

T: Rozciąganie – jak unikać zakwasów i rozluźnić się po treningu

Każdy trening wysiłkowy powinien być zakończony ćwiczeniami rozciągania mięśni (popularnie zwane stretching'em).

Pozwoli to nam na uniknięcie niechcianych zakwasów a także pozwoli na rozluźnienie organizmu i łatwiejsze dojście do „formy”.

Przedstawiam poniżej zestaw posiadający rysunki z opisem ćwiczeń dla łatwiejszego i bardziej precyzyjnego ich realizowania

Pamiętajcie, że rozciąganie mięśni po ciężkich zajęciach sportowych pozwoli uniknąć również niepotrzebnych kontuzji i bólu.

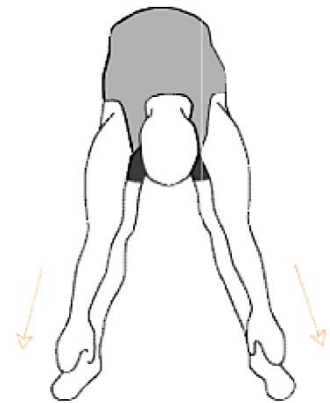
KARK I PLECY:

Słonik

Pozycja wyjściowa: stojąca, nogi w lekkim rozkroku, tułów dotyka stopy.

Ćwiczenie: 5 POWTÓRZEŃ

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



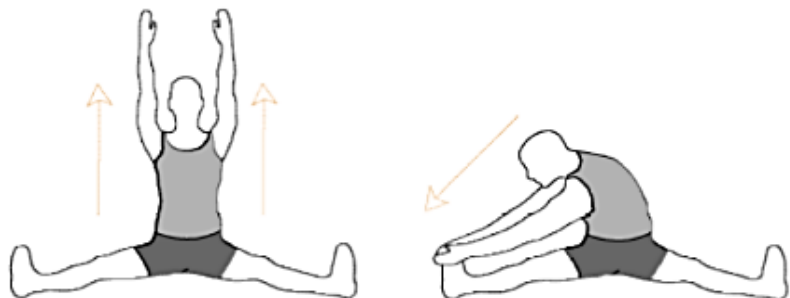
Skłony skośne w siadzie rozkrocznym

Pozycja wyjściowa: Siad rozkrocz

Ćwiczenie: 20 POWTÓRZEŃ

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

*Ćwiczenie rozciąga też mięsień dwugłowy uda.



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 podchwytem za łokieć ręki wyprostowanej
- przyciągamy do siebie wyprostowaną rękę (musi pozostać ona w pozycji równoległej do podłogi)
- zmieniamy rękę



KLATKA PIERSIOWA:

Rozciąganie na brzuchu

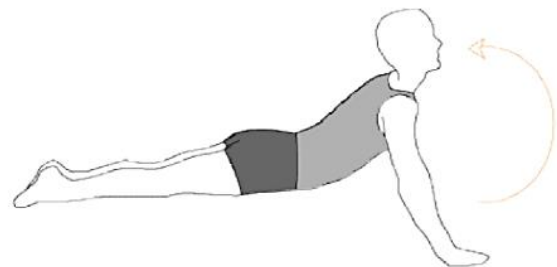
Pozycja wyjściowa: leżenie przodem na brzuchu, nogi wyprostowane, ręce zgięte w stawach

łokciowych na szerokości i wysokości barków.

Ćwiczenie: 10 POWTÓRZEŃ

- prostujemy ręce jednocześnie odchylając głowę i kręgosłup

*Ćwiczenie rozciąga też mięśnie brzucha.

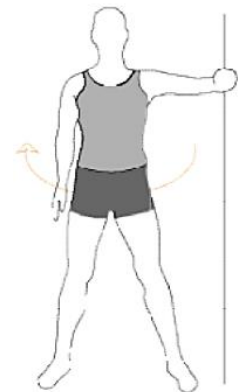


Rozciąganie z podparciem

Pozycja wyjściowa: stojąca, w lekkim rozkroku (przy futrynie lub stabilnym meblu), jedna ręka wyprostowana zaparta pod kątem 90 stopni.

Ćwiczenie: 10 POWTÓRZEŃ NA KAŻDĄ STRONĘ

- powoli wykonujemy skręty tułowia w kierunku przeciwnym do oparcia (wytrzymujemy 3 sekundy)
- zmieniamy stronę



UDA:

Mięsień dwugłowy uda

Sklony w przód

Pozycja wyjściowa: Siad z nogami równoległe do siebie, złączonymi w stopach; stopy pionowo do góry.

Ćwiczenie: 10 POWTÓRZEŃ

- pochylamy tułów w przód, ramiona wyprostowujemy w kierunku stóp (wytrzymujemy 5 sekund) , powrót do pozycji wyjściowej



Mięsień czworogłowy uda

Przyciąganie nogi

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

Ćwiczenie: 10 POWTÓRZEŃ NA KAŻDĄ NOGĘ

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

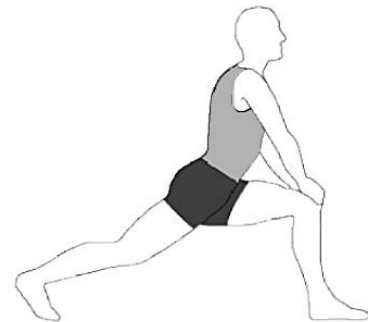


Wykrok do przodu

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



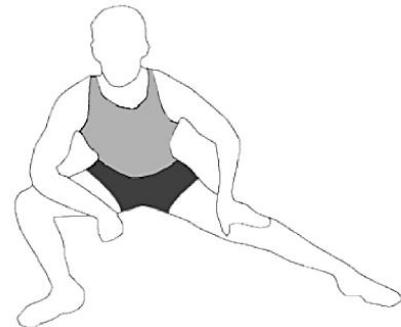
Wewnętrzna strona ud

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



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



ŁYDKI:

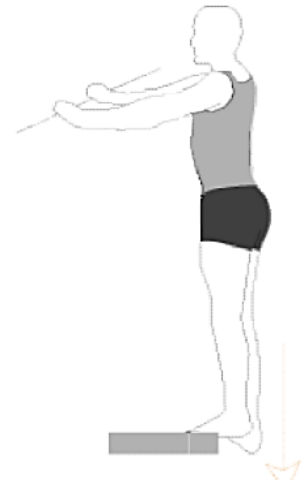
Rozciąganie łydki

Do ćwiczenia potrzebna jest duża podkładka lub schodek.

Pozycja wyjściowa: Przytrzymanie stabilnego oparcie lub poręczy.

Ćwiczenie: 20 POWTÓRZEŃ NA KAŻDĄ NOGĘ

- wykonujemy na przemian pogłębianie piętą



PRZEDRAMIONA:

Rozciąganie przedramienia

Pozycja wyjściowa: Stojąca, nogi w lekkim rozkroku.

Ćwiczenie: 20 POWTÓRZEŃ

- wyciągamy przed siebie wyprostowaną rękę z dłonią wierzchem do góry
- drugą dłonią chwytamy za palce wyciągniętej dłoni i dociągamy do dołu, jednocześnie całą rękę pchając do przodu
- zmieniamy rękę

