

---

## Trening czyni mistrza!!!

Autor: Patrycja\_Czop - 2010/06/08 22:18

---

Fakt, faktem lato zbliża się wielkimi krokami ale to chyba nie oznacza, że forum dotyczące sportów zimowych musi być pomijane ;) Zatem moje pytanko: jak miłośnicy snowboardu czy nart utrzymują kondycję latem? Wykonujecie jakies specjalne ćwiczenia aby zimę być świetnie przygotowanym do sezonu?

=====

## O:Trening czyni mistrza!!!

Autor: dave - 2010/06/14 18:54

---

Polecam rower, ciężkie podjazdy doskonale wzmacniają nogi i półniej na nartach kondycja jak znalazł<sup>3</sup>.

=====

## O:Trening czyni mistrza!!!

Autor: Magdaaa - 2010/06/27 19:07

---

Ja uważam, że jaka forma ruchu dobrze na nas wpływa,. Jeśli ruszamy się przez cały czas nie będzie problemu z niczym. Warto zadbać tylko o to, żeby również treningi letnie były coraz bardziej zaawansowane bez względu na dyscyplinę.

=====

## O:Trening czyni mistrza!!!

Autor: Roman Marchlewski - 2010/06/28 10:46

---

A ja polecam generalnie siłownię. Wiadomo - rower nie każdy ma, a poza tym zdarzają się awarie. Z "siłk" takich problemów nie ma, za to można sobie dopasować odpowiedni zestaw ćwiczeń na takich przyrzędach, jakie nam najbardziej odpowiadają. Do przygotowań zimowych jak znalazł<sup>3</sup> ;-)

=====

## O:Trening czyni mistrza!!!

Autor: Nastia - 2010/06/28 12:57

---

A ja polecam najróżniejsze zajęcia w klubach fitness - total body conditioning, step, BPU, a nawet dance, zumba czy gimnastyka - wszystko to pomaga utrzymać ciało w dobrej kondycji. Zresztą narciarze na pewno znają tzw. suchą zaprawę. Większość ćwiczeń, z których się składa można spokojnie wykonać w domu przy użyciu przyrzędów zastępczych. A znakomicie robią też wypadki w góry i drugię, piesze trasy. Jak byśam w szkó<sup>3</sup>ce, to byśo to niemal obowiązkim dla każdego, kto chciał zaszaleć w zimie. Powodzenia :)

=====

## O:Trening czyni mistrza!!!

Autor: Martynka - 2010/06/29 13:41

---

Ja z kolei pływam, szczególnie dużo latem :) To wzmacnia całe ciało i zwiększa wydolność organizmu. Może i jest to zupełnie inny rodzaj aktywności niż narciarstwo czy snowboard, ale dobrze "konserwuje" mięśnie i sprawia, że się cały czas w gotowości. U mnie się sprawdza :) Zresztą dodatkowy plus - jeziora, jeziora, kąpieliska i basenów ci u nas dostatek, więc pływając można zawsze, wszędzie i do znużenia.

=====

## O:Trening czyni mistrza!!!

Autor: placydia - 2010/07/01 09:09

---

---

Mycie okien... Wszystkie miê¶nie na drugi dzieñ czuæ. Nawet te, o których siê nie wiedzia³o. Ja sobie akcjê zafundowa³am wczoraj. I naplu³am sobie w brodê, ¿e chcia³am mieæ kiedy¶ ogromne okna. Dzi¶ parter, mo¿e zlikwidujê zakwasy.

=====

### O:Trening czyni mistrza!!!

Autor: Nastia - 2010/07/10 18:23

---

Haha, no tak, prace domowe, od zawsze polecane przez mamy ;) Ale ¿e dzia³aj± to szczerza prawda... gdzie¶ kiedy¶ w jakim¶ pi¶mie wyczyta³am, ¿e to znakomita alternatywa, kiedy na typowy sport brakuje czasu. Do tego mycia okien spokojnie mo¿na dorzuciæ mycie pod³óg i ¶cieranie kurzy. Aha, jeszcze ucieranie ciast i kremów w makutrze... ja wymiêkam ;)

=====

### O:Trening czyni mistrza!!!

Autor: Karmilion - 2010/10/20 11:50

---

no, skoro po myciu okien was³api± zakwasy, to chyba czas zwiêkszyæ aktywno¶æ fizyczn± :PP jak raz ju¿ porz±dnie z³api±, a potem ci±gle æwiczymy, to ju¿ wiêcej siê zakwasów nie u¶wiadczy ;)

=====

### O:Trening czyni mistrza!!!

Autor: michu079 - 2012/12/15 11:28

---

a ja polecam si³ownie :)

=====

### O:Trening czyni mistrza!!!

Autor: romano5454 - 2012/12/16 15:59

---

Najlepsze rozwi±zanie to brzuszki i rowerek :)

=====

### O:Trening czyni mistrza!!!

Autor: gostek - 2013/01/23 11:17

---

A ja tam lubiê mieæ zakwasy ale odk±d chodze na si³ownie nie mam szans ich dostaæ. Cóż kondycja ju¿ wyrobiona :)

=====

### O:Trening czyni mistrza!!!

Autor: songo144 - 2013/02/19 16:54

---

oj tak :) Trening to podstawa wszystkiego

=====

### O:Trening czyni mistrza!!!

Autor: Asport - 2013/03/14 12:46

---

Najlepszy sposób to zadbanie wreszcie o swoj± kondycjê. Je¶li chcecie mieæ wymówkê i powiedzieæ: "Mam w domu 4 letnie

---

dziecko i nie mam siê jak z domu ruszyæ" to co za problem jest zabraæ go ze sob± na wycieczkê rowerow± czy rolki?

=====