



Zestaw ćwiczeń dla każdego do wykonania w lesie.
Wydrukuj i zabierz ze sobą.

1. Wypadły na zgrabne uda

Klasyczne wypadły to dobry pomysł na rozgrzanie ciała przed dalszymi ćwiczeniami.

Stań przed pnem lub wystającym korzeniem o wysokości ok. 20 cm. Napnij górną część ciała i pośladki. Prawą nogę oprzyj o pień, robiąc wypad. Druga noga pozostaje prosta i całą stopą stoi na ziemi. Przytrzymaj 2-3 sek. tak, aby poczuć rozciąganie tylnej części uda. Następnie zmień nogę.

Wykonaj 8 powtórzeń na każdą nogę

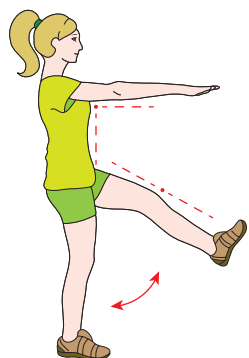


2. Marsz pionizujący

Tym ćwiczeniem uaktywnimy większość mięśni naszego ciała.

Na leśnej ścieżce wyznacz odcinek ok. 15-20 m (12 kroków). Wyprostuj ręce przed sobą, opuść barki tak, aby poczuć napięcie w szyi. Maszeruj, unosząc naprzemiennie nogi do momentu, w którym poczujesz napięcie w tylnej części uda.

Wykonaj 2 serie po 12 kroków

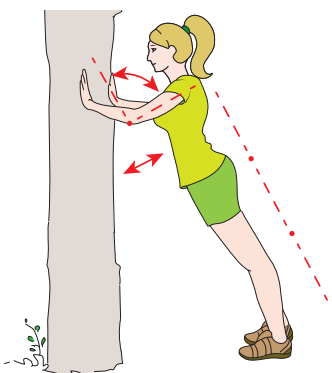


3. Pompki na smukłe ręce

To ćwiczenie zdiata cuda we wzmacnianiu ramion, bicepsa i mięśni podtrzymujących biust.

Stań w odległości ok. 1 m przodem do drzewa, w lekkim rozkroku. Ręce zegnij w łokciach na wysokości klatki piersiowej. Napnij brzuch, plecy i pośladki. Zrób opad tułowia, oprzyj dłoń o drzewo i wykonuj pompki.

Zrób 4 serie po 8-12 powtórzeń

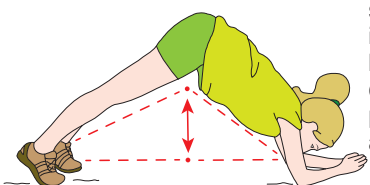


4. Płaski brzuch i talia osy

Spektakularne efekty w neuralgicznych partiach ciała.

Podeprzyj się na przedramionach i palcach stóp. Unieś wysoko biodra i tułów. Pupa i głowę utrzymuj w jednej linii, napinając brzuch. Wytrzymaj 2-3 sek., następnie opuść ciało do pozycji wyjściowej – równoległe do podłoża. Pilnuj, aby tułów był w jednej linii, a plecy nie opadały w odcinku lędźwiowym.

Wykonaj po 20 powtórzeń na każdą ze stron w 3-4 seriach

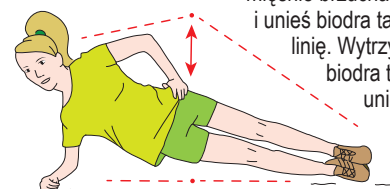


5. Pozbywamy się „boczków”

Najlepsze efekty na skośne mięśnie brzucha.

Położ się na boku. Nogi złącz razem. Napnij mięśnie brzucha. Wesprzyj się na przedramieniu i unieś biodra tak, by tworzyły z tułowiem jedną linię. Wytrzymaj w tej pozycji 2-3 sek. Opuść biodra tuż nad ziemię, poczym ponownie unieś. Jeśli jesteś w świetnej formie, dla utrudnienia unieś górną nogę.

Zrób 3 serie ćwiczenia po 10 powtórzeń na każdą stronę



6. Na gibkość ciała – rozciąganie

Skuteczne rozciąganie dolnych partii ciała.

Stań przed pnem lub wystającym korzeniem o wysokości ok. 30-40 cm. Wyprostuj nogę, piętę oprzyj o pień, pochyl tułów i postaraj się złapać palce stopy. Przytrzymaj 2-3 sek., gdy poczujesz napięcie z tyłu uda i w pośladku, zmień nogę.

Zrób po 9 powtórzeń na każdą nogę



7. Bez „efektu motyla”

Aby pozbyć się tzw. franek na rękach, należy popracować nad tricepssem.

Stań tyłem do pnia, oprzyj na nim ręce. Nogi wyprostuj, zaprzyj się piętami o ziemię, napnij brzuch, pupę unieś w górę. Uginaj ramiona, opuszczając ciało; pilnuj, aby pozostawało napięte.

Wykonaj 4 serie po 15-20 powtórzeń, 1-minutowa przerwa między seriami



8. Pozbywamy się napięcia w ciele

Rozluźnienie połączone z głębokimi wdechami i wydechami leśnego powietrza.

Stań bokiem do drzewa, oprzyj się o nie jedną ręką. Uaktywniaj staw biodrowy, wykonując wymachy w przód i w tył nogą bliżej drzewa.

Powtórz 20 razy, zmieniając stronę

