

A woman with her hair in a ponytail, wearing a white sleeveless top and purple shorts, is running on a rocky trail. She is smiling and looking to her right. The background is a lush green park with trees and a stream.

Lato w mieście

Nawet jeśli nie wyjechałaś nad lazurowe morze, nie trać czasu. Zamiast gnuśnieć w dusznym mieszkaniu, biegnij do parku. Nie potrzebujesz żadnego sprzętu, żeby wykonać proste ćwiczenia, wspaniale wpływające na sylwetkę i podnoszące sprawność. Przygotowała je dla ciebie i zaprezentowała Magda Rodak, instruktorka z warszawskiego klubu Gimnasion.

Jolanta Kobylińska

KROCZEK W GÓRĘ, KROCZEK W DÓŁ

Najlepszą formą ruchu jest bieg, który będziesz co jakiś czas przerywała, aby wykonać ćwiczenia. Na początek proponujemy wchodzenie na schodek. Stań prosto blisko stopnia, ściągnij łopatkę, wyprostuj plecy i wciągnij brzuch. Głowę trzymaj prosto. Wchodź na schodek, stawiając najpierw piętę, raz prawą, raz lewą nogą. Maszeruj tak przez mniej więcej 5 minut.



ĆWICZ PRZY TWOIM ULUBIONYM DRZEWIE

- 1 Stań twarzą zwróconą do pnia drzewa i oprzyj na nim dłoń. Pamiętaj o prostych plecach i wciągniętym brzuchu. Lekko ugnij prawą nogę, zaś lewą odwiedź do tyłu, napinając pośladek. Unos wyprostowaną nogę w górę 20 razy, potem zmień nogi. Wykonaj po 3 serie na każdą nogę.
- 2 Stań tyłem do drzewa w odległości około pół metra. Stopy rozstaw na szerokość barków, ugnij lekko kolana. Wciągnij brzuch i wyprostuj plecy. Wykonuj skręty tułowia raz w prawą, raz w lewą stronę, starając się za każdym razem dotknąć dłońmi drzewa. To bardzo dobre ćwiczenie na mięśnie skośne brzucha. Wykonaj je po 20 razy na każdą stronę.



RÓWNOWAŻNIA

- 3 Znajdź długi, stabilny drążek, niewysoki murek albo, jak Magda, ściankę piaskownicy. Idealnie wyprostuj sylwetkę, unieś ręce na wysokość barków i spaceruj po równoważni, stawiając na niej najpierw palce stóp.

PRZESKOKI

- 4 Stań obok ławeczki, chwyć jej krawędzie mocno dłońmi i przeskokuj obunóż z jednej strony na drugą, wysoko unosząc nogi. Wykonaj 10 skoków, odpocznij i jeśli będziesz miała siłę, powtórz ćwiczenie jeszcze raz.



NIEZAWODNA ŁAWKA

Możesz przy niej wykonywać mnóstwo ćwiczeń. My proponujemy dwa: na mięśnie klatki piersiowej oraz na tricepsy.

- 5 Oprzyj rozstawione szeroko dłonie na oparciu ławki i przyjmij pozycję jak do pompek (patrz zdjęcie). Uginaj ręce w łokciach do kąta 90 stopni, pilnując przy tym, aby kręgosłup był wyprostowany, a nogi tworzyły jedną linię z tułowiem. Wykonaj 3 serie po 10 pompek.
- 6 Usiądź na krawędzi ławki, następnie zsuń biodra w dół, utrzymując ciężar ciała na rękach. Opuszczaj biodra w dół, uginając łokcie i kolana do kąta 90 stopni, a następnie unosz tułów w górę. Kręgosłup cały czas pozostaje prosty. Postaraj się wykonać 2-3 serie po 10 powtórzeń.



ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Zawsze po zakończeniu treningu pamiętaj o wykonaniu jeszcze kilku prostych ćwiczeń rozciągających. Dzięki temu unikniesz nieprzyjemnych bólów mięśni.

- 7 Stań prosto, dla równowagi opierając się o drzewo lub kamień. Ugnij nogę, chwyć dłońią stopę i wypchnij biodra do przodu. Po chwili zmień nogi.
- 8 Podnieś wysoko wyprostowaną nogę i oprzyj ją np. na oparciu ławki. Druga noga lekko ugięta w kolanie. Chwyć dłońmi stopę, wykonaj skłon, przyciągając