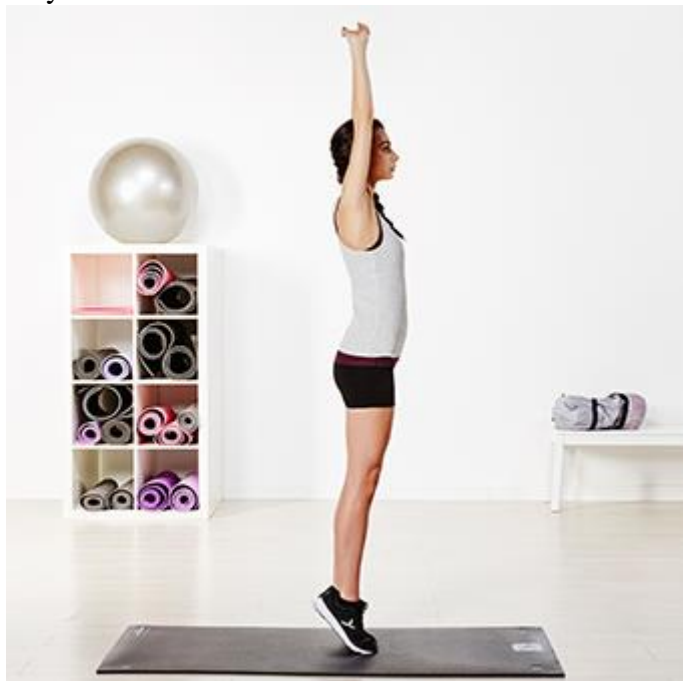


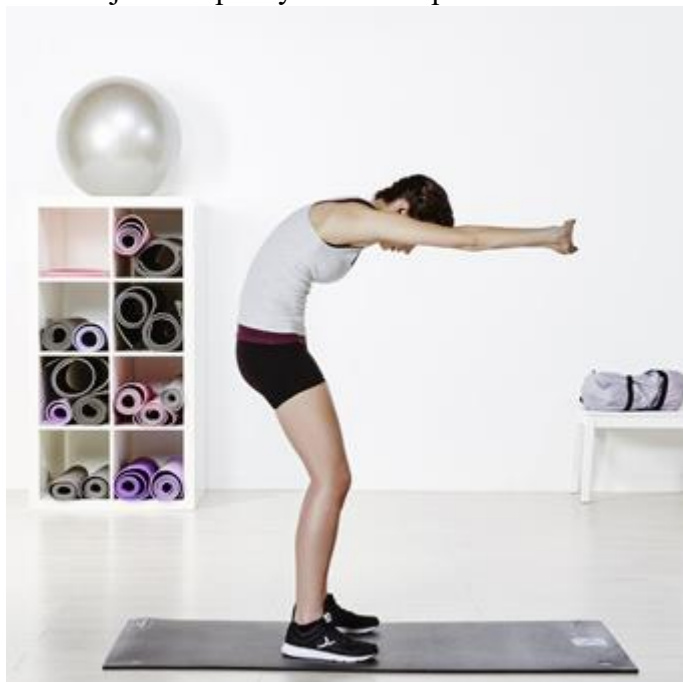
W przerwie pomiędzy nauką lub bezpośrednio po niej dla odprężenia i dokrwienia układu mięśniowego proponuje ćwiczenia rozciągające. Pozbędziecie się napięcia w ciele i zachowacie właściwą ruchomość w stawach. Poniżej lista 6 ćwiczeń, które zajmą Ci 10-15 minut.

ROZGRZEWKĄ

1. Weź wdech i podnieś ręce nad głowę. Zrób wydech i opuść ręce. Powtórz ćwiczenie 7 razy.



2. Zrób wdech i podnieś ręce nad głowę, a następnie stań na palcach. Zrób wydech, rozluźnij ciało i pochyl tułów do przodu. Powtórz to ćwiczenie 5 razy.



3. Zrób wdech i podnieś ręce nad głowę, a następnie stań na palcach. Zrób wydech, rozluźnij ciało i pochyl tułów, opuszczając ciało do ziemi. Wyprostuj się powoli, krąg po kręgu, zaczynając od kości ogonowej. Powtórz to ćwiczenie 4 razy.



CZEŚĆ GŁÓWNA

4. OKRĄGŁE PLECY/WKLĘSŁE PLECY Zaczynij od pozycji na czworaka, z rękoma w przedłużeniu ramion (na szerokość ramion) i z kolanami w przedłużeniu bioder (na szerokość bioder). Upewnij się, że Twoje plecy są proste. Weź wdech i zaokrąglij plecy. Przy wydechu zrób wklęsłe plecy. Poczuj, jak mobilizują się wszystkie kręgi. Powtórz to 5 razy na zmianę okrągłe plecy / wklęsłe plecy



5. **WYCIĄGANIE KLATKI PIERSIOWEJ** Leżysz na brzuchu, z rękoma po obu stronach klatki piersiowej. Odpychasz się od ziemi, tak aby unieść klatkę piersiową. Pamiętaj o opuszczeniu ramion. Patrz przed siebie. Nie wciągaj pośladków. Jeżeli czujesz ucisk w dolnej części kręgosłupa, odklej nieco bardziej uda od ziemi. Rób wydech podczas unoszenia się. Powtórz to 3 razy, trzymając za każdym razem pozycję przez 30 sekund.



6. **POZYCJA DZIECKA**. Usiądź na piętach, tak aby pośladki dotykały pięt i wyciągnij jak najdalej ręce przed siebie. Ręce powinny leżeć płasko na ziemi, z palcami skierowanymi do przodu. Zrób wdech, tak aby podczas wydechu spróbować jeszcze bardziej wyciągnąć ręce i w ten sposób maksymalnie wyciągnąć kręgosłup. Powtórz pozycje 3 razy i utrzymaj ją za każdym razem 30 sekund.

