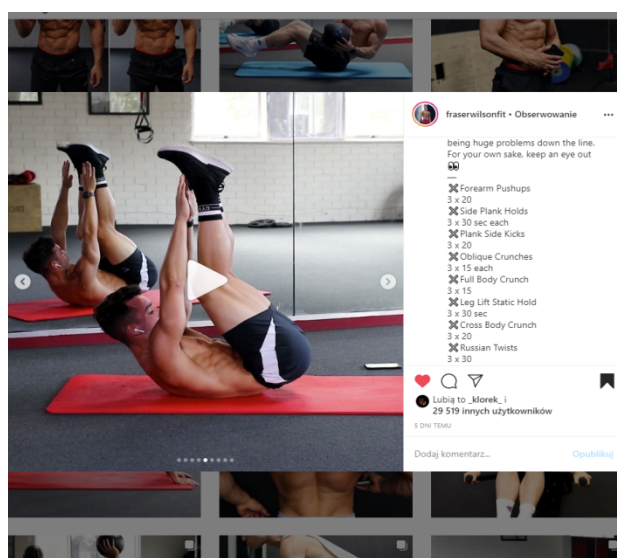
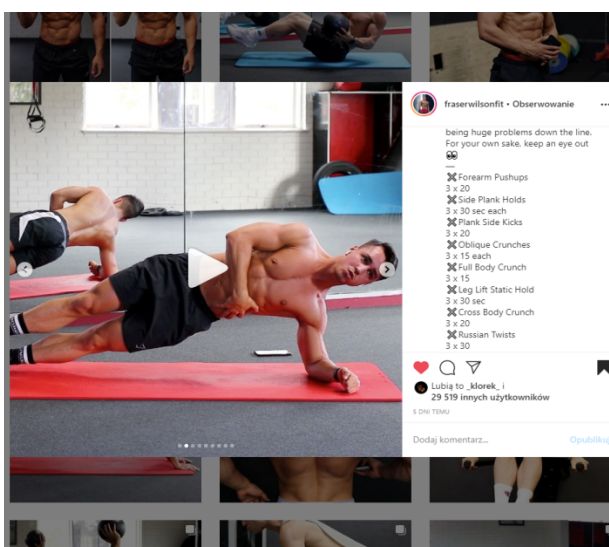


## Jak trenować podczas kwarantanny?

Sytuacja, w której znaleźliśmy się przez pandemię COVID-19 jest bardzo trudna dla nas wszystkich. Rezygnacja z wielu planów i ograniczenie życia codziennego to podstawowe utrudnienia, z którymi należy się pogodzić. Jednak nie oznacza to, że musimy rezygnować z wcześniej nadanych sobie celów. Chciałeś mieć wymarzoną sylwetkę na lato? A może po prostu chcesz utrzymać formę? Przy odpowiednim dla sytuacji planie treningowym i własnej kreatywności to wszystko dalej jest możliwe. **W jaki sposób ułożyć plan?** Odpowiedź na to pytanie jest bardzo prosta – social-media oraz ty sam. Treningi w domu cechują się tym, że mamy do nich mniejszą motywację, dlatego muszą one być dla nas ciekawe i wywołujące chęć do treningu. Propozycje ćwiczeń możemy bardzo łatwo znaleźć na kontach trenerów personalnych na Instagramie.<sup>1</sup> Następnie układamy na ich podstawie tygodniowy plan dostosowany do naszych potrzeb. **Dlaczego wspominałem o kreatywności podczas treningu domowego?** Ze względu na fakt, że większość z nas ma ograniczony dostęp do odpowiedniego sprzętu treningowego. Zmusza to nas do zastąpienia profesjonalnych przyrządów zwykłymi rzeczami użytku codziennego.

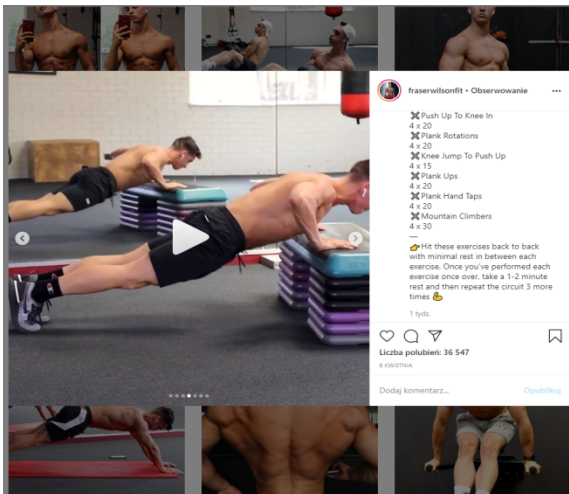
### Przykładowe ćwiczenia

#### 1. Na mięśnie brzucha



<sup>1</sup> Przykłady kont – dla panów <https://www.instagram.com/fraserwilsonfit/>, dla pań <https://www.instagram.com/gainsbybrains/>

## 2. Mięśnie skośne brzucha + górne partie



## 3. Mięśnie nóg

