Temat zajęć - Ćwiczenia rozciągające w domu. WF online.

Ćwiczenia te możesz wykonać ciągiem przez pełne 10 minut lub skoncentrować się na wybranych partiach ciała (pamiętaj jednak o tym,

by zadbać o odpowiednie zbilansowanie rozciągania – by działać na jak największą liczbę mięśni i ścięgien.

Oto zestaw 14 ćwiczeń rozciągających. Dzięki temu odpowiednio uelastycznisz ścięgna, zapobiegniesz ich zrostom, zwiększysz ukrwienie mięśni i zmniejszysz ryzyko późniejszych kontuzji (w tym bardzo groźnych naderwań).

Uspokój oddech, jeżeli twoje tętno jest nadal wysokie, pomaszeruj chwilę w miejscu.

Przygotuj matę (kocyk) do ćwiczeń, ściągnij obuwie, weź kilka głębokich wdechów… i START ??

Ćwiczenia rozciągające:

1. Oddechy – stań w rozkroku, spokojnie nabieraj powietrza odchylając głowę do tyłu i wypuszczaj powietrze,

przyciągając brodę do klatki piersiowej. Powtórz 3 razy.

2. Skłony z oddechem – stojąc w szerokim rozkroku weź głęboki wdech i pochyl się do przodu,

staraj się utrzymywać plecy proste.

Następnie oprzyj się na jednym ramieniu, a drugie wyprostuj daleko za siebie.

Teraz zamień ramiona.

3. Rozciąganie ramion - ramię oprzyj na klatce piersiowej i przytrzymaj je drugim ramieniem przez kilka oddechów,

następnie zmień ramię.

Teraz unieś ramię za głową, zegnij w łokciu i przytrzymaj dłonią na kilka chwil.

Weź głęboki oddech, rozluźnij mięśnie i zmień ramiona.

Głęboki oddech, opuść ramiona, zegnij je w łokciach i postaraj się przyciągnąć dłoń do pleców. Zmień ramiona.

4. Rozciąganie bicepsów – w siadzie prostym wyciągnij przed siebie wyprostowane ramiona,

ale dłonie skierowane w kierunku ciała.

Oprócz bicepsów rozciągasz również nadgarstki

5. Rozciąganie ramion – tym razem dłonie splatamy na plecach i wyprostowane ramiona unosimy najwyżej jak tylko potrafimy.

Rozciągamy również mięśnie klatki piersiowej.

6. Rozciąganie ud – jedno kolano oparte na macie, drugie pod kątem prostym wysunięte do przodu,

staraj się opuścić biodra jak najniżej.

Poczujesz jak rozciągają się mięśnie ud.

Następnie wyprostuj przednią nogę i pochyl się w jej kierunku.

Powtórz to samo dla drugiej nogi.

7. Rozciąganie nóg – jedna noga wyprostowana, druga zgięta, staraj się kolano utrzymywać jak najbliżej podłogi.

Pochyl się w kierunku wyprostowanej nogi.

Powtórz dla drugiej nogi.

8. Żaba – pochyl się do przodu w pozycji „żaby” i poczuj jak rozciągają się mięśnie nóg.

9. Szeroki rozkrok – w szerokim rozkroku pochylaj się powoli do przodu.

Nie powinnaś odczuwać bólu, a jedynie napięcie w mięśniach.

10. Kobra, pies – z leżenia na brzuchu przejdź do pozycji kobry unosząc tułów do góry, powtórz 2 razy,

a następnie unieś biodra i przejdź do pozycji psa.

11. Koci grzbiet – unosząc głowę do góry weź głęboki wdech, opuszczając głowę wydech.

12. Skłon – skłon do przodu z obydwoma nogami wyprostowanymi.

13. Skręt w pozycji leżącej - zgięte kolano przyciągnij do podłogi, ramiona wyciągnij w przeciwną stronę,

następnie zmień ułożenie ramion i nóg.

Pozostań w tej pozycji dłuższą chwilę, ponieważ wspaniale relaksuje.

14. Martwe ciało – leżąc wygodnie na plecach w pozycji martwe ciało, możesz pozostać nawet kilka minut,

co będzie doskonałym zakończeniem ćwiczeń.

Postaraj się po każdych zajęciach (trening, gry zespołowe) poświęcić kilka minut na ćwiczenia rozciągające, w ten sposób rozluźnisz mięśnie,

a także wyciszysz organizm, który został intensywnie pobudzony do wysiłku.

Powodzenia.

Ze sportowym pozdrowieniem

nauczyciel w-f Tomasz Pobłocki.

#zostanwdomu#