

## Trening w domu w czasie epidemii

Aktywność fizyczna to ważny element dłuższego i zdrowszego życia. Nawet proste ćwiczenia pomagają łagodzić stres, poprawiają ogólne samopoczucie i pozwalają nam z większym optymizmem spojrzeć w przyszłość. Wysiłek fizyczny uwalnia endorfiny, które nazywane są "naturalną morfiną". Pozwól sobie na radość i odpoczynek.

Minister zdrowia Łukasz Szumowski zachęca do ćwiczeń w zaciszu swojego domu. Jednocześnie zaleca aby zrezygnować z rekreacji na świeżym powietrzu jednocześnie krótkie spacerów są wskazane.

Zapraszamy do ćwiczeń w domu, które nie wymagają żadnych sprzętów wystarczą dobre chęci.

Możesz również ćwiczyć ze znanymi sportowcami:

<https://www.facebook.com/watch/?v=233111631187261>

<https://youtu.be/Orb09sncMv4>

A oto kilka ćwiczeń wybranych specjalnie dla ciebie.

Ważne, aby się nie przesilać. Należy wykonać taki zakres ruchu, na jaki pozwala ciało.

Trzeba też pamiętać o spokojnym i kontrolowanym oddechu. Systematyczność - to słowo klucz, z czasem mobilność będzie się zwiększała.

### Rozgrzewka

Aby uniknąć niepotrzebnych urazów, należy pamiętać o porządnej rozgrzewce.

Podnosi ona temperaturę ciała oraz przygotowuje organizm do wzmożonego wysiłku.

Lp.	Ćwiczenie	Czas/Powtórzenia
1.	Pajacyki lub bieg bokserski	1-2 minuty
2.	Krążenia głową w prawo i lewo	po 10 powt. na stronę
3.	Krążenia ramion w przód	10 powt.
4.	Krążenia ramion w tył	10. powt
5.	Rozruszanie nadgarstków w prawo i lewo	15-30 sekund
6.	Krążenia bioder w prawo i lewo	po 10 powt. na stronę
7.	Krążenia kolan w prawo/lewo/do środka/na zewnątrz	10 powt. każda sekwencja
8.	Krążenia stawów skokowych w prawo i lewo	po 10 powt. na stronę
9.	Skłony w rozkroku do środka	10-15

10.	Sklony przy wyprostowanych nogach	10-15
11.	Podskoki z kolanami do klatki piersiowej	10-15
12.	Pompki	8-15
13.	Przysiady	15-30

## Trening w domu: plany ćwiczeń

Poniższy plan numer jeden zalecamy zrobić w 2-4 obwodach. Proponujemy 30 sekund przerwy pomiędzy ćwiczeniami i dwie minuty po każdym obwodzie. Zaleca się trenować 2-5 razy w tygodniu. Jeśli chodzi o powtórzenia, to za każdym razem należy celować w najwyższą liczbę.

### I.

Lp.	Ćwiczenie	Powtórzenia
1.	Pompki klasyczne z rękami rozstawionymi na szerokość barków (dla ułatwienia można robić je na kolanach)	8-15
2.	Przysiady	20-30
3.	Pady (padnij, powstań)	8-15
4.	Brzuszki proste	15-30
5.	Podskoki z przyciąganiem kolan do klatki piersiowej	8-15
6.	Pompki z rękami ustawionymi jak najwięcej (dla ułatwienia można robić je na kolanach)	8-15
7.	Brzuszki skośne	10-15 na stronę
8.	Wykroki w przód	Po 10-15 na nogę

Proponujemy 15-30 sekund przerwy i minutę przerwy przy przejściu do kolejnego ćwiczenia

## II:

Lp.	Ćwiczenie	Serie	Czas/Powtórzenia
1.	Pompki z klaśnięciem	2-4	6-12
2.	Przysiady z wyskokiem	2-4	20-30
3.	Unoszenie nóg do góry leżąc	2-4	10-15
4.	Plank	2-4	30 s - 1 min
5.	Wspięcia na palcach	2-4	30-45
6.	Pompki z nogami na podwyższeniu	2-4	8-15
7.	Plank bokiem	2-4	30 s - 1 min
8.	Martwy ciąg na jednej nodze z butelką/książką	2-4	Po 10-15 na nogę

## Trening w domu: rozciąganie i regeneracja

Ludzie często po treningu zapominają o prawidłowej regeneracji. Zalecamy, aby po wykonaniu treningu poświęcić około 15 min na rozciąganie.

## III:

Lp.	Ćwiczenie	Serie	Czas/Powtórzenia
1.	Skłony do wyprostowanych nóg	2-4	30 s
2.	Skłony do środka/prawej/lewej nogi w rozkroku	2-4	20-30 sekund w każdą stronę
3.	Podpór rękami i przyciąganie bioder do podłoża	2-4	30 s
4.	Przyciąganie pięty do pośladka w leżeniu przodem	2-4	30 s na stronę
5.	Przyciąganie kolana do klatki piersiowej w leżeniu tyłem	2-4	30 s na stronę
6.	Rozciąganie nadgarstków nad głową w siadzie prostym	2-4	30 s
7.	Koci grzbiet	2-4	10-15 w górę i w dół
8.	Przyciąganie głowy do barku	2-4	30 s na stronę

