

Cvičenie vonku

Je príjemné počasie , takže si môžete už zacvičiť aj vonku. Skúšajte rôzne formy pohybu. Od prechádzky, alebo rýchlejšej chôdze, cez beh, k skákaniu na švihadle, hraniu loptových hier k bicyklovaniu a iným formám pohybovej aktivity.

Hlavné výhody cvičenia v prírode

- pobyt na čerstvom vzduchu
- veľká možnosť výberu miest na cvičenie
- rýchla možnosť zaradenia behu do tréningu
- neobmedzenosť otváracími hodinami
- dostatok príjmu vitamínu D zo slnečných lúčov

Prečo je pre ľudské telo vitamín D dôležitý?

Ide o kľúčový vitamín potrebný pre vstrebávanie vápnika v organizme. Ovplyvňuje teda kvalitu kostí, ale aj hormóny, ktoré ovládajú všetky dôležité funkcie. Vonku, v prírode, môžete vitamín D pohodlne získať a nemusíte ho prijímať vo forme žiadnych doplnkov. Čas na prijatie dostatočného množstva vitamínu D je približne 20 minút a toľko váš tréning určite bude mať..

Kde v prírode cvičiť

Využiť môžete rôzne lúky (napríklad počas prechádzky), ihriská alebo mestské parky, kde budete mať k dispozícii určite aj nejaké lavičky, ktoré vám pri cvičení môžu pomôcť.

Príklad tréningu

Pred tréningom si aspoň 10 minút zabehajte v miernom tempe. V tomto prípade nebudete mať problém s tým, že bude obsadený bežecký pás, čo sa v posilňovni často stáva. Následne vykonajte dynamický strečing.

Cvičiť vám odporúčam formou kruhového tréningu. To znamená, že vykonáte všetky uvedené cviky po 12 až 15 opakovaní (jeden okruh) a následne si dáte prestávku jednu minútu. Takýchto okruhov vykonáte 3 až 5. Po tréningu by ste ešte nemali zabudnúť na statický strečing.

Tréning, ak máte k dispozícii lavičku

Tricepsové kľuky o lavičku

Sadnite si na lavičku a rukami sa oprite o okraj. Nohy si dajte od lavičky tak ďaleko, aby ste mali v kolenách 90-stupňový uhol (najľahší variant), alebo väčší. Pomaly sa spúšťajte k zemi, až kým ruky nedosiahnu uhol v lakt'och 90 °. Potom sa zodvihnite naspäť a opakujte.

Výstupy na lavičku

Postavte sa oproti lavičke s nohami na šírku bokov. V rýchlom tempe vystupujte na lavičku striedavo raz jednou a raz druhou nohou.

Kľuky s rukami/s nohami na lavičke

Postavte sa niekoľko krokov od lavičky. Nakloňte telo dopredu a chyt'ite sa lavičky. Spevnite celé telo a spúšťajte sa smerom k lavičke, až kým sa jej nedotknete hrudníkom. Potom sa vytlačte naspäť. Pri ťažšej verzii (s nohami na lavičke) si kľaknite chrbtom pred lavičku. Položte si dlane na zem a nohy si vyložte na lavičku. Spevnite telo a spúšťajte sa k zemi, kým sa nedotknete hrudníkom zeme. Následne sa vytlačte späť.

Bulharský drep

Postavte sa chrbtom k lavičke a vyložte si špičku jednej nohy na lavičku. Vykonávajte drepy na jednej nohe. Pri tomto cviku je veľmi dôležité dávať si pozor na to, aby sa koleno nohy, ktorou práve cvičíte nedostalo pred jej špičku.

Príťahy kolien k hrudi v sede na lavičke

Sadnite si na okraj lavičky s rukami tesne pri tele. Mierne sa nakloňte dozadu a nohy pokrčené v kolenách do 90-stupňového uhla zdvihnite do vzduchu tak, aby nohy a trup vytvárali tvar písmena V. Priťahujte nohy k telu a zase uvoľňujte do počiatočnej polohy.

Tréning, ak nemáte k dispozícii lavičku

Angličáky

Ide o cvik v ktorom sa spolu vykonáva výskok z drepu, prechod do kľuku, kľuk, prechod do drepu a výskok z drepu.

Výpady s preskokom

Dajte sa do polohy výpadu (jedna noha vpredú a druhá vzadu). A preskakujete z jedného výpadu do druhého

Skracovačky s bicyklovaním

V ľahu na chrbte s nohami vo vzduchu (v kolenách 90-stupňový uhol), zdvíhate zo zeme trup do výšky, kým neoddelíte lopatky zo zeme a súčasne bicyklujete nohami.

Horolezec

Dajte sa do polohy vzporu (počiatočná poloha kľuku) a preskakujte z nohy na nohu.

Zdroj: youtube.com

Pár obrázkov pre vašu motiváciu

