

STRETCHING = ROZCIĄGANIE

Stretching oznaczający również rozciąganie, to zestaw ćwiczeń, który polega na rozciąganiu mięśni, w celu ich uelastycznienia i rozciągnięcia oraz poprawienia ukrwienia układu ruchowego. Tradycyjny stretching trwa zazwyczaj od kilkunastu do nawet kilkudziesięciu minut.

Stretching wpływa na:

- zwiększa elastyczność mięśni;
- zwiększa ruchomość stawów, a tym samym poprawia koordynację całego ciała;
- zmniejsza ryzyko urazów;
- poprawia krążenie, dotlenienie tkanek;
- tak jak inna aktywność fizyczna, obniża poziom stresu, rozluźniając spięte mięśnie;
- wpływa na prawidłową postawę ciała, niwelując przeciążenia.

Mając na uwadze fakt, że w obecnej sytuacji na pewno dużo czasu spędzacie w pozycji siedzącej, wykonamy dziś sesję rozciągania. Każde z ćwiczeń wykonujemy przez 10 sekund i powtarzamy je 5 razy.



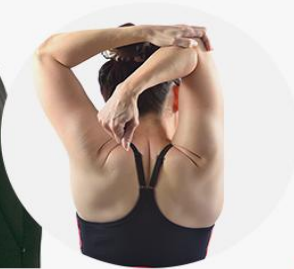
STRETCHING

DLA POCZĄTKUJĄCYCH



GŁOWA

przechyl głowę w jedną i w drugą stronę, a następnie w przód oraz w tył



RAMIONA

popychaj lekko rękę za plecami drugą ręką, pogłębiając ćwiczenie



NOGI

staraj się chwycić dłońią stopę lub przynajmniej jej okolice, przytrzymaj pozycję



PLECY

wyciągnij się w bok - nogi możesz ułożyć w różnych pozycjach

* Wszystkie zaprezentowane ćwiczenia należy wykonywać po konsultacji z lekarzem, w razie braku przeciwwskazań zdrowotnych, najlepiej pod nadzorem instruktora.

Rozciąganie głowy:

- stań w rozkroku, przechyl głowę w jedną stronę i delikatnie przytrzymaj ją dłonią, wykonaj ćwiczenie również w drugą stronę; następnie pochyl ją w przód i odczekaj kilka sekund, wykonaj to samo w tył;

Rozciąganie górnej części ciała:

- stojąc lub siedząc wyprostuj jedną rękę, dłonią drugiej ręki chwyć obszar w okolicach łokcia i przyciągnij wyprostowaną rękę do ciała, aż poczujesz lekkie napięcie; następnie tą samą rękę unieś w górę i zegnij – dłonią drugiej ręki chwyć łokieć i delikatnie przyciągaj w stronę głowy – wykonaj to ćwiczenie symetrycznie;

Rozciąganie dolnej części ciała:

- siedząc, wyprostuj jedną nogę do przodu, a drugą zegnij i ułóż ją w taki sposób, by dotykać stopą kolana. Pochyl się lekko i postaraj się chwycić dłońmi stopę wyprostowanej nogi – jeśli ci się nie uda, chwyć kolano, odczekaj kilka sekund i wykonaj ćwiczenie na drugą stronę. W siadzie złącz ze sobą stopy wykonując pozycję „żaby” i pochyl się lekko, kierując kolana w stronę podłogi, odczekaj kilka sekund.

Rozciąganie pleców:

- w pozycji siedzącej wyciągnij jedną rękę w górę i przechyl się na bok – docelowo masz podeprzeć się na rękę znajdującą się bliżej podłogi, gdy druga jest uniesiona łukiem w powietrzu – wykonaj na obie strony. Stojąc w lekkim rozkroku pochyl ciało w przód i połóż dłonie na podłodze – odczekaj chwilę. Nogi powinny pozostać wyprostowane.