**Daj sobie wycisk**

**O zaletach aktywności fizycznej można by pisać długo. Wpływa ona korzystnie na organizm, stymuluje pracę narządów i układów, podnosi odporność i znacząco poprawia samopoczucie. Co więcej, odpowiedni dobór stopnia trudności oraz intensywności, sprawia, że ćwiczyć może praktycznie każdy, niezależnie od wieku czy stanu zdrowia. Od ćwiczeń rehabilitacyjnych, aż po sport wyczynowy, każda aktywność będzie dobrą inwestycją na przyszłość.**

**Każda podróż składa się z małych kroków**

Nie jest tajemnicą, że regularne ćwiczenia fizyczne potrafią być sporym wyzwaniem. Początkowe trudności nastręcza brak motywacji, powiększany dodatkowo przez problemy z formą. Aby pokonać te początkowe przeszkody, dobrze jest zacząć od podstaw. W tym celu należy skierować swoją uwagę na ćwiczenia ogólnorozwojowe. Jednym z najbardziej uniwersalnych ćwiczeń należących do tej grupy są tzw. pompki. Zaczynając od klasycznego wariantu (lub łatwiejszych pompek na kolanach), można stopniowo przechodzić do bardziej zaawansowanych odmian.

Ogromną zaletą tego ćwiczenia jest również to, że można je wykonywać praktycznie wszędzie. Aby jednak zwiększyć korzyści płynące z treningu i zintensyfikować efekty, dobrze jest zaopatrzyć się w specjalne, dedykowane [paraletki](https://senseipro.pl/paraletki/) czyli uchwyty do pompek.

**Dlaczego warto korzystać z paraletek?**

Uchwyty do ćwiczenia pompek to proste, aczkolwiek bardzo pomocne akcesoria do ćwiczeń. Składają się one z drążków osadzonych na stabilnych podstawach. Dzięki temu stanowią stabilne podparcie dla ćwiczącego. Najważniejszą korzyścią jest jednak zwiększenie zakresu ruchów w stosunku do ćwiczeń bez uchwytów. Pozwala to na pełniejszą aktywację mięśni. Dzięki temu pompki stają się jeszcze efektywniejsze, przy braku konieczności wydłużania czasu spędzonego na treningu.

**Jakie uchwyty do pompek wybrać?**

Paraletki, tak samo jak każde akcesoria sportowe, powinny pomagać w prawidłowym wykonywaniu ćwiczeń. Dlatego też ważne jest, aby pozwalały one na pewny i wygodny chwyt.

Przy wyborze paraletek warto zwrócić uwagę na modele posiadające jak najgrubszy drążek, najlepiej wykonany z twardego drewna. Podobnie sprawa ma się z podstawami. Szerokie i stabilne podstawy zapewniają bezpieczeństwo nawet podczas bardzo wymagających ćwiczeń. Docenią to w szczególności osoby bardziej zaawansowane, trenujące np. stanie na rękach. Ważnym elementem zapewniającym komfort i bezpieczeństwo są specjalne podkładki antypoślizgowe. Ich trwałość i skuteczność działania będzie wyznacznikiem jakości samych paraletek.