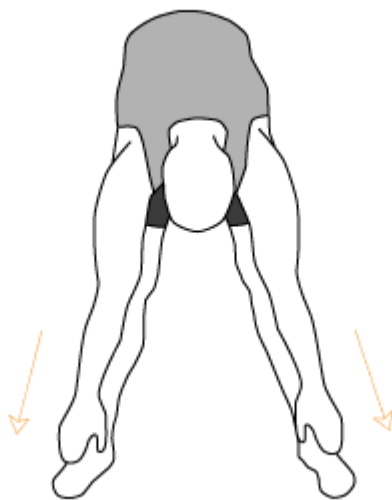


01.03.2021

W tym tygodniu skupimy się na nauce i przypomnieniu ważności ćwiczeń rozluźniających

Ćwiczenia rozluźniające powodują zmniejszenie napięcia mięśni na skutek odpowiedniego ułożenia ciała lub wykonania określonych ruchów.

Cel : możliwość kontrolowania i świadomości zmniejszenia napięcia mięśni



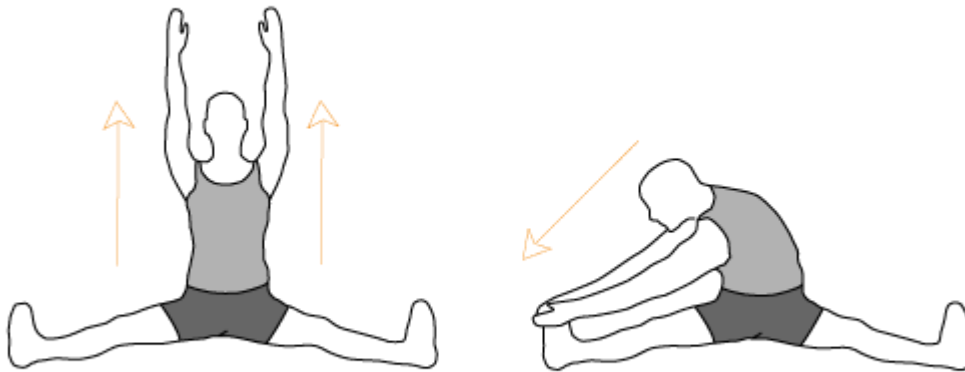
Pozycja

wyjściowa: stojąca, nogi w lekkim rozkroku, tułów pochylamy w przód, dłonie dotykają stopy.

Ćwiczenie: 5 POWTÓRZEŃ

- wykonujemy parę kroków w przód cały czas trzymając się za stopy
- wykonujemy ok. 5-10 kroków, powrót do pozycji wyjściowej

Skłony skośne w siadzie rozkrocznym



Pozycja

wyjściowa: Siad rozkroczny , ręce w górze.

Ćwiczenie: 20 POWTÓRZEŃ

- skłon do prawej nogi, do środka, do lewej nogi, powrót do pozycji wyjściowej

Rozciąganie obręczy barkowej



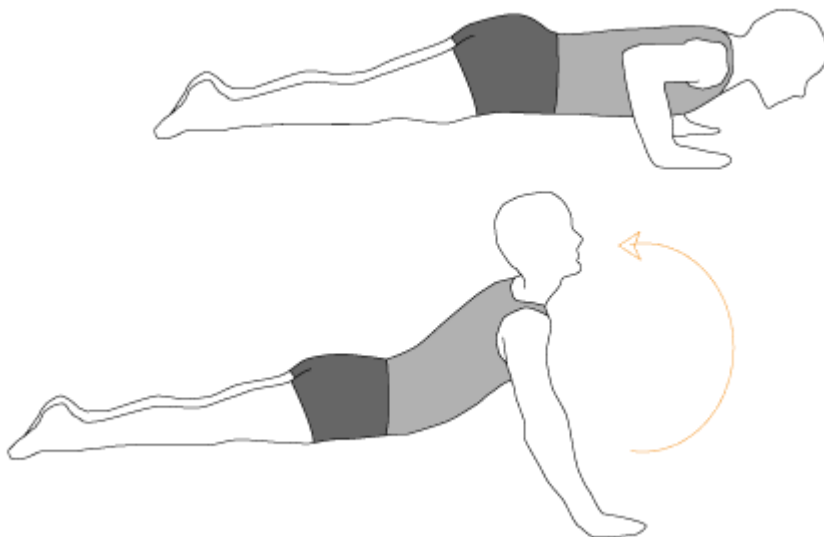
Pozycja wyjściowa: stojąca, nogi w lekkim rozkroku.

Ćwiczenie: 10 POWTÓRZEŃ NA KAŻDĄ RĘKĘ

- jedną rękę prostujemy przed siebie równoległe do podłogi
- drugą chwytamy podchwytym za łokieć ręki wyprostowanej
- przyciągamy do siebie wyprostowaną rękę (musi pozostać ona w pozycji równoległej do podłogi)
- zmieniamy rękę

KLATKA PIERSIOWA:

Rozciąganie na brzuchu



Pozycja wyjściowa: leżenie przodem na brzuchu, nogi wyprostowane, ręce zgięte w stawach łokciowych na szerokości i wysokości barków.

Ćwiczenie: 10 POWTÓRZEŃ

- prostujemy ręce jednocześnie odchylając głowę i kręgosłup w tył

*Ćwiczenie rozciąga też mięśnie brzucha.

Miłego dnia

Smutek Agata

