

Klasa II

05. 05. 2020

Temat. Ćwiczenia rozciągające i ich znaczenie dla organizmu.

Ćwiczenia rozciągające mogą być uprawiane bez względu na wiek, ale wykorzystując je należy kierować się pewnymi zasadami, których lekceważenie może grozić kontuzjami.

Ćwiczenia rozciągające zawsze rozpoczyna rozgrzewka zawierająca proste ćwiczenia, np. marsz, skłony, wymachy rąk, wypadki nóg, przysiady, ćwiczenia oddechowe.

Rozciąganie górnej części ciała (mięśnie grzbietowe).

Ćwiczenie nr 1: okrągłe plecy / wklęsłe plecy.

- Ćwiczone mięśnie: mięśnie grzbietu.
- Jak wykonać ćwiczenie: 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.
- Oddech: Weź wdech i zaokrąglij plecy. Przy wydechu zrób wklęsłe plecy. Poczuj, jak mobilizują się wszystkie kręgi.
- Powtórzenia: 5 razy na zmianę okrągłe plecy/wklęsłe plecy.

Ćwiczenie nr 2 : wyciąganie klatki piersiowej (leżąc na brzuchu, na podłodze).

- Ćwiczone mięśnie: rozciąganie mięśni brzucha i zwiększanie elastyczności pleców.
- Jak wykonać ćwiczenie: 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.
- Oddech: Rób wydech podczas unoszenia się.
- Powtórzenia: 5 razy, trzymając za każdym razem pozycję przez 30 sekund.

Rozciąganie dolnej części ciała

Ćwiczenie nr 1: rozciąganie pośladków.

- Ćwiczone mięśnie: mięśnie pośladków (mały, średni i wielki pośladkowy).

- Jak wykonać ćwiczenie: W pozycji leżącej połóż kostkę jednej nogi na kolanie przeciwległej nogi, a następnie (w zależności od stopnia Twojej elastyczności) chwyć tył uda lub piszczel. Przez cały czas trwania ćwiczenia pamiętaj o rozluźnieniu górnej części ciała.
- Oddech: Weź wdech, wydychając w momencie przyciągnięcia kolana do klatki piersiowej.
- Powtórzenia: 3x 30 sekund z każdej strony.

Ćwiczenie nr 2: rozciąganie przywodzicieli

- Jak wykonać ćwiczenie: Leżysz na macie do ćwiczeń 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.
- Oddech: Weź wdech, wydychając w momencie rozluźniania nóg leżących po bokach.

Zobacz więcej ćwiczeń na stronie:

https://www.domyos.pl/porady/zwiekszenie-elastycznosci-odpowiedni-zestaw-cwiczen-a_333957

Pozdrawiam,
Wojciech Rudnicki