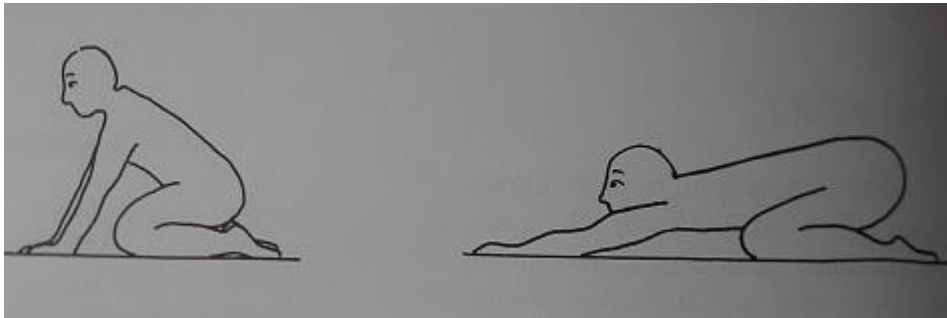


Ćwiczenia rozciągające

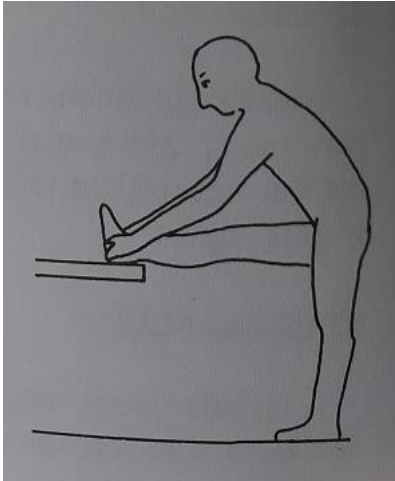
1. Pozycja siadu klęcznego, ręce leżą na podłodze. Przesuwamy ręce mocno do przodu po podłodze, brzuch przybliżamy do podłogi, a pośladki dociskamy do pięt. Wytrzymujemy do 10 sekund oddychając swobodnie, następnie wracamy do pozycji wyjściowej.



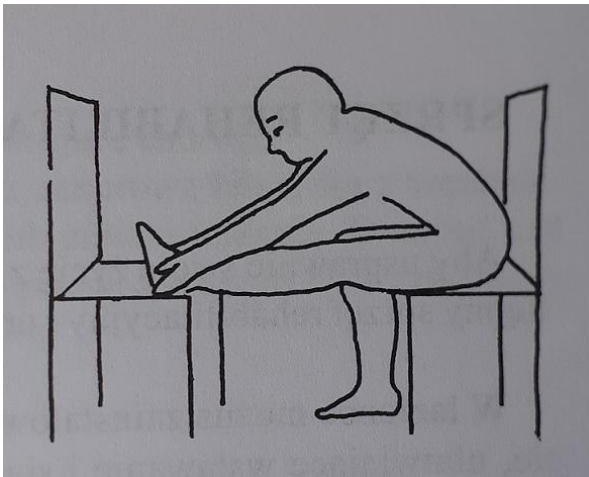
2. Pozycja stojąca w niewielkim rozkroku. Wykonujemy skłon tułowia przód i staramy się dotknąć palcami do podłogi, kolana pozostają wyprostowane. Wytrzymujemy 5 sekund i wracamy do pozycji wyjściowej.



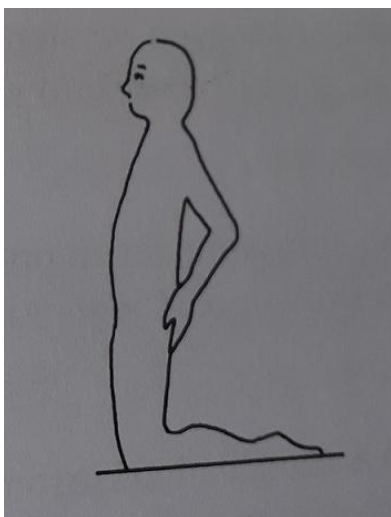
3. Pozycja stojąca przodem do krzesła lub stołu (w zależności od wzrostu). Opieramy prawą piętę na krześle lub stole, palce są zadarte. Utrzymując lewą nogę wyprostowaną, delikatnie pochylamy tułów do przodu. Wytrzymujemy 10 sekund, wracamy do pozycji wyjściowej i zmieniamy nogę.



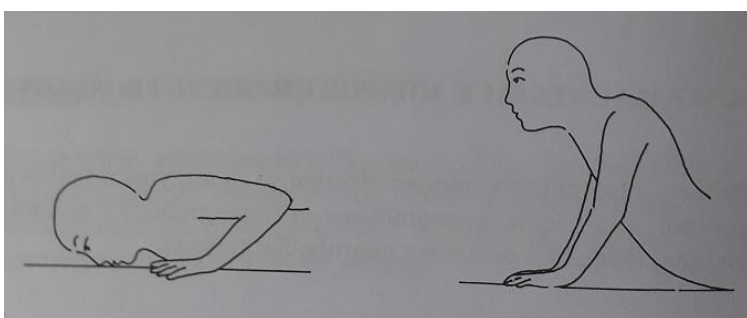
4. Pozycja siedząca na krześle, opieramy prawą nogę o drugie krzesło, kolano jest wyprostowane. Zadzieramy palce prawej stopy w górę, pochylamy plecy i próbujemy dotknąć rękoma palce stopy. Wytrzymujemy 10 sekund, wracamy do pozycji wyjściowej i zmieniamy nogę.



5. Pozycja klęku prostego, ręce kładziemy na pośladkach. Utrzymując wyprostowane plecy wypychamy delikatnie biodra w przód. Wytrzymujemy 10 sekund i wracamy do pozycji wyjściowej.



6. Pozycja leżąca, ramiona ugięte, dłonie leżą na wysokości barków. Poprzez wyprostowanie rąk w stawach łokciowych odchylamy plecy do tyłu. Miednica pozostaje na podłodze. Utrzymujemy pozycję przez 5 sekund i wracamy do pozycji wyjściowej.



7. Pozycja leżąca na plecach. Zginamy kończyny dolne i przyciągamy kolana do brzucha pomagając sobie rękoma. Odrywamy głowę i barki w górę, a następnie bujamy delikatnie ciałem w przód i w tył.

