

## Trening w czasach pandemii

data aktualizacji: 2020.04.06 autor: Adam Michalski



Sportowcy w czasach pandemii radzą sobie jak mogą. Artur Kamiński biega polnymi drogami. (fot. Adam Michalski)

**Rządowe zakazy mają duży wpływ na przygotowania sportowców do startów wiosennej, letniej i jesiennej części sezonu 2020. Do piątkowego zakazu wchodzenia do lasów z dystansem odniósł się przygotowujący się do lipcowego Ironmana trener pływaków Marcin Sarna. – Sarny z lasu nie wygonią – komentuje krótko. Inni sportowcy o formę dbają w domach i ogrodach.**

– O 7.00 rano połączyłem się ze swoimi zawodnikami on line i przeprowadziliśmy zdalny trening. Musimy sobie jakoś radzić – opowiadał w piątek trener pływaków UKS Nawa Marcin Sarna, który przygotowuje się do lipcowego Ironmana. – Słyszałem o Francuzie, który przebiegł maraton na balkonie, jednak ja nie jestem chomikiem, nie będę biegał w kółko – odpowiada na pytanie dotyczące zaburzonych przygotowań biegowych do imprezy życia.

– Na razie skupiam się na rowerze. Jeżdżę stacjonarnie w domu, a przy okazji nadrabiam zaległości filmowe. Ponadto robię trening siłowy, to wszystko co mogę – dodaje.

Lekkoatletka Anna Kłosińska do wtorku trenowała w parku. Po wprowadzeniu zakazu jej możliwości znacznie się zmniejszyły. – Trenuję w domu albo na podwórku przed domem – mówi lekkoatletka, która pierwszy start ma zaplanowany na 10 maja.

Zdecydowanie lepiej wygląda sytuacja judoki Mateusza Bolimowskiego, którego ostatnie ograniczenia nie dotknęły. – Na szczęście nie mogę narzekać, ponieważ mam własny ogród. Dużo miejsca, żeby potrenować, pospacerować, pobawić się z psem – mówi wicemistrz Polski juniorów. – Trzeba przyznać, że w aktualnej sytuacji mieszkanie na wsi to duży atut – dodaje.

– W związku z zakazami, pozostają mi ćwiczenia ogólnorozwojowe w domu i bieganie w miejscach, które wydają się bezpiecznie. Wcześniej biegałem w samotności w lesie, teraz drogami polnymi bez większego ruchu – mówi Artur Kamiński.

***Więcej na ten temat w najnowszym (9.04) wydaniu "Głosu Skierniewic i Okolicy".***

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/35210-trening-w-czasach-pandemii>