



ROZCIĄGANIE MIĘŚNI PLECÓW STOJĄC

Stajemy w niedużym rozkroku. Trzymamy dłonie złączone. Na wysokości klatki piersiowej. Wypychamy ramiona w przód, rozciągając maksymalnie łopatki. Przytrzymujemy 20-30 sekund.



ROZCIĄGANIE MIĘŚNI PLECÓW W SIADZIE SKRZYŻNYM

Siadamy w siadzie skrzyżnym. Wyprostowujemy ramiona nad głowę. Dłonie trzymamy razem. Powoli przechylamy się w jedną stronę, przytrzymujemy, a następnie wykonujemy to samo na drugą stronę. Przytrzymujemy 20-30 sek.



ROZCIĄGANIE KLATKI PIERSIOWEJ

Stajemy w niedużym rozkroku. Dłonie trzymamy razem za plecami na wysokości pośladków. Ściągamy maksymalnie łopatki do siebie, równocześnie wypychając klatkę piersiową do przodu. Przytrzymujemy 20-30 sekund.



ROZCIĄGANIE BRZUCHA LEŻĄC NA PODŁODZE PRZODEM

Kładziemy się przodem na podłodze. Dłonie układamy przy klatce piersiowej na szerokości barków. Doprostowujemy ramiona, jednocześnie dociskając miednicę do podłogi. Przytrzymujemy 20-30 sek. UWAGA. Wersja łatwiejsza pozwala unieść górną część tułowia w pozycji planki - na przedramionach.



ROZCIĄGANIE MIĘŚNI PRZEDNIEJ CZĘŚCI NÓG (CZWOROGŁOWYCH UDA)

Leżymy wyprostowani na podłodze bokiem, podkładając zgięte dolne ramie pod głowę. Nogę, która jest na górze, chwytamy dłonią na wysokości kostki. Przyciągamy stopę w kierunku pośladka, pilnując by, kolana pozostały blisko siebie. Przytrzymujemy fazę rozciągania 20-30 sek. na każdą nogę.



ROZCIĄGANIE TYLNEJ CZĘŚCI NÓG W SKŁONIE W DÓŁ

Stoimy ze stopami złączonymi. Utrzymujemy nogi wyprostowane. Robimy jak najgłębszy skłon, kierując dłonie w kierunku czubków palców stóp. Zatrzymujemy się w najniższej fazie ruchu i przytrzymujemy 20-30 sek.



ROZCIĄGANIE MIĘŚNI POŚLADKOWYCH W LEŻENIU NA PLECACH (WERSJA NA KAŻDĄ NOGĘ ODDZIELNIE)

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.



ROZCIĄGANIE MIĘŚNI POŚLADKOWYCH (MAŁY I ŚREDNI) 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.



IROZCIĄGANIE TYLNEJ CZĘŚCI MIĘŚNIA NARAMIENNEGO W SIADZIE KLĘCZNYM

Siadamy w siadzie klęcznym. Unosimy zgięte ramie do góry w okolice głowy. Drugą dłoń przyciągamy uniesione do góry ramie za łokieć w kierunku głowy. Przytrzymujemy 20-30 sek. na każdą rękę.



ROZCIĄGANIE BOCZNEJ ŚCIANY TUŁOWIA W SIADZIE

Siadamy na podłodze z jedną nogą zgiętą w kolanie i drugą wyprostowaną. Ramię po tej samej stronie, co zgięta noga unosimy wyprostowane w górę i zginamy tułów w przeciwną stronę. Przytrzymujemy 20-30 sek. na każdą stronę.



ROZCIĄGANIE MIĘŚNI SZYI STOJĄC

Stoimy w rozkroku. Chwytamy czubek głowy dłonią i lekko przyciągamy w bok, pilnując by, drugie ramie było nisko osadzone i wyprostowane wzdłuż tułowia. Przytrzymujemy 20-30 sek. na każdą stronę. Urozmaiceniem może być przyciągnięcie głowy w bok z lekkim pochyleniem w przód.



ROZCIĄGANIE MIĘŚNI PRZEDRAMION

Stoimy w rozkroku. Prostujemy jedno ramię przed siebie grzbietem dłoni do dołu na wysokości klatki piersiowej. Chwytny palce wyciągniętej ręki i przyciągamy do siebie. Przytrzymujemy 20-30 sek. na każdą rękę.