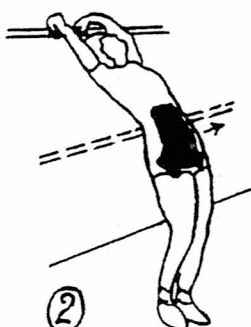


ĆWICZENIA ROZCIAGAJĄCE - BIEGI



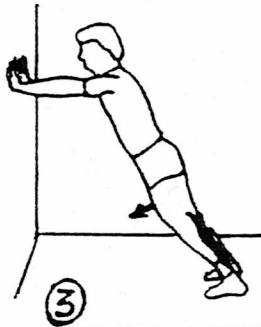
1 ROZCIĄGANIE M. PIERSIOWE

Stojąc plecami do siatki cyfrowania doprowadzić tułów ręce w górę i chwycić siatkę. Naciągając rozluźnić mm przez 20 s. Co to można wykonać z partnerem.



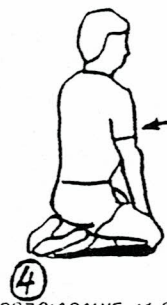
2 ROZCIĄGANIE M. PRZYSTY BRZUCHA

W staniu wygiąć się do tyłu na wyciągniętych rękach i pozostać w tej pozycji 30 s.



3 ROZCIĄGANIE M. BRZUCHATY I PEŁSZCZYKOWATY ŁYDKI

Stojąc na całych stopach w pewnej odległości przodem do ścianki lub drzewa opisać w przód tułów wyprostowanymi opierając ręce o ścianę na wysokości barków i nie odrywając pięt od podłoża. Pozostać w tej pozycji 20-30 s.



4 ROZCIĄGANIE M. PISZCZEŁOWY PRZEDNI

Usiąść na piętach i palce stóp obrócić do przodu. Odchylić tułów do tyłu.



5 ROZCIĄGANIE M. UDA I M. BIODROWO-ŁĘDŹIOWE

Odchylić tułów niżej, podpierając się z tyłu rękami. Biodra wypchnąć w przód. Pozostać w tej pozycji 20-30 s.



6 ROZCIĄGANIE M. UDA GR. TYLNA

Kiejąc na jednym kolanie wyprostować drugą nogę w stos przed pny jak najbardziej wyprostowanych plecach, ukończyć opad tułowia w przód. Pozostać tak przez 20-30 s.



7 ROZCIĄGANIE ZGINACZE STAWU BIODROWEGO

W głębokim wypadzie opierając się rękami o kolano zgiętej nogi, przy wyprostowaniu tułowia starać się wycofnąć biodra jak najdalej w przód pozostając tak 20-30 s.



8 M. UDA GR. PRZYSRODKOWA ROZCIĄGANIE

Cały czas w siadzie chwycić dłońmi nogi i przyciągnąć pięty do pośladków jednocześnie mocno łokciami nacisnąć na kolana. Rozciągać w tej pozycji 20-30 s.



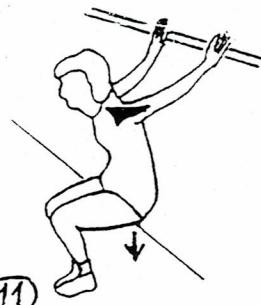
9 ROZCIĄGANIE M. PIĘDOK I ŚCIEGNO ACHILLESA

Mocniej ugiąć kolano, tak by w dolnej części łydki odczuwalne było napięcie. Pozostać w tej pozycji 20-30 s.



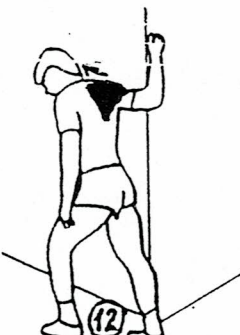
10 ROZCIĄGANIE M. PRZYSTY GRZBIETU

Pomagając sobie rękami splecionymi na karku zacząć kręgosłup do przodu, tak by odczuć napięcie wzdłuż rąk pleców. Pozostać w tej pozycji 20-30 s.



11 M. POWODUJĄCE RUCH WAHADKOWY RAMIENIA DO PRZEDU

Ręce wyciągnięte do tyłu mocno naciskać o regał, ugiąć kolana. Pozostać w tej pozycji 15 s.



12 M. PIERSIOWY WIĘKSZY

Stojąc przy framuzie drzwiowej twarzą do ściany pochylić i skrócić lekko górną część tułowia i głowę w przód na zewnątrz. Pozostać w tej pozycji 20 s.



13 M. UDA I M. ŁĘDŹIOWO BIODROWO

Zgiąć nogę w kolanie i uchwycić stopę ręką. Następnie odprowadzić nogę do tyłu w górę aż do dotknięcia piętą pośladka. Pozostać w tej pozycji 20-30 s.



14 M. UDA, GR. TYLNA

Stojąc pochulić się do przodu i opuścić luzno ręce. Następnie uchwycić podudzia jak najniżej i pozostać w tej pozycji 20-30 s.



15 M. KARKU

Przy pomocy splecionych rąk przyciągnąć głowę dotykając ośrodek mostka. Pozostać w tej pozycji 20-30 s.



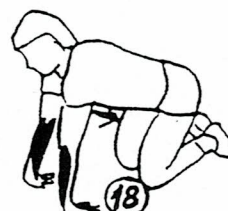
16 M. UDA GR. PRZYSRODKOWA

Maksymalnie poszerzyć rozkrok i pozostać w tej pozycji przez 20-30 s.



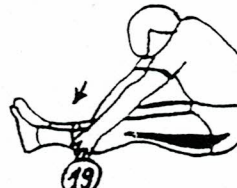
17 M. OBRĘCZY KOŃCZINY DOLNEJ

W leżeniu tyłem z dłońmi pod głowę zgiąć nogi w kolanach i założyć jedną na drugą, by górna noga przylegała do drugiej. Pozostać tak przez 20-30 s.



18 M. PRZEDRAMIENIA GR. PRZED.

W kłku oprzeć dłoń o podł. palce skierow. w tył, ściśnięte na zewnątrz. Odchylić ciało lekko do tyłu. Pozostać 20 s.



19 M. OBRĘCZY KOŃCZINY DOLNEJ I UDA

Siedząc na podłodze wyciągnąć nogi w przód i rękami uchwycić podudzia. Wytrzymać 20-30 s.



20 M. UDA GR. PRZYSRODKOWA

Stojąc na jednej nodze drugą oprzeć na skrzyni. Powoli pochylić się w bok w kierunku opartej nogi i pozostać tak przez 20-30 s.