

Ćwiczenia rozciągające przy użyciu krzesła

Korzyści z rozciągania

1. zwiększa napływ krwi do mięśni
2. zwiększa zakres ruchu mięśni
3. zwiększa ruchomość stawów
4. rozluźnia mięśnie, co powoduje również lepsze samopoczucie psychiczne
5. powoduje szybszą regenerację mięśni po treningu
6. zmniejsza ilość kwasu mlekowego w mięśniach
7. wzmacnia i uelastycznia więzadła oraz ścięgna
8. poprawia sylwetkę
9. zmniejsza ryzyko kontuzji

Każdy może zwiększyć swoją gibkość i zakres

ABC ćwiczeń rozciągających

1. ćwiczenia nie mają być torturą :)
2. dopasuj poziom do swoich możliwości
3. wykonuj ćwiczenia powoli i świadomie
4. staraj się ćwiczyć regularnie
5. oddychaj przez cały czas , nie wstrzymuj powietrza
6. rozciągaj najpierw mięśnie zginające, a następnie prostujące
7. skup się na mięśniach, które najbardziej tego potrzebują w danym momencie
8. nie przesadzaj
9. utrzymaj pozycję przez ok 20 sekund
10. spokojnie, bez gwałtownych ruchów przechodź z pozycji w pozycję
11. nie spiesz się

Rozpocząć należy rozgrzewką

1. krążenia barków w tył i w przód
2. unoszenie barków pojedynczo P/L do ucha, jednoczesne unoszenie obu barków
3. krążenia głową w prawą i lewą stronę po 4 razy
4. unoszenie na zmianę P i L kolana stojąc
5. krążenie stopą P i L
6. 10 przysiadów
7. wykroki w przód i w bok (jeśli jest miejsce) za każdym razem po 6-8 powtórzeń



Ćwiczenie 1

- siedząc wygodnie wyprostuj się
- połóż dłoń z boku po przeciwnej stronie głowy
- pochyl głowę w kierunku barku
- rozluźnij szyję
- delikatnie naciśnij dłońią.
- nie pulsuj.
- trzymaj pozycję ok 20s.
- zmień stronę



Ćwiczenie 2

- siedząc jw oprzyj obie dłonie z tyłu głowy
- głowę pochyl w przód i działając stałą siłą bardzo delikatnie naciskaj na głowę
- rozluźniając szyję
- utrzymaj pozycję ok 20s.
- zmień stronę



Ćwiczenie 3

- siedząc przodem na krześle na jego krawędzi oprzyj dłonie na oparciu
- spokojnym ruchem pochyl miednicę w tył zaokrąglając plecy
- głowę pochyl swobodnie w przód
- utrzymaj pozycję ok 20s.
- powtórz 2-3 razy



Ćwiczenie 4

- siedząc na krześle tyłem, na jego krawędzi oprzyj obie dłonie w tył na oparciu
- rozluźnij barki i wypchnij klatkę piersiową w przód cofając barki
- głowę odchyl w tył lub pochyl w przód znajdując wygodną pozycję
- utrzymaj pozycję ok 20 s.
- powtórz 2-3 razy



Ćwiczenie 5

- siedząc ugnij przedramię przenosząc je za głowę
- drugą ręką chwyć za łokieć i delikatnie pchnij w dół
- trzymaj pozycję ok 20s.
- zmień stronę
- powtórz 2-3 razy na każde ramię



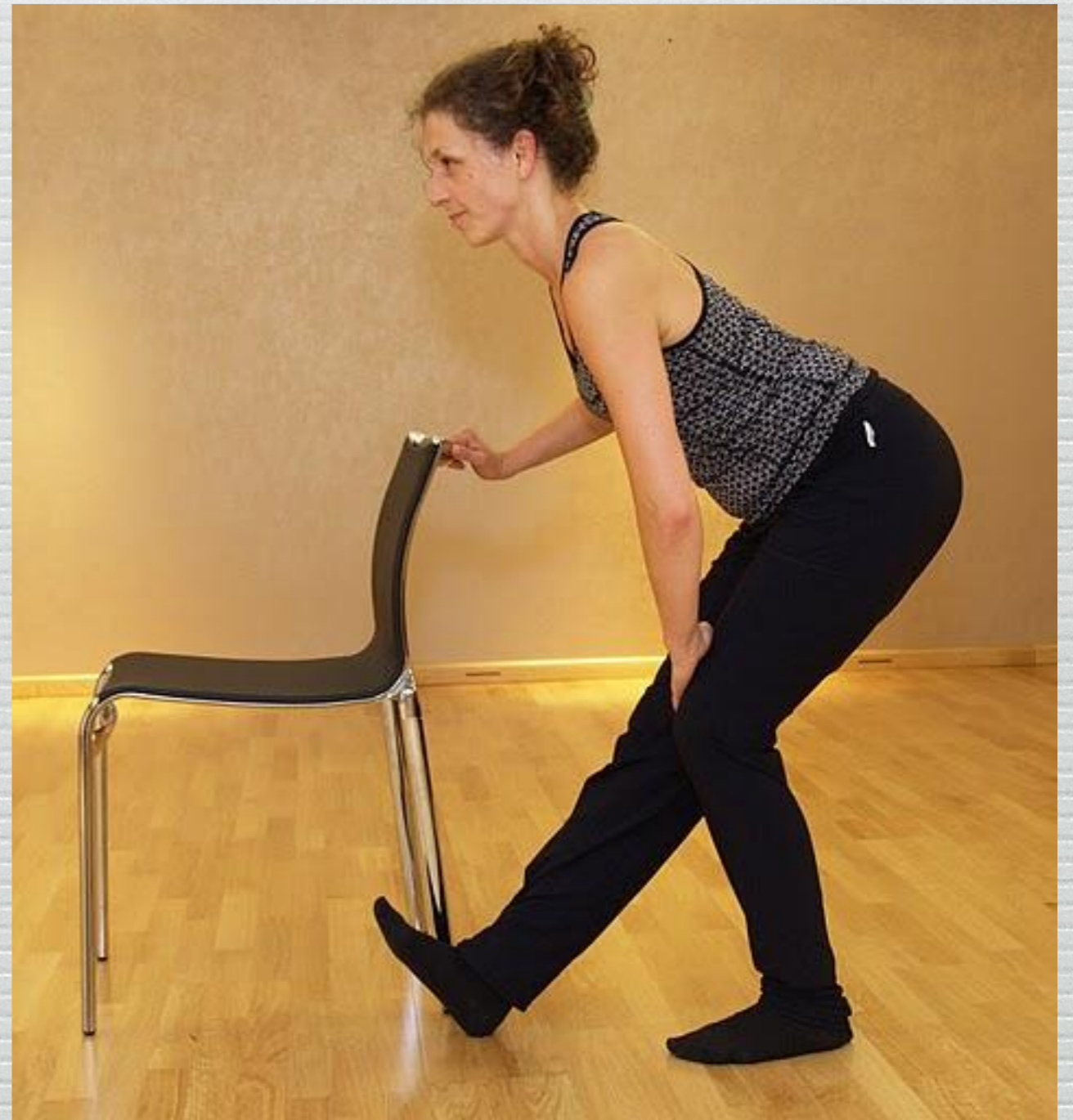
Ćwiczenie 6

- siedząc w dowolny sposób na krześle wyprostuj się
- wykonaj skłon i zgięcie boczne tułowia
- nogi pozostają nieruchome
- trzymaj pozycję ok 20s.
- powtórz na drugą stronę
- trzymaj pozycję ok 20s.
- zmień stronę.



Ćwiczenie 7

- siedząc lub stojąc (jak na zdjęciu) ugnij jedną nogę w kolanie
- drugą nogę wyprostuj opierając na pięcie
- pochyl się w stronę nogi wyprostowanej pochylając jednocześnie miednicę w przód
- plecy proste
- utrzymaj pozycję ok 20s.
- zmień stronę
- powtórz 2-3 razy



Ćwiczenie 8

- stojąc przodem do krzesła oprzyj dłonie na oparciu
- ugnij nogę w kolanie opierając zew. stronę kostki na drugiej nodze powyżej kolana
- ugnij nogę w kolanie obniżając środek ciężkości ciała
- utrzymaj pozycję ok 20s.
- zmień stronę
- powtórz 2 razy na każdą stronę



Wszystkie zaprezentowane ćwiczenia można wykonać przy użyciu krzesła. Odrywając się na chwilę od czytania czy nauki.

Zakończ trening relaksacją

Więcej ćwiczeń zawiera materiał video w poniższym linku

https://www.youtube.com/watch?v=knYi6qp6A_A

Literatura

„Stretching – sprawność i zdrowie”, Marian Listkowski, wyd. Marian Listkowski, Łódź 1994

„Anatomia 100 ćwiczeń rozciągających”, Guillermo Seijas, wyd. SBM Sp. z o.o., W-wa 2018

„Muskulatura i rozciąganie”, Jean-Paul Doutreloux, M. Maseglia, P. Robrt, wyd. JK, Łódź 1999

„Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego”, red. Jan Górski, wyd. lek. PZWL, W-wa 2001

Więcej ćwiczeń zawiera materiał video w poniższym linku

https://www.youtube.com/watch?v=knYi6qp6A_A