Paraletki do ćwiczeń – jakie wybrać

data aktualizacji: 2020.09.10

W dobie koronawirusa okazało się, że ćwiczenia w domu są modne, wygodne i dla wielu o wiele łatwiejsze niż chodzenie na siłownię. Czas zamknięcia minął, ale dalej możesz ćwiczyć z wykorzystaniem swojego ciała, czyli zgodnie z zasadami kalisteniki. A skoro tak, to warto zaopatrzyć się w jedyne potrzebne narzędzie – w paraletki. Jak je wybrać, by spełniły Twoje oczekiwania?

Czym są paraletki do ćwiczeń?

Zanim opowiemy trochę o ich wyborze oraz o tym, jak je dobrać do siebie i swoich planów, warto powiedzieć kilka słów, czym w ogóle są. Paraletki do ćwiczeń to swego rodzaju hantle, które mają w podstawie dwa trójkąty o płaskich bokach. Dzięki temu stoją bezpiecznie, stabilnie i nieruchomo w miejscu, w którym je umieścisz. Najczęściej są wykonane z drewna, solidne, połączone drążkiem lub poręczą. Ich wielkość zależy oczywiście od tego, do czego są wykorzystywane i przez kogo, jednak generalnie mają za zadanie pomóc wykonywać ćwiczenia z zakresu kalisteniki, czyli z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała, w przestrzeni publicznej czy w domu.

Na co zwrócić uwagę w ich budowie?

Pierwsza rzecz, którą musisz przeanalizować, zanim wybierzesz odpowiedni model, to wysokość

zamocowania drążka. Musi być na tyle podniesiony, byś nie miał problemu z wkładaniem za niego ręki i zabieraniem przedmiotu. Da Ci to możliwość wykonywania wszystkich ćwiczeń, na których Ci zależy.

Druga rzecz to jakość wykonania. Najlepiej, jeśli podstawa paraletek jest z litego drewna, dzięki czemu będzie nie tylko trwała i nie pęknie w przeciągu kilkunastu treningów, ale także będzie świetnie się prezentowała i utrzyma Cię, a to oznacza, że stanie się bardziej funkcjonalna.

Po trzecie zwróć uwagę na jej rozmiary. Nie chodzi tylko o wspomnianą już wysokość, ale także o to, czy podstawa nie jest za duża. Jeśli tak się stanie, manewrowanie i wykonywanie niektórych ćwiczeń może być utrudnione. Pamiętaj, że liczy się także długość drążka, która powinna spokojnie zmieścić Twoją całą dłoń, tak by uchwyty do pompek pozwalały wykonywać najróżniejsze treningi.

Jakie ćwiczenia wykonywać na paraletkach i jak je do nich dobrać?

A skoro już dobrałeś paraletki do ćwiczeń, dowiedz się, co możesz z nimi robić. Pompki to oczywiście jedno z najbardziej klasycznych elementów kalistenicznych, ale możesz także je modyfikować i sprawić, że będą bardziej wymagające. To także świetne narzędzia do wykonywania wszelkiego rodzaju desek. W ten sposób wykorzystasz swoje ciało do wzmocnienia mięśni. Urządzenia te przydadzą się w nauce stania na rękach, które jest bardzo wymagającym ćwiczeniem na brzuch i ręce. Tak naprawdę jednak ogranicza Cię tylko Twoja wyobraźnia, bo uchwyty do pompek to tylko pomoc do osiągnięcia celu.

Uchwyty do pompek – wybierz odpowiednie paraletki

Pamiętaj, by dokładnie sprawdzić paraletki przed zakupem. Musisz wiedzieć, czy są stabilne, czy zmieścisz na nich swoją dłoń oraz, czy będzie Ci wygodnie podczas wykonywania kolejnych ćwiczeń. Jeśli postawisz na dobrego producenta, treningi będą dla Ciebie o wiele przyjemniejsze.

Artykuł sponsorowany.

Źródło: https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/62248-paraletki-do-cwiczen-jakie-wybrac