tak prostego nie jest dla nas takie proste!



Bez względu na to, jakie ćwiczenia wykonujemy, warto mieć pod ręką ręcznik i butelkę wody. Nawodnienie jest niezbędne — pamiętaj, że teoretycznie uczucie pragnienia jest już oznaką odwodnienia.

To co, bierzemy się do ćwiczeń?