

 ***MultiSport***

**ZDROWY POWRÓT DO  
AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ -  
trening**

# Zdrowy powrót do aktywności fizycznej - trening

## Czy wiesz, że...


W czasie społecznej izolacji spowodowanej COVID-19 aż 43 proc. Polaków ograniczyło aktywność fizyczną, głównie ze względu na zamknięcie obiektów sportowo-rekreacyjnych? Osoby, które ćwiczyły mniej w czasie lockdownu odczuły negatywny wpływ zmiany sportowych nawyków na samopoczucie (74 proc.), zdrowie (65 proc.) i sylwetkę (61 proc.)<sup>1</sup>. Jeśli chcesz wrócić do aktywności fizycznej po przerwie, ale nie wiesz od jakiego treningu zacząć, skorzystaj z naszego planu treningowego. Opracował go Piotr Czyżewski, trener MultiSport i Zdrowie na Etacie.

Trening ten daje możliwość kompleksowej pracy z ciałem, kładąc nacisk na fundamenty, takie jak zwiększanie zakresu ruchomości stawów, aktywacja uśpionych części ciała, a w części głównej treningu zaangażowanie wszystkich grup mięśniowych. Regularne wykonywanie tego schematu ćwiczeń może przełożyć się na:

 Zmniejszenie dolegliwości bólowych (np. kręgosłupa)

 Poprawę sylwetki

 Ogólny wzrost kondycji

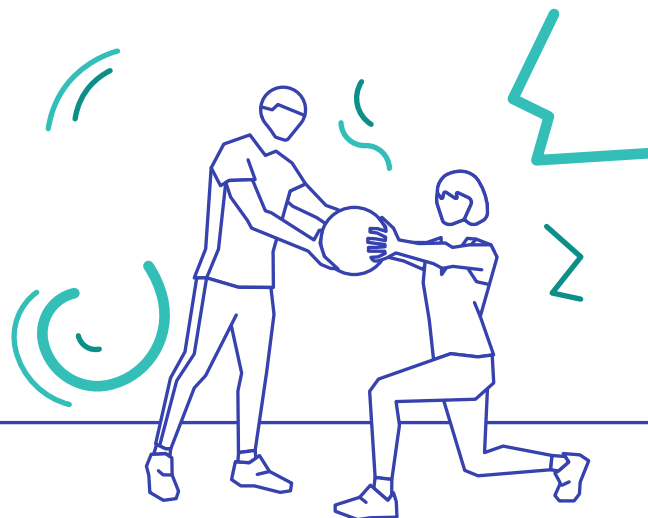
 Poprawę samopoczucia

---

<sup>1</sup> Badanie MultiSport Index Pandemia zrealizowane przez Kantar na zlecenie Benefit Systems na reprezentatywnej, losowej próbie 1000 Polaków powyżej 18. roku życia. Badanie przeprowadzono z wykorzystaniem techniki wywiadu telefonicznego wspomaganego komputerowo (CATI) w dniach od 23 do 30 kwietnia 2020 roku. .

# Rozgrzewka

To podstawowy element każdego treningu, który zyskuje na znaczeniu, gdy wracamy do aktywności fizycznej po przerwie. Celem rozgrzewki jest przygotowanie organizmu do dalszej części treningu i zminimalizowanie ryzyka ewentualnych dolegliwości bólowych czy kontuzji. W trakcie rozgrzewki pamiętaj o podniesieniu temperatury organizmu i zwiększeniu ruchomości w stawach.



# Rozgrzewka

1.

## Orbitrek (10 min)

**Pamiętaj:** ćwicz w tempie, które pozwala na rozmowę.



2.

## Pies z głową w dół i kobra

(10 powtórzeń każdej pozycji)

- Zbliżaj pięty do podłogi
- Odpychaj się dłońmi od podłogi
- Staraj się utrzymać proste plecy
- Opuszczając biodra napnij brzuch i pośladki

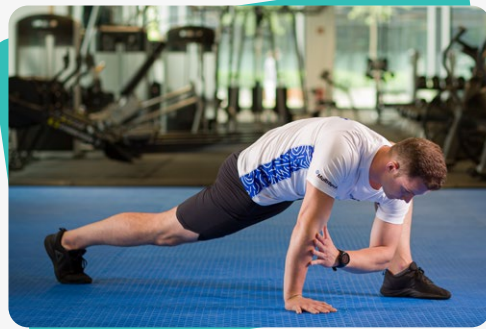


3.

## Rotacja w wypadzie

(15 powtórzeń na każdą ze stron)

- Utrzymaj biodra najniżej jak to możliwe
- Wyciągnij kręgosłup
- Noga zakroczna powinna być wyprostowana
- Sięgnij łokciem do podłogi, następnie maksymalnie do sufitu

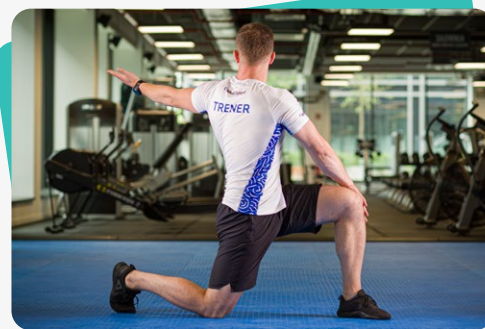


4.

## Rozciąganie biodra z rotacją

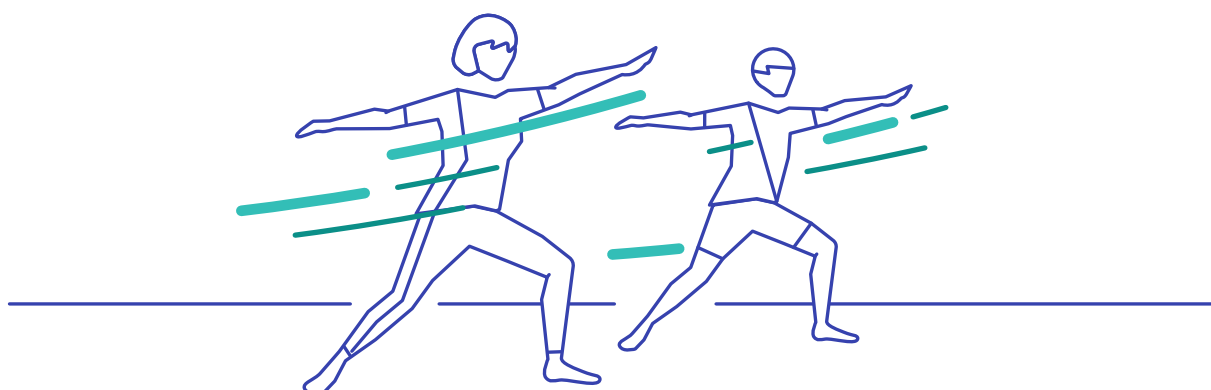
(10 powtórzeń na każdą ze stron)

- Napinaj pośladek nogi klęczącej
- Utrzymaj kręgosłup w pionie
- Ruch ręką wykonaj najobszerniej



# Aktywacja

To propozycje ćwiczeń, które mają pobudzić mięśnie do pracy i przygotować je do głównej części treningu. Zaproponowaną aktywację warto wykonać w trzech seriach, zachowując wskazaną kolejność ćwiczeń.





# Aktywacja

1.

## Most

(10 powtórzeń)

- Napnij pośladki i brzuch
- Wypchnij biodra utrzymując prostą linię od kolan do barków
- Przytrzymaj napięcie przez 2-3 s.



2.

## Bocian

(10 powtórzeń)

- Napnij pośladek nogi podporowej
- Wyciągnij głowę do sufitu
- Unieś kolano najwyżej, jak to możliwe



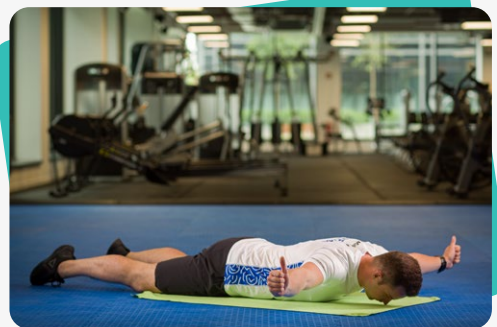
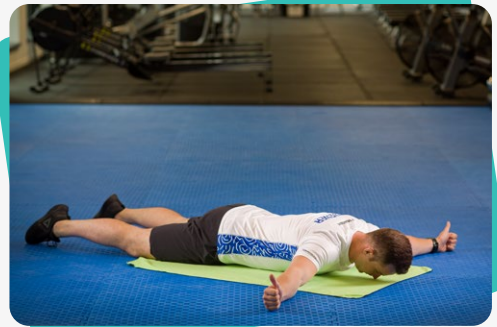
# Aktywacja

3.

## Wznoszenie ramion w leżeniu na brzuchu

(10 powtórzeń)

- Skieruj kciuki do sufitu
- Unieś ramiona zbliżając do siebie łopatki
- Oddal brzuch od podłogi



4.

## Pompka

(10 powtórzeń)

- Utrzymaj łokcie blisko ciała
- Napnij brzuch i pośladki
- Opuść klatkę maksymalnie nisko





# Część główna treningu

Powinna zawierać ćwiczenia odpowiadające pełnemu przekrojowi ruchów i płaszczyzn w jakich funkcjonuje ludzkie ciało. Opierając jej schemat na kompleksowych i wielostawowych ćwiczeniach mamy możliwość budowania proporcjonalnej i atletycznej sylwetki. Dodatkowo, utrzymując wysoką intensywność, możemy kształtować wydolność, spalając przy tym dużą ilość kalorii. Zaproponowaną część właściwą treningu warto wykonać w 2-4 seriach.



## Część główna treningu

1.

### Wiosłowanie na wyciągu

(10 - 12 powtórzeń)

- rzyciągnij wyciąg do brzucha
- Utrzymaj barki daleko od uszu
- Utrzymaj prosty kręgosłup



2.

### Wyciskanie leżąc na ławce skośnej

(10 - 12 powtórzeń)

- Utrzymaj dolny kręgosłup na ławce
- Stop postaw szeroko i stabilnie
- Opuszczaj sztangiutki do wysokości klatki



## Część główna treningu

3.

### Ściąganie drążka do klatki

(10 - 12 powtórzeń)

- Zbliź drążek do obojczyków
- Prowadź łokcie wzdłuż ciała



4.

### Zakroki ze sztangielkami

(8 powtórzeń na każdą ze stron)

- Wykonując ruch do dołu pochylaj lekko tułów
- Stawiaj stopy na szerokość bioder
- Utrzymaj barki na tej samej wysokości



## Część główna treningu

5.

### Martwy ciąg

(10 - 12 powtórzeń)

- Stopy postaw na szerokość barków
- Opuszczając sztangielki lekko zegnij kolana
- Utrzymaj proste plecy



6.

### Przysiad ze sztangielką

(10 - 12 powtórzeń)

- Stopy postaw na szerokość barków lekko na zewnątrz
- Usiądź maksymalnie nisko utrzymując proste plecy
- Utrzymaj kolana szeroko na zewnątrz



## Część główna treningu

7.

### Unoszenie kolan na drążku

(10 - 12 powtórzeń)

- Łopatki ściągnij do dołu
- Nie opuszczaj kolan zbyt nisko
- Przyciągnij kolana maksymalnie do klatki





# Wyciszenie

Na zakończenie treningu warto wykonać kilka ćwiczeń rozciągających połączonych ze skupieniem na oddechu. Mogą być np. ćwiczenia znane z jogi, jak pies z głową w dół. Dzięki takiej sesji uspokoimy pobudzony treningiem układ nerwowy i zmniejszymy napięcie mięśni, a także przyspieszymy proces regeneracji.



Więcej informacji na temat aktywności fizycznej, wskazówki przydatne w czasie treningu, a także zasady bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych odnaleźć można na stronie internetowej [www.kartamultisport.pl](http://www.kartamultisport.pl)