

ZESTAW 2

Bądźmy elastyczni





ROZCIĄGANIE MIĘŚNI PLECÓW W SIADZIE KLĘCZNYM

Siedzimy w siadzie klęcznym. Opadając w przód, kładziemy dłonie na podłodze i na niej wysuwamy maksymalnie do przodu, chowając głowę pomiędzy ramionami. Przytrzymujemy 20-30 sekund.



ROZCIĄGANIE KLATKI PIERSIOWEJ LEŻĄC

Kładziemy się przodem na podłodze. Jedno ramie kładziemy na podłodze ugięte w kącie 90st. Drugie ramie układamy, jak do pompki i to ramie doprostowujemy unosząc tę stronę tułowia w górę. Pamiętajmy, aby drugie ramie cały czas leżało na podłodze z przyklejonym całym przedramieniem. Przytrzymujemy fazę rozciągania 20-30 sek. na każdą stronę.



ROZCIĄGANIE MIĘŚNI PRZEDNIEJ CZĘŚCI NÓG (CZWOROGLÓWYCH UDA)

Zaczynamy w klęku wykrocznym. Podkładamy matę lub poduszkę pod lewe kolano na podłodze. Kładziemy prawą dłoń na prawym kolanie, które jest na górze. Lewą dłoń chwyatamy lewą nogę w okolicy kostki i przyciągamy w kierunku lewego pośladka. Pilnujemy, by tułów był mocno pionizowany. Przytrzymujemy 20-30 sek. na każdą nogę.



ROZCIĄGANIE TYLNEJ CZĘŚCI NÓG W SIADZIE ROZKROCZNYM

Siadamy w siadzie rozkrocznym. Wykonujemy skłon w kierunku nogi. Jeżeli jest to możliwe, chwytamy jej piętę obiema dłońmi. Przytrzymujemy 20-30 sek. na każdą nogę



ROZCIĄGANIE MIĘŚNI POŚLADKOWYCH W LEŻENIU NA PLECACH

Leżymy na plecach. Przyciągamy nogę ugiętą w kolanie oburącz w kierunku klatki piersiowej, pilnując by, druga spoczywała wyprostowana na podłodze. Przytrzymujemy 20-30 sek. na każdą nogę.



ROCIĄGANIE MIĘŚNI TYLNEJ CZĘŚCI NOG W LEŻENIU NA PLECACH

Leżymy na plecach. Jedną nogę lekko zginamy w kolanie i trzymamy na podłodze. Drugą nogę wyprostowaną w górę chwytamy w dłonie i przyciągamy do siebie. Przytrzymujemy w fazie maksymalnego rozciągnięcia 20-30 sek. na każdą nogę.



ROZCIĄGANIE TYLNEJ CZĘŚCI MIĘŚNIA NARAMIENNEGO STOJĄC

Stoimy w rozkroku. Prostujemy jedno ramie przed siebie i kierujemy je na tył w przeciwną stronę ciała. Drugą ręką przytrzymujemy ramie powyżej łokcia i przyciągamy mocno do tyłu. Przytrzymujemy 20-30 sek. na każdą rękę.



ROZCIĄGANIE ŁYDEK W WYKROKU

Stoimy w pozycji wykroczonej. Pochylamy się w przód i przenosimy ciężar na nogę wykroczną. W tym samym czasie pilnujemy, by pięta nogi zakrocznej była mocno przyklejona do podłoża. Przytrzymujemy fazę rozciągania łydki 20-30 sek. na każdą nogę.



ROZCIĄGANIE PLECÓW W OPADZIE Z WYKORZYSTANIEM KRZESŁA

Kłęczymy przed krzesłem. Kładziemy ramiona na brzegu krzesła tuż powyżej łokci. Dłonie trzymamy razem za plecami. Dociskamy tułów w dół, przytrzymując moment rozciągania przez 20-30 sek.



ROZCIĄGANIE MIĘŚNI CZWOROGŁOWYCH NÓG PRZYTRZYMUJĄC KRZESŁO

Stoimy przed oparciem krzesła. Trzymamy oparcie dla równowagi. Chwytny jedną nogę dłonią za kostkę i trzymając tułów wyprostowany, przyciągamy piętę do pośladka. Pamiętamy, by trzymać kolana blisko siebie. Przytrzymujemy 20-30 sek. na każdą nogę.



ROCIĄGANIE WEWNĘTRZNEJ CZĘŚCI MIĘŚNI UD W SIADZIE

Siedzimy w siadzie skrzyżnym ze złączonymi podeszwami stóp. Przyciągamy stopy do siebie. Dłoni dociskamy kolana w kierunku podłogi. Przytrzymujemy 20-30 sek.



ROZCIĄGANIE MIEŚNI CZWOROGŁOWYCH NÓG W SIADZIE KLĘCZNYM

Siedzimy w siadzie klęcznym. Asekurując pozycję rękoma na podłodze za plecami, kładziemy tułów możliwie, jak najgłębiej w tył. Przytrzymujemy w najgłębszym punkcie 20-30 sek.



ROZCIĄGANIE MIĘŚNI BRZUCHA W LEŻENIU TYŁEM

Leżymy tyłem, podkładając niewielką poduszkę pod odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Ramiona wyprostowane kładziemy na podłodze za głową. Wytrzymujemy 20-30 sek.