

04.03.2021

WF Ćwiczenia rozciągające kończyn dolnych

Rozciąganie pozwala rozładować napięcie, rozluźnić mięśnie i w ten sposób obniżyć poziom stresu. Obniżają się bóle mięśni, pleców i karku a samopoczucie ćwiczącego znacznie się poprawia.

Dziś chciałabym Wam pokazać ćwiczenia rozciągające nóg. Wracajcie do nich jak najczęściej 😊

Przyciąganie nogi



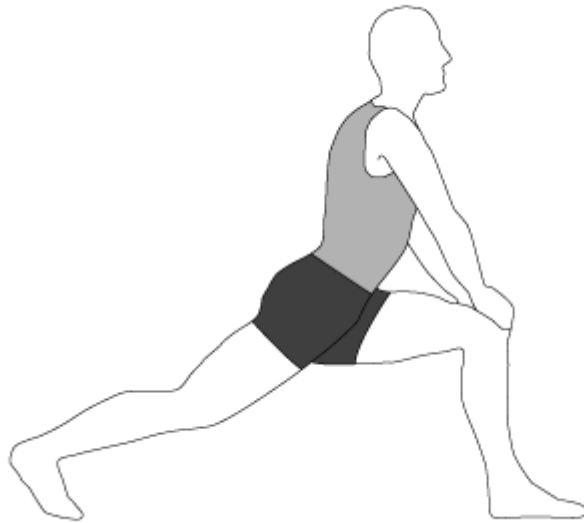
Pozycja wyjściowa: Stanie na jednej nodze (najlepiej z podparciem), druga noga ugięta w kolanie.

Ćwiczenie: 10 POWTÓRZEŃ NA KAŻDĄ NOGĘ

- chwytamy ręką za stopę w kostce i przyciągamy ugiętą nogę maksymalnie do góry
- zmieniamy nogę (lewa noga - lewa ręka, prawa noga - prawa ręka)

*Jeżeli podczas wykonywania ćwiczenia złapiemy za czubek stopy, zamiast za kostkę to ćwiczenie rozciąga też mięsień piszczelowy.

Wykrok do przodu

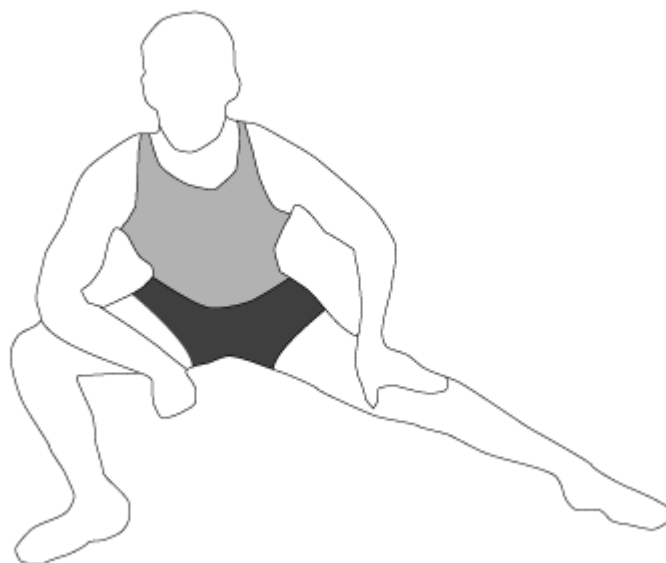


Pozycja wyjściowa: Stanie w szerokim rozkroku, jedna noga zgięta w kolanie ustawiona do przodu; tułów wyprostowany, lekko pochylony do przodu.

Ćwiczenie: 20 POWTÓRZEŃ

- kucamy raz na jedno kolano, raz na drugie

Kucanie w rozkroku



Pozycja wyjściowa: Stanie w szerokim rozkroku, tułów wyprostowany, lekko pochylony do przodu.

Ćwiczenie: 20 POWTÓRZEŃ

- kucamy na boki raz na jedno kolano, raz na drugie

Żabka



Pozycja wyjściowa: Nogi w „żabkę” (stopa dotyka stopy, nogi ugięte w stawach kolanowych), dłonie na wewnętrznej stronie ud.

Ćwiczenie: 30 POWTÓRZEŃ

- dłońmi dociskamy kolana do podłoża i wytrzymujemy 5-10 sekund

Miłego dnia 😊

Smutek Agata