

# Ćwiczenia na świeżym powietrzu



## Uwaga!

**W związku z epidemią koronawirusa zajęcia mogą być wstrzymane czasowo – zalecamy kontakt z organizatorami poszczególnych zajęć.**

Zajęcia z wykorzystaniem siłowni zewnętrznych oferuje:

- **Trener Senioralny** – zajęcia ogólnorozwojowe na świeżym powietrzu, odbywają się na siłowniach zewnętrznych w różnych lokalizacjach Poznania pod okiem instruktora | [Szczegóły i kontakt do prowadzących zajęcia](#)

## SIŁOWNIE ZEWNĘTRZNE

Największą zaletą siłowni zewnętrznych jest to, że dostępne są dla każdego i o każdej porze, a korzystanie z nich jest bezpłatne. Z urządzeń korzystać można przez cały rok – również w okresie zimowym możemy regularnie ćwiczyć i podtrzymywać kondycję. W Poznaniu siłownie znaleźć można już prawie w każdej dzielnicy. Pełną listę takich miejsc znaleźć można na stronie:

- [Poznań: siłownie zewnętrzne i street workout](#)

Urządzeniem najczęściej pojawiającym się na siłowniach zewnętrznych jest biegacz, wioślarz, orbitrek, wahadło oraz twister. Każde urządzenie posiada instrukcję korzystania, zamieszczoną na trwałej tabliczce. Oprócz reguł korzystania znajduje się na niej także opis korzyści, jakie można odnieść z danego ćwiczenia. Wystarczy zacząć od kilku minut spędzonych na każdym z urządzeń, z czasem wydłużając ćwiczenia do kilkunastu minut. Najważniejsze by obserwować swój organizm, monitorować samopoczucie i nie forsować się nadmiernie. Z pewnością po krótkim okresie regularnych ćwiczeń (najlepiej codziennie) samopoczucie oraz wytrzymałość zauważalnie się poprawią. Warto dla własnego bezpieczeństwa nauczyć się mierzyć tętno i nie przekraczać 120-130 uderzeń serca na minutę.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy pamiętać o ogólnej rozgrzewce z rozciąganiem, a po zakończeniu ćwiczeń o krótkim odpoczynku i wyciszeniu. Warto mieć przy sobie butelkę z wodą lub sokiem. Ćwiczenia przeplatać warto głębokim oddychaniem, o którym nie należy zapominać również podczas wykonywania ćwiczeń (nie należy ćwiczyć na bezdechu). Ćwiczenia należy rozpoczynać nie mniej niż godzinę po posiłku. Na każdym placu znajduje się kilkanaście rodzajów urządzeń, dzięki czemu można ćwiczyć różne partie ciała. Najczęściej w ćwiczeniach wykorzystuje ciężar własny (kończyn lub ciała), co nie powoduje znaczących obciążeń fizycznych. Urządzenia są solidne, posiadają uchwyty, są łatwe w obsłudze i bezpieczne.

Ćwiczyć można przede wszystkim w towarzystwie – spotkania na placu podczas ćwiczeń to doskonały sposób na spędzenie czasu aktywnie na powietrzu bez konieczności oddalania się od miejsca zamieszkania. Dla początkujących druga osoba może być również pomocna w asekuracji.