

Trening siłowy bez używania sprzętu z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała.

W dzisiejszej rzeczywistości, trudnej w czasie panującej pandemii, dla naszego wspólnego bezpieczeństwa musimy poddać się wielu obostrzeniom. Dotyczy to również naszej aktywności fizycznej.

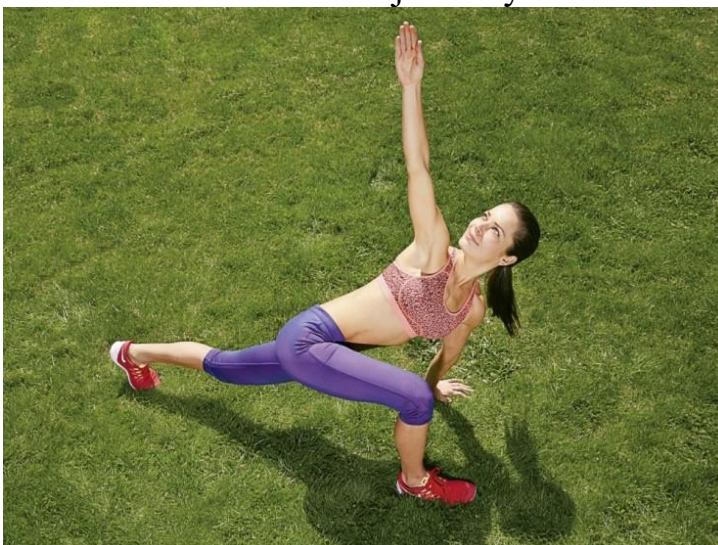
Zachowując zasady izolacji społecznej, wyjdźmy w teren na trening na świeżym powietrzu. Wszyscy mamy dostęp do takiego terenu na którym możemy wykonać kilka ćwiczeń które pomogą naszym mięśniom podtrzymać formę (łąka, las, park, boisko szkolne itp.). Taki trening do którego nie potrzebujemy żadnych przyrządów, poza własnym ciałem może dać nam wiele przyjemności i korzyści.

Rozgrzewka

- 5-6 minut biegu(może być to bieg w miejscu, pajacyki, krótkie przeskoki)
- kilka skrętów, krążeń, wymachów
- 2-3 minuty delikatnego rozciągania

Trening właściwy

1. **Marsz wypadami z skrętem w opadzie** - po wykonaniu wypadu w przód prawą nogą, pochyl tułów, dłoń lewą ułóż na ziemi. Nie odrywając jej, unieś prawą rękę pionowo w górę, skręcając tułów i twarz w kierunku nieba. Po kilku sekundach wyprostuj tułów i unieś ciało kończąc wykrok. Analogicznie wykonujemy wykrok drugą nogą i skręt w przeciwną stronę. W zależności od naszej formy marsz ma od 20 do 30 kroków.



2. **Marsz krok w bok w półprzysiadzie** - stajemy w lekkim rozkroku, stopy nieco szerzej niż na szerokość bioder. Obniż się jak do przysiadu, tak żeby kolana znalazły się nad kostkami. Rozpocznij marsz 10 kroków w prawo, a potem w lewo. Powtórz ten zestaw jeszcze co najmniej 4 razy.



3. **Opad gąsienica** - z pozycji wyprostowanej, stopy rozstawiamy na szerokość bioder. Pochylamy tułów i opieramy dłonie na ziemi. Jeśli brakuje elastyczności, kładziemy je dalej przed stopami. Utrzymując nogi wyprostowane i napięte mięśnie tułowia, maszerujemy na rękach do przodu jak najdalej będziemy w stanie. Biodra nie opadają. Po chwili zaczynamy powoli wracać dłońmi w kierunku stóp. Robimy jeszcze 9 takich powtórzeń.



4. **Przysiad z wyskokiem** - stoimy, rozstaw stóp na szerokość barków, uginamy nogi, cofając biodra pochylamy się dotykając dłońmi ziemi. Następnie prostujemy nogi, wykonując wyskok z jednoczesnym dynamicznym wyrzutem rąk nad głowę. Przy lądowaniu uginamy kolana amortyzując. Powtarzamy to ćwiczenie 10-15 razy.



5. **Wspinaczka w podporze**- Zaczynij w pozycji jak do pompki. Dłonie ułóż pod barkami i od stóp do głowy uformuj z ciała prostą linię. Utrzymując napięty tułów i plecy płasko, ugnij lewe kolano i przyciągnij je do klatki piersiowej. Cofnij stopę i powtórz ruch drugą nogą. Kontynuuj, zmieniając nogi 20 razy (lub zacznij od 30 s, a jeśli dasz radę, pracuj minutę i stopniowo wydłużaj ten czas).



Część końcowa

Po treningu siłowym wykonujemy 5-10 minut ćwiczeń rozciągających

Przykładowy zestaw ćwiczeń rozciągających w załączonym linku.

<https://www.youtube.com/watch?v=XKnE8fn8nX8>