



IMPORTANȚA ANTRENAMENTELOR FIZICE LA MILITARI, FOLOSIND SACUL DE NISIP PENTRU FITNESS

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL TRAINING IN THE MILITARY, USING THE SANDBAG FOR FITNESS

L'IMPORTANCE DES ENTRAÎNEMENTS PHYSIQUES DES MILITAIRES, À L'AIDE DU SAC DE SABLE POUR FITNESS

Lt.col.instr.sup.dr. George-Florin BĂIȚAN*

Antrenamentul funcțional, aplicat, inițial, doar în centrele de reabilitare pentru veteranii de război, a devenit foarte popular în ultima vreme în comunitatea de fitness. Trebuie să fii în stare să performezi din punct de vedere fizic, nu doar să arăți bine. Antrenamentul folosind sacul de nisip pentru fitness obligă corpul să devină mai puternic și mai agil în diferite ipostaze, te antrenează să te miști mai eficient și să desfășori activități zilnice mai ușor și mai eficiente. Ești obligat să depășești, cu ajutorul exercițiilor fizice, o situație sau alta pe care o întâlnești în mediul militar, iar, pentru a-ți îmbunătăți această capacitate, trebuie să folosești programe de antrenament care imită activitățile din viața de zi cu zi.

Functional training initially applied only in rehabilitation centers for war veterans, has become very popular lately in the fitness community. You need to be able to perform physically, not just look good. Training using the sandbag for fitness forces the body to become stronger and more agile in different postures, it trains you to move more efficiently and to carry out daily activities, easier and more efficiently. By means of physical exercises, you are forced to overcome any situation that you encounter in the military environment and, in order to improve this capacity, you must use training programs that imitate the activities of daily living.

L'entraînement fonctionnel, appliqué au début uniquement dans les centres de réadaptation pour les anciens combattants, est récemment devenu très populaire dans la communauté du fitness. On doit être capable de performer physiquement, pas seulement d'avoir l'air douée. L'entraînement à l'aide du sac de sable pour fitness force le corps à devenir plus fort et plus agile dans différentes situations, il vous aide à vous déplacer plus efficacement et à effectuer les activités quotidiennes plus facilement et avec plus de rendement. Ainsi, on est forcé de surmonter, à l'aide d'exercices physiques, toute situation dans l'environnement militaire, et pour rendre meilleure cette capacité, on doit recourir à des programmes d'entraînement qui ressemblent aux activités de la vie quotidienne.

Cuvinte-cheie: sac de nisip; fitness; exerciții fizice; pregătire fizică; antrenament; instruire.

Keywords: sandbag; fitness; physical exercises; fitness; training; education.

Mots-clés: sac de sable; fitness; exercices physiques; préparation physique; entraînement; instruction.

Atunci când ne referim la menținerea condiției fizice, cu toții putem fi găsiți vinovați de faptul că, din când în când, ne complicăm și folosim, în cadrul antrenamentelor, exerciții fizice care se dovedesc, ulterior, că sunt mai puțin eficiente pentru pregătirea fizică a militarilor. Având în vedere varietatea de opțiuni disponibile în acest sens, este greu să nu

te lași copleșit de ceva ce nu este potrivit pentru îndeplinirea obiectivelor educației fizice militare prin care se realizează modelul luptătorului. Sacul de nisip (în engleză purtând numele de *sandbag*) este un simplu accesoriu de fitness, folosit pentru executarea de exerciții multifuncționale care te ajută să-ți tonifici toți mușchii. Când vei vedea care sunt beneficiile sesiunilor de antrenament cu sacul de nisip și ce poate face acesta pentru organismul tău, s-ar putea ca acest proces de pregătire să devină noua ta metodă preferată de antrenament.

*Academia Tehnică Militară „Ferdinand I”
e-mail: baitan_george_florin@yahoo.com

Fără îndoială, antrenamentele fizice în care se foloseau saci umpluți cu nisip au fost practicate încă din cele mai vechi timpuri, dar abia la începutul secolului trecut, a fost recunoscut ca fiind o formă legitimă de pregătire fizică. Există numeroase dovezi ale faptului că sacul de nisip a fost folosit ca un material sportiv prin care se valorificau exercițiile fizice din cadrul antrenamentelor bine structurate, mai ales de către luptătorii indieni care practicau *Pehlwani*¹ (o formă de întrecere sportivă care a luat naștere prin combinarea a două stiluri antice consacrate de luptă corp la corp: *Malla-yuddha*² și *Varzesh-e Bastani*³). Pehlwani provine din sudul Asiei, iar în India este considerată o formă de luptă completă. Sacii de nisip pentru fitness sunt folosiți și astăzi de către sportivii care practică o artă marțială sau un sport de contact, dar din ce în ce mai multe persoane din domeniul educației fizice recunosc că aceștia sunt un instrument foarte bun pentru creșterea condiției fizice și a performanței sportive, indiferent de activitatea motrică desfășurată.

Sacul de nisip pentru fitness (Sandbagul)

Atunci când vrei să înlocuiești haltera și ganterele, sacul de nisip pentru fitness (sandbagul) este varianta cea mai eficientă. Asemănător cu un sac de box de formă cilindrică, acesta prezintă diferite opțiuni de prindere și de susținere care te ajută să lucrezi pe rând mușchii pe care dorești să-i antrenezi, putând fi adaptat perfect tuturor tipurilor de antrenament. În acest fel, oferă diversitate antrenamentului și permite realizarea unui număr

să crești intensitatea exercițiilor clasice, putând dezvolta treptat condiția fizică a militarilor (pe măsură ce avansezi în antrenamente, poți să alegi greutatea mai mari).

Indiferent ce tip de sac de nisip utilizezi, cumpărat din comerț (probabil mai durabil, poate avea caracteristici în plus, cum ar fi mânerele, necesare pentru unele exerciții care au nevoie de ele) sau confecționat de tine (atenție la tipul de nisip utilizat, pentru a produce cât mai puțin praf), nu trebuie să lași ca bugetul să-ți influențeze eventualele rezultate pozitive, deoarece avantajele și beneficiile utilizării sandbagului rămân aceleași:

1. sarcina poate fi schimbată constant, deoarece greutatea este reglabilă prin adăugarea sau eliminarea așa-numiților *săculeți de umplere*. Executarea de exerciții cu o încărcătură în continuă schimbare determină o provocare serioasă chiar și pentru militarii cu un nivel ridicat al pregătirii fizice. În decursul timpului, practicând sistematic și repetat acest tip de activitate fizică, cu siguranță vei dobândi sau vei perfecționa un stil de ridicare a materialelor mai eficient, dar trebuie acordată atenție execuției, deoarece sandbagul va pedepsi întotdeauna o tehnică slab executată;

2. mișcările executate în cadrul exercițiilor fizice care folosesc sacul de nisip pentru fitness își au aplicabilitate în viața reală. Acesta poate fi folosit ca reprezentare a unei alte persoane, lucru perfect pentru oricine este implicat în sporturile de contact sau pentru cei care fac parte din instituțiile publice de apărare, ordine publică și securitate națională (armată, poliție, pompieri etc.);



Figura 1 Diferite modele de sandbaguri

Sursa: <https://www.ultimatebodypress.com>; <https://gymbox.de>; <https://www.menshealth.com>

variabil de exerciții (ridicare, aruncare, prindere sau balans). Confecționat dintr-un material de vinil de calitate și umplut cu nisip, sandbagul poate avea diferite dimensiuni și greutatea, în funcție de firma producătoare. Este ușor de utilizat și te ajută

3. în mod constant, atunci când ridici un sac de nisip îți perfecționezi priza (forța de prindere și de strângere cu întreaga mână) și îți lucrezi antebrațele, deoarece aproape fiecare exercițiu pe care-l execuți necesită să apuci și să ții sandbagul.

Acest lucru este observat, cu precădere, de către militarii care încep un astfel de antrenament prin apariția, în primele zile, a febrei musculare la nivelul musculaturii mâinilor și antebrațelor;

4. antrenamentul cu saci de nisip le dezvoltă militarilor rezistența mentală, precum și forța fizică. Există câteva exerciții fizice cu sandbagul care pot epuiza un atlet la fel de repede ca o ședință de antrenament specifică atletismului. De fapt, doar punerea sacului de nisip în poziție sau tranziția lui între exerciții este o provocare în sine. Toate aceste lucruri creează o rezistență mentală serioasă, o capacitate a minții de a suporta orice presiune în mod constructiv și de a găsi soluții rapide sau de a elabora idei strălucite;

5. se vor dezvolta toate calitățile motrice cu ajutorul unor exerciții prin care corpul se mișcă nerestricționat (fără limite) în toate cele trei planuri de mișcare (sagital, frontal și transversal). Sandbagul permite evoluția în toate aceste planuri, implică întregul corp, iar solicitările au loc atât la nivel fizic, cât și psihic. Acest lucru este un aspect important al antrenamentului sportiv sau al capacității de a îndeplini sarcinile zilnice, dar și un mijloc de prevenire a accidentărilor (sau de reabilitare, după anumite accidentări) și de menținere a sănătății structurale generale.

În timp ce forma corpului (există trei tipologii generale: ectomorf, endomorf și mezomorf), dieta și o serie de alți factori vor dicta cum arată un individ, există o serie de elemente definitorii (competențe cheie) pe care le prezintă militarii care se antrenează folosind sacii de nisip:

- Ținerea unui sac de nisip pentru fitness dezvoltă o psihomotricitate uimitoare (apucarea și prinderea obiectelor), mai ales dacă utilizezi unul fără mânere. Iar acțiunea de strângere nu este atribuită doar musculaturii mâinilor și antebrațelor sau încheieturilor pumnilor, ci și articulațiilor umerilor (scapulo-humerală) și coatelor care stimulează și ele o gamă întregă de mușchi „strângători” („îmbrățișarea ursului”). Dacă sportul pe care îl practici sau activitățile tale zilnice presupun efectuarea de strângeri puternice (manevrarea manuală a materialelor – activitate fizică frecventă în operațiile militare⁴), atunci trebuie să te antrenezi cu sacii de nisip.

Forța de prindere este ceva care tinde să scadă odată cu înaintarea în vârstă, iar majoritatea militarilor nu îi acordă importanță, în ciuda

faptului că este esențială pentru viața de zi cu zi. Pregătindu-te fizic cu sacul de nisip, nu ai de ales. Folosind mânerul sau înfigând degetele în sac pentru a-l prinde și pentru a obține o bună aderență necesară manevrării lui, îți vei spori, cu siguranță, capacitatea de a ține și de a ridica alte obiecte în viața de zi cu zi.

„Manevrarea manuală a materialelor poate fi definită ca orice situație ce implică mișcarea obiectelor (pe verticală sau pe orizontală) de la o locație la alta, folosind corpul, în special mâinile. Acest lucru se realizează prin ridicarea, transportarea, susținerea, coborârea, împingerea și tragerea obiectelor cu mâinile sau cu puterea corpului. Manevrarea manuală a materialelor este cea mai întâlnită activitate solicitantă fizic, comună celor mai multe ocupații nonsedentare atât militare, cât și civile”⁵.

- Odată ce intri într-un ritm constant de antrenament, muncești din greu și respecti execuția corectă a exercițiilor, rezultatul inevitabil al manevrării sacului de nisip pentru fitness este creșterea masei și forței musculare (forța brută). Privește acest tip de antrenament de forță, în care se dezvoltă musculatura întregului organism, ca pe o posibilă variantă de lucru și nu căuta să te rezumi doar la lucrul din sala de fitness. Este posibil să dezvolți un stil eficient de manevrare a sandbagului, dar nu va fi niciodată o tehnică cu care să te prezinți la un concurs oficial de forță (*powerlifting* sau *strongman*), deoarece sacul de nisip nu îți permite să aplici aceleași principii biomecanice.

- Când efectuezi un exercițiu în care folosești gantere obișnuite, ai nevoie doar de câteva repetări pentru a prinde mișcarea, lucru care nu este posibil, în cazul folosirii unui sac de nisip pentru fitness, deoarece centrul lui de greutate se va schimba permanent, din cauza faptului că nisipul se mișcă dintr-o parte în alta. Astfel, fiecare mișcare pe care o vei încerca în cadrul antrenamentului va veni cu propriile ei provocări, aspect care te va atrage la exercițiile fizice cu sandbagul. De fiecare dată când vei încerca să manevrezi sacul de nisip, acesta se va comporta diferit, forțându-ți corpul să fie vigilent și să reacționeze la provocări.

Ridicarea unui sandbag care se află într-o mișcare continuă necesită o constantă echilibrare a corpului, fapt care îți dezvoltă, ca puține alte lucruri, mușchii stabilizatori. Trebuie menționat că organismul uman nu are mușchi stabilizatori,

această denumire venind de la descrierea a ceea ce fac acești mușchi. Ei acționează pentru a stabiliza o articulație, astfel încât mișcarea pe care dorim să o executăm să poată fi efectuată într-o formă asemănătoare. De obicei, acești mușchi nu sunt implicați direct într-o mișcare, dar lucrează pentru a te menține echilibrat, astfel încât mușchii primari să își poată face treaba. Pur și simplu nu poți subestima echilibrul și controlul necesare pentru a ridica un sac de nisip greu. Ridicarea regulată a sacului de nisip pentru fitness construiește un sistem musculo-scheletic puternic și stabil.

Mulți militari trec cu vederea funcționalitatea și intensitatea pe care sacii de nisip le oferă antrenamentelor. Doar dacă vei lua în considerare diferitele tipuri și opțiuni de antrenament pe care le ai la dispoziție, vei vedea clar cât de benefic

îndreptările, împinsul de la piept din poziția culcat și ”Clean and Press” (stilul aruncat din haltere). Dar dacă vei folosi sacul de nisip pentru fitness doar în cadrul acestor două programe de forță, atunci nu vei beneficia de cele mai importante avantaje pe care le poate oferi această metodă de antrenament.

Sacul de nisip este o sarcină variabilă și incomodă cu „instabilitate încorporată”. Cu cât este mai îndepărtată această sarcină de centrul tău de greutate, cu atât va trebui să lucrezi mai greu pentru a o stabiliza. Așadar exercițiile, precum îndreptările folosind sacul de nisip, nu au acel factor inerent de instabilitate. De aceea este mult mai bine să te axezi mai mult pe executarea unor „exerciții unicate”, care vor fi mult mai eficiente decât folosirea mijloacelor tradiționale pentru dezvoltarea forței. Acest aspect înseamnă multă muncă cu sandbagul deasupra



Figura 2 Exercițiile fizice de bază folosind sacul de nisip pentru fitness (a. Așezarea pe umăr, b. Stilul aruncat din haltere, c. Presa militară, d. Deplasarea Îmbrățișarea ursului)

Sursa: <https://www.ultimatebodypress.com/>; <https://gymbox.de/>; <https://www.menshealth.com>

poate fi un astfel de antrenament. În acest sens, am enumerat doar câteva dintre numeroasele beneficii pe care le vei obține, folosind această formă de instruire.

Elementele de bază ale instruirii, folosind sacii de nisip pentru fitness

La fel cum utilizezi majoritatea aparatelor de gimnastică sau materialelor pentru fitness, poți folosi sacul de nisip ca pe o greutate care înlocuiește opțiunile tradiționale pentru dezvoltarea forței (haltere, gantere, discuri etc.). Folosind sandbagul, poți începe antrenamentele cu executarea unor programe de forță standard (cum ar fi ”Start Strength”⁶ sau ”Wendler 5-3-1”⁷), deoarece acesta poate fi întrebuințat perfect pentru efectuarea exercițiilor clasice, precum: genuflexiunile,

capului și folosirea unor poziții de lucru și prize pe sac cât mai diversificate.

Exercițiile fizice de bază folosind sacul de nisip pentru fitness, care trebuie incluse în orice program de antrenament pentru militari, sunt:

- *Așezarea pe umăr (Shouldering)* este un exercițiu relativ simplu, în care trebuie să ridici (folosind ambele mâini) sacul de nisip de pe sol (acesta fiind poziționat între picioarele tale) și să-l pui pe un umăr. Dar nu trebuie să te lași păcălit de simplitatea exercițiului, deoarece, dacă nu te concentrezi ca tehnica de execuție să fie una corectă și vei încerca să ridici sacul folosind orice mijloace, atunci vei putea avea probleme medicale;

- *Stilul aruncat din haltere (Clean and Press)* reprezintă o combinație între două exerciții care sunt executate unul după altul și constă în ridicarea

de jos a sacului până la piept (la nivelul umerilor), apoi în înălțarea lui deasupra capului prin întinderea brațelor în sus (împinsul de la piept). Sacul de nisip este unul dintre cele mai bune instrumente pentru a învăța în siguranță această mișcare complexă și este instrumentul perfect pentru a pregăti orice militar care dorește să progreseze către execuția cu o bară olimpică;

- *Presa militară (Overhead Press)* este o acțiune fizică asemănătoare cu partea a doua a exercițiului anterior, cu deosebirea că, de această dată, priza pe sac se face din lateral, iar picioarele trebuie să rămână tot timpul întinse, și constă în ridicarea sacului de la piept deasupra capului, până când brațele sunt în extensie maximă;

- *Deplasarea Îmbrățișarea ursului (Bear Hug Load Carry)* este tipul de exercițiu pentru care a

pentru dezvoltarea ulterioară a forței, în regim de rezistență.

Pentru militarii cu mai multă experiență în mânăuirea sacilor de nisip, voi enumera, în continuare, câteva dintre numeroasele exerciții care le pot dezvolta acestora, pe lângă calitățile motrice de bază, și abilitățile de mânăuire a sandbagurilor. Acestea sunt:

- *Mersul în pas fandat (Overhead Walking Lunge)* cu ținerea sacului deasupra capului, având brațele întinse, iar în momentul pășirii, genunchiul piciorului din spate atinge solul. Ca variante, sacul poate fi poziționat pe umeri, după gât sau ținut strâns la piept;

- *Fandările cu răsucire (Rational Lunge)* reprezintă un exercițiu care se execută din poziția stând, în care se efectuează fandări înainte/înapoi

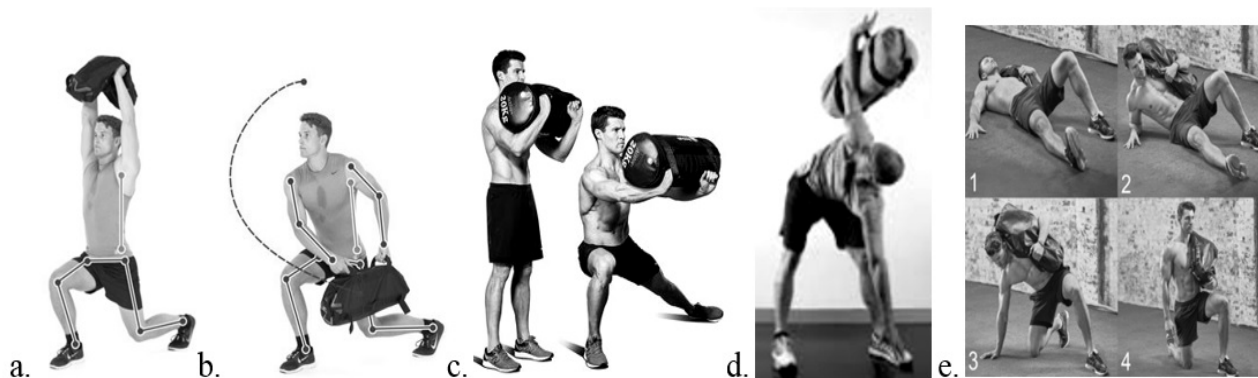


Figura 3 Exerciții fizice folosind sandbagul (a. Mersul în pas fandat, b. Fandările cu răsucire, c. Fandări laterale, d. Moara de vânt, e. Ridicarea de pe sol)

Sursa: <https://www.ultimatebodypress.com/>; <https://gymbox.de/>; <https://www.menshealth.com>

fost proiectat sacul de nisip pentru fitness. Acesta constă în luarea în brațe a sacului, cuprinderea lui cu mâinile și transportarea acestuia pe distanța determinată/itinerariul stabilit. Ridicarea și transportul, două dintre sarcinile care presupun manevrarea manuală a materialelor, se numără printre cele mai frecvente activități solicitante fizic, efectuate de către militari.

Pentru fiecare dintre aceste exerciții, trebuie să-ți ajustezi sacul de nisip la o greutate care să fie cât de cât provocatoare, dar în același timp, să îți permită să realizezi corect mișcările din punct de vedere tehnic (este foarte simplu să elimini/adaugi o greutate din/în interiorul sacului). Pe măsură ce crești greutatea, vei constata că se dezvoltă unii mușchi de a căror existență nici nu știai. Aceste mișcări fundamentale îți vor oferi o bază puternică

(cu revenire), concomitent cu răsucirea trunchiului spre stânga/dreapta (sau alternativ), ținând sacul din lateral cu ambele mâini;

- *Fandările laterale (Press-Out Lateral Lunge)*, executate concomitent cu ducerea sacului de la piept spre înainte, până când brațele sunt întinse la orizontală;

- *Moara de vânt (Windmill)* constă în ridicarea sacului de pe sol, cu o singură mână, din poziția stând depărtat, având brațul opus ridicat în sus la verticală (și menținut în această poziție pe toată perioada execuției). Exercițiul poate fi executat și în varianta dificilă, în care sacul este ținut în mână, ridicată la verticală deasupra capului, iar mișcarea este de a atinge cu cealaltă mână, fără a îndoi picioarele, vârful piciorului opus;

- *Ridicarea de pe sol (Get Up)* se execută din poziția culcat, având sacul poziționat pe un umăr și menținut doar cu mâna de pe aceeași parte, mișcarea constând în ridicarea în poziția stând cu menținerea (tot timpul) a sacului pe umăr și fără a-l atinge cu mâna opusă;

- *Genuflexiunile Îmbrățișarea ursului (Bear Hug Squat)* – ca varianta, sacul poate fi poziționat pe un umăr, deasupra capului sau pe ambii umeri la ceafă;

- *Râmatul cu sandbagul (Staggered Row)* se efectuează astfel: din poziția stând, se face un pas înainte cu un picior, se apleacă trunchiul la 45°, se apucă sacul de mâner (care se află pe sol, în fața ta) și se ridică până ce acesta atinge pieptul. În momentul executării ridicărilor (a repetărilor), trunchiul și picioarele rămân (pe cât este posibil) nemișcate;

fizică ridicată, încredere în capacitățile fizice, intelectuale și psihice, un nivel calitativ al vieții proprii. Participarea la programele de pregătire fizică presupune, din partea practicanților, etalarea unor calități moral-volitve (voință, dârzenie etc.), consum de resurse materiale și umane, fizice și spirituale, îmbinarea preciziei acțiunilor cu disciplina în organizarea unui mod de viață corect și rațional”⁸.

Este posibil ca antrenamentele în care militarii folosesc sacii de nisip pentru fitness să nu fie cea mai avansată metodologie de pregătire fizică, mai ales din punct de vedere tehnologic, dar, cu siguranță, este eficientă. Tocmai aceste caracteristici ale sacilor de nisip (centru de greutate instabil, forma schimbătoare etc.), care sunt considerate de către mulți militari ca fiind ineficiente și problematice, sunt calitățile care fac sandbagurile să fie atât de

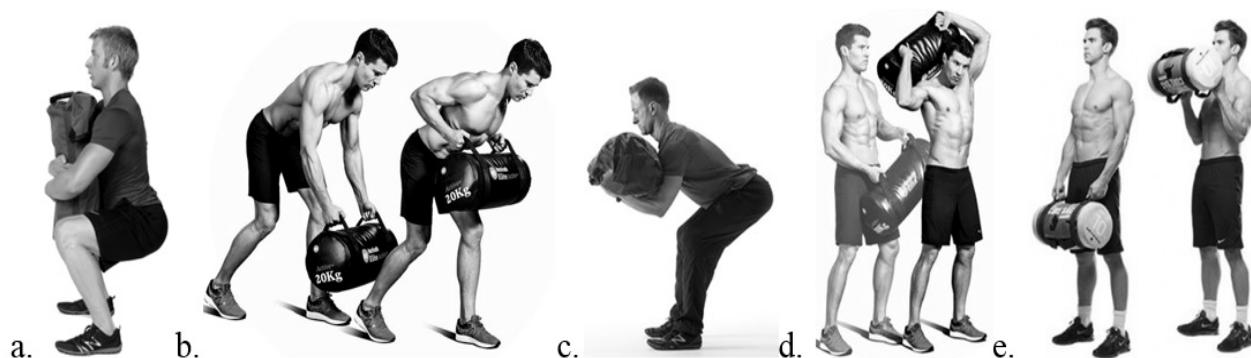


Figura 4 Exerciții fizice folosind sandbagul (a. Genuflexiunile Îmbrățișarea ursului, b. Râmatul cu sandbagul, c. Aplecările înainte, d. Rotirea în jurul corpului, e. Flexiile cu sandbagul)

Sursa: <https://www.ultimatebodypress.com/>; <https://gymbox.de/>; <https://www.menshealth.com>

- *Aplecările înainte (Front Loaded Good Morning)* cu sacul poziționat la piept și menținut cu ajutorul brațelor, înfășurate în jurul lui, pe dedesubt;

- *Rotirea în jurul corpului (Around the World)* a sacului, acesta fiind ținut cu ambele mâini. Exercițiul se poate efectua din pozițiile stând, pe genunchi sau așezat;

- *Flexiile cu sandbagul (Biceps Curl)* se efectuează astfel: din poziția stând, ținând un sac de nisip în fața coapselor, prin îndoirea coatelor (flexia antebrațelor pe brațe) se ridică sacul până la nivelul bărbiei, descriind un arc semicircular, fără a mișca (pe cât este posibil) poziția inițială a coatelor.

„Practicarea exercițiilor fizice, cu regularitate, sistematizat și rațional se traduce prin performanță

benefice pentru antrenament. În plus, poți face oriunde și oricând exerciții fizice, folosind sacul de nisip pentru fitness (la domiciliu, într-o sală de sport, în aer liber în vârful muntelui sau la mare, în interiorul containerului, când te afli în misiune, pe o navă militară sau într-un avion militar de transport etc.), atâta timp cât îl ai la tine.

În zilele noastre, când timpul este atât de prețios, trebuie să adaptăm antrenamentele acolo unde ele pot fi făcute, iar sacul de nisip este o soluție excelentă. Acesta solicită întreaga musculatură a corpului, scăzând timpul dedicat ședinței de antrenament, iar dimensiunile sale mici sunt perfecte pentru depozitarea lui cu ușurință între antrenamente sau transportarea într-o altă locație. Și, deoarece nu ai nevoie de echipamente speciale

sau de un instructor sportiv, este, cu siguranță, rentabil.

Cu excepția cazului în care sacul este plin de nisip, de fiecare dată când militarul va încerca să-l manevreze, va exista o distribuție inegală a greutății în interiorul lui, care va crea o instabilitate. Aceasta va determina activarea, în special, a mușchilor abdominali și lombari, pentru a stabili și a controla mișcarea sacului. Restabilirea echilibrului prin diverse contracții musculare nu va duce numai la un mijloc al corpului mai puternic, dar va învăța militarul să-și perfecționeze percepția despre sine însuși (propriocepția).

Cel mai evident beneficiu al antrenamentului în care sunt folosiți sacii de nisip pare să fie simplitatea. Nu trebuie să investești bani pentru a beneficia de serviciile unui instructor sportiv sau să citești zeci de pagini din cărțile de metodică sau de biomecanică pentru a înțelege elementele de bază. Cu siguranță, trebuie să acorzi atenție corectitudinii tehnicii de execuție și posturii corpului tău, în timpul efectuării repetărilor, dar jumătate din distracția antrenamentului este să-ți dai singur seama cum trebuie să manevrezi sacul.

Când vine vorba despre antrenamentul cu sacii de nisip pentru fitness, există o mare diversitate de acțiuni motrice, concepute și programate în vederea realizării obiectivelor proprii educației fizice militare, drept pentru care este dificil să te plictisești de acest tip de antrenament. Nu numai că există multe și diferite exerciții pe care le poți încerca, dar atunci când acestea încep să te plictisească, poți schimba poziția mâinilor la prinderea sacului (prizele) sau poți adopta alte poziții ale corpului (sau ale unor părți ale corpului) pentru a crește dificultatea. Într-adevăr, vei fi limitat doar de imaginația ta.

Concluzii

Sacul de nisip pentru fitness este, adesea, privit ca o „alegere a omului sărac” pentru dezvoltarea forței, fapt pentru care există o diferențiere clară între militarii care-l folosesc și cei care se antrenează cu materiale sportive tradiționale. Din anumite motive, rareori găsim oameni care lucrează constant la ambele capete ale spectrului.

În încheiere, aș vrea să sugerez faptul că nu trebuie să renunți definitiv la antrenamentele clasice, desfășurate într-o sală de forță, și să trăiești

o viață sportivă, dedicată în exclusivitate sacului de nisip. Cu siguranță, poți folosi exercițiile fizice cu sandbagul, ca formă principală de antrenament pentru dezvoltarea forței, dacă acest lucru se potrivește stilului tău de viață. Dar cred că folosirea sacului de nisip în cadrul ședințelor de pregătire pentru a completa antrenamentul tău tradițional de forță (în care folosești gantere, bări olimpice, kettlebell-uri etc.) va crește capacitatea organismului de a depune eforturi îndelungate.

Sacul de nisip poate fi folosit pentru a imita o serie de mișcări pe care le efectuăm în mod obișnuit, dezvoltând grupe musculare atât mari, cât și mici, prevenind apariția accidentărilor și încurajând obținerea unor performanțe fizice maxime. În parte, acestea sunt motivele pentru care sacul de nisip este un instrument de antrenament atât de dinamic. Cu un singur sac de nisip, poți obține un excelent antrenament complet pentru tot corpul, atunci când acesta este utilizat în mod corespunzător.

Așa că pune mâna pe un sac de nisip pentru fitness și începe să faci progrese în ceea ce privește creșterea nivelului de pregătire fizică, perfecționarea puterii și mișcărilor funcționale, precum și mărirea treptată a rezistenței mentale (să ieși cu ușurință din zona de confort, să vezi durerea ca pe o recompensă a depășirii limitelor, să îmbrățișezi provocarea, să înfrunți cu seninătate adversarii etc.).

NOTE:

1 <https://masterfighting.com/pehlwani>, accesat la 21.04.2020.

2 <https://healthahoy.com/ancient-sports/malla-yuddha>, accesat la 21.04.2020.

3 <http://www.ferdowsihotel.com/Blog/PostDetails/33/Varzesh-e-Bastani-Iranian-ancient-sport>, accesat la 21.04.2020.

4 G.F. Băițan, *Pregătirea fizică a militarilor din Armata României în contextul integrării în NATO*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2019, p. 175.

5 [SHARP, M.A. & Co.], *A database of physically demanding tasks performed by US Army soldiers*, Natick, MA: US Army Research Institute of Environmental Medicine, 1998, p. 106.

6 <https://startingstrength.com/get-started/programs>, accesat la 23.04.2020.

7 <https://www.lift.net/workout-routines/wendler-5-3-1>, accesat la 23.04.2020.

8 G.C. Ciapa, *Pregătirea fizică a militarilor din Armata României în conflictele moderne*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2018, p. 80.



BIBLIOGRAFIE

[SHARP, M.A. & Co.], *A database of physically demanding tasks performed by US Army soldiers*, Natick, MA: US Army Research Institute of Environmental Medicine, 1998.

Băițan G.F., *Pregătirea fizică a militarilor din Armata României în contextul integrării în NATO*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2019.

Ciapa G.C., *Pregătirea fizică a militarilor din Armata României în conflictele moderne*, Editura Universității Naționale de Apărare „Carol I”, București, 2018.

Henkin J., *DVRT The Ultimate Sandbag Training System: For Dynamic Power, Superior Athletic Performance and Enduring Strength*, Kindle Edition, Dragon Door Publications, Inc., 2014.

Hirshberg B., *Sandbag Training Bible: Functional Workouts to Tone, Sculpt and Strengthen Your Entire Body*, Kindle Edition, Ulysses Press, 2015.

Jones B., Strossen R.J., *The Complete Sandbag Training Course*, Paperback, Ironmind Enterprises, 2004.

Palfrey M., *The Complete Guide To Sandbag Training*, Kindle Edition, Sandbag Fitness, 1st Edition, 2014.

Rohmer T., *Sandbag Training: Build a Fit & Functional Body Using Workouts That Are Efficient and Effective*, Includes Over 50 Different Sandbag Workouts, Kindle Edition, 2018.

<https://masterfighting.com/pehlwani>

<https://healthahoy.com/ancient-sports/malla-yuddha>

<http://www.ferdowsihotel.com/Blog/PostDetails/33/Varzesh-e-Bastani-Iranian-ancient-sport>

<https://startingstrength.com/get-started/program>

<https://www.lift.net/workout-routines/wendler-5-3-1>