

Gimnastyka Stretching;

Ćwiczenia rozciągające, które warto wykonywać jak najczęściej, by wzmocnić układ kostny oraz mięśniowy. Poprawiają sprawność i kondycję każdego.



Rozgrzewka Stań wyprostowany, oddychaj swobodnie, kilka razy mocno potrząśnij ramionami. Wraz z każdym kolejnym wdechem mocno napnij wszystkie mięśnie przez około 7 sekund. Potem zrób wydech i odpręż się.

Rozciąganie nóg Stań swobodnie, ale przy tym spróbuj możliwie się wyprostować. Odegnij prawą nogę do tyłu. Prawą ręką obejmij prawą stopę i lekko przyciśnij ją do pośladków. Zostań w tej pozycji tak długo, ile możesz utrzymać równowagę, mając jedną nogę w górze. Zmień nogę i wykonaj to samo.

Uklęknij na jedno kolano, a drugą nogę wyciągnij przed siebie i wyprostuj w kolanie (stopa wyprostowanej nogi powinna być ustawiona na wprost). W trakcie ćwiczenia plecy powinny wyprostowane.

Rozciąganie tydek Stań przed ścianą albo drzewem i podeprzyj się o nie obydwoma rękami. Postaw lewą nogę w odległości jednego kroku przed prawą. Powoli przenieś ciężar ciała z przedniej stopy na tylną, nie odrywając przy tym pięt od ziemi. Powtórz ćwiczenie 5 razy i następnie zmień nogę.

Rozciąganie ramion Stań w lekkim rozkroku, lewa noga do przodu, a prawa do tyłu. Prawa dłoń lekko oparta na biodrze. Lewe, wyciągnięte ramię podnosisz na wysokość barków i jednocześnie górną część ciała rozciągasz w prawo. Powtórz 5 razy - trzymaj przy tym lekko wyciągniętą do tyłu rękę na różnej wysokości. Dzięki temu rozciągniesz różne mięśnie klatki piersiowej.