

W przerwie pomiędzy nauką lub bezpośrednio po niej dla odprężenia i dokrwienia układu mięśniowego proponuje ćwiczenia rozciągające. Pozbędziecie się napięcia w ciele i zachowacie właściwą ruchomość w stawach. Poniżej lista 3 ćwiczeń, które zajmą Ci 10 minut.

ROZCIĄGANIE DOLNEJ CZĘŚCI CIAŁA

ROZGRZEWKA

1. Kołysanka na stopach

Kołysanka na stopach to naprzemiennie wspinanie się na palce nóg i pięty. Przyjmij pozycję wyprostowaną. Następnie unieś palce obu stóp w górę tak, aby stanąć na piętach, a potem płynnie opuść palce w dół i wespnij się na nie, po czym powrócić do stania na piętach. Ćwiczenie powinno być wykonane dość dynamicznie.

2. Wymachy i zamachy wolną nogą

Przyjmij pozycję wyprostowaną, stań na jednej nodze i lekko ją ugnij. Następnie wykonuj swobodne zamachy i wymachy wolnej nogi wraz z ramionami w przód i w tył, przy czym ramiona powinny pracować naprzemiennie, tzn. lewa noga i prawa ręka wymach, lewa ręka zamach do tyłu. Podczas wykonywania ćwiczenia kolano nogi postawnej powinno znajdować się w bezruchu. Ćwiczenie powtórz 5 razy.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

1. ROZCIĄGNIENIE POŚLADKÓW

W pozycji leżącej połóż kostkę jednej nogi na kolanie przeciwległej nogi, a następnie chwyć tył uda. Weź wdech, wydychając w momencie przyciągnięcia kolana do klatki piersiowej.
Powtórzenia: 3 razy 20 sekund z każdej strony



2. ROZCIĄGANIE PRZYWODZICIELI

Leżysz i oddalasz nogi od siebie, tak aby znalazły się w jak największym rozkroku, jednocześnie nie tracąc kontaktu ze ścianą. Masz poczuć napięcie po wewnętrznej stronie ud. Weź wdech, wydechając w momencie rozluźniania nóg leżących po bokach.

Powtórzenia: utrzymaj pozycje 3 razy 20 sekund



3. ROZCIĄGANIE MIĘŚNI CZWOROGŁOWYCH W POZYCJI STOJĄCEJ

Stoisz z prostymi plecami i stopami na szerokości ramion. Łapiesz za wierzchnią część stopy i ciągniesz piętę, tak aby dotknąć pośladka. Pilnuj aby Twoja miednica była w pozycji neutralnej, lekko skierowana do przodu, tak aby czuć jak największe rozciągnięcie z przodu uda. Kontroluj swój oddech, oddychaj powoli przez cały czas trwania ćwiczenia.

Powtórzenia: Rozciągnij się 3 razy 20 sekund z każdej strony, próbując za każdym razem zwiększyć zakres ruchu.

