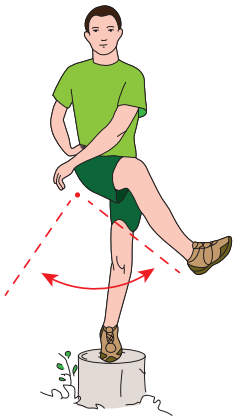
trenuj w lesie

opracował
Mateusz Masternak

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



1. Rozciąganie na leśnym pniu

Ćwiczenie dynamicznie rozciąga przywodziciele i odwodziciele stawu biodrowego. Pozycja na jednej nodze powoduje pobudzenie najgłębszych mięśni przykręgosłupowych.

Stań na pniu, dla równowagi ręce oprzyj na biodrach. Kolejno prawą i lewą nogą wykonuj wymachy do przodu i do tyłu. Następnie zrób serię wymachów na boki.

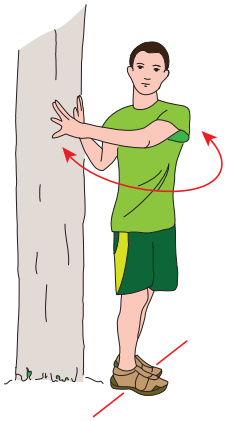
Wykonaj 2 serie ćwiczenia po 10 powtórzeń na każdą stronę

2. Silne nogi

Skoki są dobrym sposobem na rozgrzanie ciała przed dalszymi ćwiczeniami.

Stań przed pniem o wysokości ok. 30 cm. Z przysiadu wykonuj dynamiczne wskoki na pień. Wskok powinien być zakończony powolnym schodzeniem, aby nie obciążać stawów kolanowych.

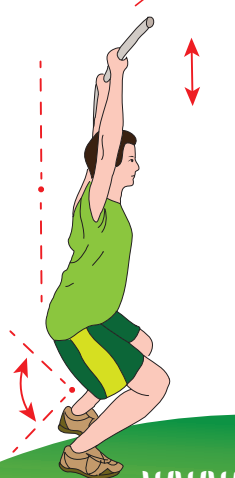
Wykonaj 3 serie po 5 wskoków



3. Skręty tułowia

Stań tyłem do drzewa w odległości ok. 0,5 m. Złącz stopy i starając się ich nie odrywać, wykonuj skręty tak, aby złapać drzewo. Pozostań przez około 3 sek. w pozycji skrętnej.

Wykonaj 20 powtórzeń

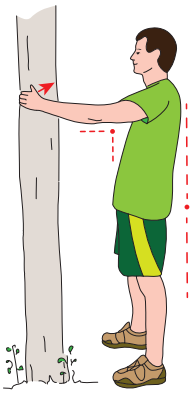


4. Wzmocnienie dolnych partii ciała

Podczas tego ćwiczenia bardzo dobrze pracują mięśnie nóg i pośladków.

Chwyć kij tak, aby dłonie znalazły się na szerokości barków. Unieś ręce nad głowę i wykonaj przysiad, zwracając uwagę na to, aby plecy były wyprostowane, a głowa znajdowała się równolegle do rąk.

Zrób 3 serie po 10 przysiadów



5. Kształtowanie boków brzucha

Ustaw się przodem do drzewa, chwyć je oburącz na wysokości barków. Staraj się „przesunąć" drzewo to w prawo, to w lewo, wykorzystując siłę skośnych mięśni brzucha.

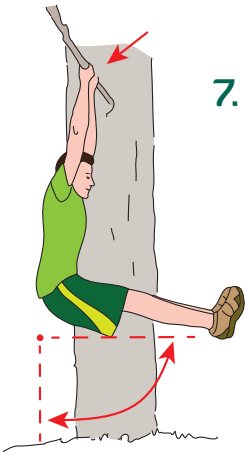
Wykonaj 3 serie po 10 powtórzeń na każda stronę

6. Silne barki

Skuteczne rozciągnięcie przedniej części barków oraz skośnych mięśni brzucha.

Do tego ćwiczenia wykorzystaj kij, który bez problemu znajdziesz w każdym lesie. Połóż go na karku, kładąc na nim ręce równolegle do podłoża. Pozostań w lekkim rozkroku. W tej pozycji wykonuj skręty tułowia.

Zrób po 10 skrętów na każdą stronę

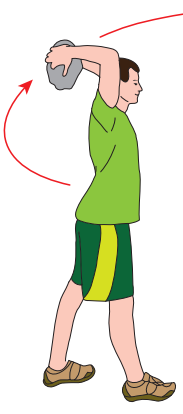


7. Podciąganie na gałęzi

Ćwiczenie doskonale rzeźbi brzuch.

Do tego ćwiczenia wykorzystaj gałąź, na której można się bezpiecznie zawiesić. Chwyć obiema rękami za gałąź i unoś jak najwyżej wyprostowane, złączone nogi.

Wykonaj 3 serie po 7 powtórzeń



8. Mięśnie twarde jak kamień

To ćwiczenie kompleksowo wzmacnia mięśnie praktycznie całego ciała, głównie nóg, grzbietu i barków.

Do tego ćwiczenia wykorzystaj 3-5-kilogramowy kamień. Unieś go oburącz za głowę i staraj się rzucić nim jak najdalej przed siebie. Uważaj, żeby nikt nie znalazł się na linii rzutu.

Wykonaj 10 powtórzeń