

W przerwie pomiędzy nauką lub bezpośrednio po niej dla odprężenia i dokrwienia układu mięśniowego proponuje ćwiczenia rozciągające. Pozbądźcie się napięcia w ciele i zachowajcie właściwą ruchomość w stawach. Poniżej lista 5 ćwiczeń, które zajmą Ci 10 minut.

ROZCIĄGANIE DOLNEJ CZĘŚCI CIAŁA

ROZGRZEWKA

1. Bieg w miejscu

Biegnij w miejscu przez 20 sekund, pamiętając o równomiernym oddychaniu.

2. Pajacyki

Wykonuj dynamiczne skoki z rozkrokiem i wymachem ramion przez 25 sekund.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

1. ROZCIĄGANIE MIĘŚNIA LĘDŹWIOWEGO



Jak wykonać ćwiczenie: Uklęknij na macie do ćwiczeń w wykroku. Tylne kolano oparte jest o podłogę, a przednie kolano znajduje się w przedłużeniu kostki. Weź wdech, a wydychając przesunij miednicę w dół i do przodu. Jak już znajdziesz się w pozycji, utrzymuj spokojny oddech i kontroluj go, tak aby dobrze poczuć rozciąganie mięśni biodrowo-lędźwiowych.

Powtórzenia: Dla każdej nogi wykonaj 2 powtórzenia po 20 sekund.

2. ROZCIĄGANIE MIĘŚNI GRUPY TYLNEJ UDA



Jak wykonać ćwiczenie: Stoisz z jedną nogą wyprostowaną, ze stopą z palcami do siebie; druga noga jest lekko zgięta. Weź wdech, a wydychając pochyl klatkę piersiową do przodu, zaczynając od bioder. Masz poczuć rozciąganie z tyłu wyprostowanej nogi.

Powtórzenia: Dla każdej nogi wykonaj 2 powtórzenia po 20 sekund.

3. ROZCIĄGANIE ŁYDEK



Jak wykonać ćwiczenie: Zrób wykrok do przodu (jedna noga prosta, druga zgięta). Weź wdech, a wydychając wciskaj tylną piętę do podłogi, tak aby poczuć rozciąganie się tylnej części nogi.

Powtórzenia: Dla każdej nogi wykonaj 2 powtórzenia po 20 sekund.