



# Aktywna kwarantanna

Autorki: Weronika Wojna i  
Stanisława Wierczyńska



Koronawirus spowodował, że nasza naturalna aktywność związana z naszym stylem życia została wywrócona do góry nogami. Podczas siedzenia w domu warto zadbać o ruch. Niekoniecznie musi to być intensywny trening. Każdy może znaleźć coś dla siebie.



**Rozgrzewka** jest bardzo ważnym elementem treningu. Musimy ją wykonać, aby uniknąć wszelkich urazów i kontuzji.



Nasza przykładowa rozgrzewka przed spacerem z kijami:

<https://1drv.ms/v/s!AqTfcFwxgvl-mSvibXQmB94Wb2To>

[https://1drv.ms/v/s!AqTfcFwxgvl-mSzjFZ6x53sIFL\\_Q](https://1drv.ms/v/s!AqTfcFwxgvl-mSzjFZ6x53sIFL_Q)



W miarę możliwości zachęcamy też do korzystania z **siłowni w parkach**. Jest to dobra forma ćwiczeń na powietrzu. Każdy może wybrać odpowiedni sprzęt dostosowany do swoich predyspozycji.



Nasze ćwiczenia na siłowni:

[https://1drv.ms/v/s!AqTfcFwxgvl-mSqTf1AVjH3ope\\_r](https://1drv.ms/v/s!AqTfcFwxgvl-mSqTf1AVjH3ope_r)

**Jazda na rowerze** jest dobra dla młodszych jak i dla starszych. Poprawia wydolność oddechową i wzmacnia serce. Systematyczny trening jazdy na rowerze chroni przed osteoporozą, a także poprawia koordynację ruchową oraz koncentrację.





Kolejnym pomysłem na wdrażenie w życie sportu są **ćwiczenia w domu**. Każdy może wybrać odpowiedni zestaw dla siebie i ćwiczyć w swoim tempie.



Przykładowe ćwiczenia:

<https://www.youtube.com/watch?v=NOp-2KeuqN8> – ćwiczenia poranne

<https://www.youtube.com/watch?v=GevDkr8a6Nc> – tabata (ćwiczenia interwałowe)

<https://www.youtube.com/watch?v=SMkccyjsPDQ> – ćwiczenia na kręgosłup

[https://www.youtube.com/watch?v=zKKkwGyG\\_J4](https://www.youtube.com/watch?v=zKKkwGyG_J4) – ćwiczenia rozciągające

**Pamiętaj aby po treningu się rozciągnąć.** Jest to ważny element treningu dzięki któremu unikniemy zakwasów kolejnego dnia.

Rozciąganie po treningu:

<https://www.youtube.com/watch?v=DOOxxfxr-gY> – dla zaawansowanych

<https://www.youtube.com/watch?v=-vLLQxeXqrQ> – dla początkujących



Oprócz sportu warto też **zadbać o swoją dietę i zdrowo się odżywiać**. Podczas kwarantanny można poznać wiele fajnych i zdrowych przepisów.

Linki do przykładowych zdrowych przepisów:

<https://www.kwestiasmaku.com/blog-kulinary/category/przepisy-fit>

<http://www.tysiagotuje.pl/2017/01/20-pomysow-na-fit-sniadanie.html>

<http://tetiisleri.pl/category/fit-desery/>





Dziękujemy za  
obejrzenie

Projekt finansuje m.st. Warszawa



**CAM**  
nowolipie



**Wolskie Centrum Kultury**

**OCHOTNICZY**  
WARSAWSCY