Chcesz zacząć ćwiczyć? Zacznij od skompletowania garderoby i akcesoriów

data aktualizacji: 2023.02.01

Chociaż zima trwa jeszcze w najlepsze, to już powoli zaczynamy myśleć o wiośnie. Ta pora roku dla wielu osób oznacza okres dbania o siebie. Zaczynamy biegać, kupujemy kartę na siłownię i robimy wszystko, żeby zbudować formę na wakacje. Najlepiej na początku zaopatrzyć się jednak w odpowiednie ubrania do ćwiczeń i przydatne akcesoria, które wzmogą naszą motywację.

Wygodne i modne ubrania do ćwiczeń zmobilizują nas do aktywności fizycznej

Zakup nowej garderoby na siłownię to dla wielu osób, szczególnie kobiet, bardzo ważny czynnik. Po pierwsze jest to pewne zagranie psychologiczne – zainwestowałyśmy, więc inwestycja musi się nam zwrócić, co oznacza, że musimy kontynuować treningi. Odpowiedni strój, w którym dobrze się czujemy, sprawia też jednak po prostu, że chcemy zakładać takie ubranie, a stąd już krótka droga na siłownię.

Przy wyborze kierujmy się nie tylko naszym gustem, ale też funkcjonalnością. Kolor ubrań nie ma

znaczenia, ale już ich materiały tak. Dlatego wybierajmy ubrania do ćwiczeń wykonane z naturalnych materiałów, które pozwalają skórze oddychać i szybko schną. Kupujmy je też we właściwym rozmiarze – kupowanie tych za małych jako zachęty do odchudzania może nas szybko zdemotywować.

Waga pozwoli nam monitorować nasze postępy

Chociaż waga w łazience niektórych z nas przeraża, to jest to najlepsze narzędzie do monitorowania naszych postępów. Każdy kilogram mniej, który zobaczymy na wadze, zmotywuje nas do dalszych ćwiczeń i zdrowego odżywiania. Jeżeli chcemy schudnąć, ale przy tym nabrać mięśni, to najlepiej jest zakupić wagę, która pokazuje nam poziom tkanki tłuszczowej oraz tej mięśniowej. Wtedy będziemy otrzymywać dokładne informacje, które pozwolą nam odpowiednio dostosować ćwiczenia i dietę.

Pamiętaj jednak, żeby nie ważyć się zbyt często – może to na Ciebie wpłynąć negatywnie. 1-2 razy w tygodniu to maksymalna zalecana ilość.

Gumy treningowe pomogą Ci w ćwiczeniach w domu

Jeżeli chcesz zadbać o swoją formę, to chodzenie na siłownie nie jest jedynym sposobem. Często o wiele łatwiej jest się zmobilizować do ćwiczeń w domu. Dlatego właśnie warto na początku zainwestować w pewne małe akcesoria, które pozwolą Ci osiągnąć lepsze efekty.

Warto zacząć od gum do ćwiczeń. Są one tanie, nie zajmują prawie wcale miejsca, a mogą bardzo urozmaicić ćwiczenia i wzmocnić nasze ciało. Możemy z nimi ćwiczyć wszystko: ręce, plecy, brzuch, uda i pośladki. Zazwyczaj w zestawach są 3 albo 4 gumy o różnym poziomie oporu, dlatego sprawdzą się dla osób na różnych poziomach.

Chcesz zacząć uprawiać jogging? Zainwestuj w dobre buty

Jeżeli oprócz zrzucenia wagi czy nabrania mięśni chcemy też przebywać więcej na świeżym powietrzu, możemy wybrać jogging jako naszą formę aktywności fizycznej. Ma on na pewno wiele plusów, wymaga jednak pewnych przygotowań. Jeżeli mamy już odpowiedni strój, to koniecznie musimy pomyśleć też o butach do biegania. Warto kupić je w sklepie sportowym: dobrze dobrane obuwie nie tylko ułatwi nam bieganie, ale zapewni też bezpieczeństwo i odpowiednie ułożenie stopy.

Jakie inne akcesoria przydadzą się nam podczas ćwiczeń?

Jeżeli dopiero zaczynamy swoją przygodę z ćwiczeniami, na pewno przyda nam się jeszcze kilka innych podstawowych akcesoriów. Należą do nich na przykład:

- butelka na wodę: jeżeli nie chcemy za każdym razem kupować na siłowni kolejnej plastikowej butelki, warto zakupić swój własny bidon. W ten sposób nie tylko zaoszczędzimy pieniądze, ale też będziemy bardziej eko. Możemy kupić butelkę z wbudowanym filtrem, dzięki czemu będziemy sobie mogli dolać wody nawet na siłowni.
- torba na siłownię: jeżeli nie chcemy nosić rzeczy na siłownię w siatce albo typowym plecaku, to życie ułatwi nam torba na siłownię. Powinno znaleźć się w niej miejsce na sportowy strój, buty na siłownię, ręcznik, bidon i inne akcesoria.
- mata do ćwiczeń: jeżeli chcemy ćwiczyć również w domu, to przyda się nam na pewno mata do ćwiczeń. Powinna być na tyle gruba, żebyśmy nie czuli podłożona podczas ćwiczeń. Warto zainwestować też w matę, która się nie ślizga, szczególnie jeśli chcemy ćwiczyć na panelach.

Jeżeli lista rzeczy, które warto kupić przed rozpoczęciem ćwiczeń Cię przeraża, pocieszamy: nie musisz już teraz kupować wszystkiego w drogich sklepach sportowych. Ubrania na siłownię, bidony, torby, a nawet gumy do ćwiczeń czy specjalistyczną wagę mają już teraz nawet popularne dyskonty. Można je znaleźć na przykład w Action gazetka.

Materiał partnera.

Źródło:
https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/69994-chcesz-zaczac-cwiczyc-zacznij-od-skompletowania-garderoby-i-akcesoriow