



Zeszyt Ćwiczeń

02

Rozciągnij się! 10-minutowy Stretching
Marta Hojan
Instruktorka LaLoba Care&Activity

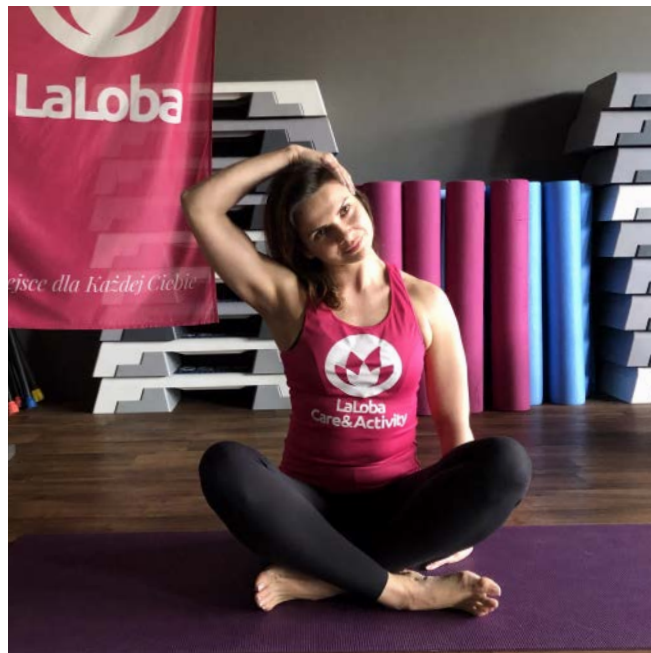
Rozciągnij się! 10-minutowy Stretching z Martą Hojan, instruktorką LaLoba Care&Activity

10 minut – tyle każdy z nas powinien poświęcać codziennie na stretching. Istotą stretchingu jest nie tylko rozciągnięcie wszystkich grup mięśniowych, ale także rozluźnienie i praca z oddechem. To również doskonały sposób na wyciszenie i relaksację. Ćwiczenia rozciągające to ukojenie po wielu godzinach spędzonych przed komputerem, ale również pozycja obojętna dla osób, które forsują ciało na intensywnych treningach. Dzięki stretchingowi poprawia się ruchomość stawów, mięśnie stają się bardziej elastyczne, a sylwetka szczuplejsza i wysmuklona. .

Jeśli chcesz poświęcić trochę więcej czasu na kompleksowe rozciągnięcie całego ciała, odprężyć umysł i ciało, zapraszamy Cię na regularne zajęcia Pilates ze stretchingiem do LaLoba Care&Activity.

Ćwiczenie 1

Usiądź w siadzie skrzyżnym z wyprostowanymi plecami. Jeśli trudno jest Ci zachować wyprostowany kręgosłup, podłóż pod pośladki złożony koc. Lewą dłoń wsuń pod lewy pośladek, zegnij szyję kierując prawe ucho w stronę prawego ramienia. Przetnij prawą dłoń na lewą stronę głowy, jednocześnie obniżając lewy bark i dociskając lewą dłoń do podłogi. Wykorzystaj ciężar lewej dłoni i z każdym wydechem przybliżaj głowę do ramienia. Zostań w tej pozycji 15 sec. To samo wykonaj na drugą stronę.



Ćwiczenie 2

Usiądź na guzach kulszowych w siadzie prostym, rozstaw stopy szerzej niż biodra. Lewą nogę zegnij w kolanie, a stopę przybliż do prawej nogi. Pośladki dociśnij do podłogi. Unieś wyprostowane ręce do góry i z wydechem wykonaj skłon w kierunku prawej stopy. Zostań w tej pozycji 15 sec. To samo wykonaj na druga stronę.



Ćwiczenie 3

Zrób przysiad tak głęboki, jak potrafisz. Palce stóp skieruj delikatnie na zewnątrz, nie odrywaj pięt od podłoża. Ręce trzymaj na wewnętrznej stronie kolan, delikatnie rozpychając je na zewnątrz. Postaraj się wyprostować plecy, a barki rotuj na zewnątrz. Dzięki temu otworzysz klatkę piersiową. Zostań w tej pozycji 20 sec.



Ćwiczenie 4

Zacznij od pozycji podporu przodem (planku, deski). Przenieś prawą stopę jak najbliżej prawej dłoni, a lewe kolano przybliż do maty. Kość ogonowa skieruj do ziemi i staraj się zachować proste plecy. Otwórz klatkę piersiową, mostek wypchnij do przodu. Zostań w tej pozycji 15 sec. To samo wykonaj na drugą nogę.



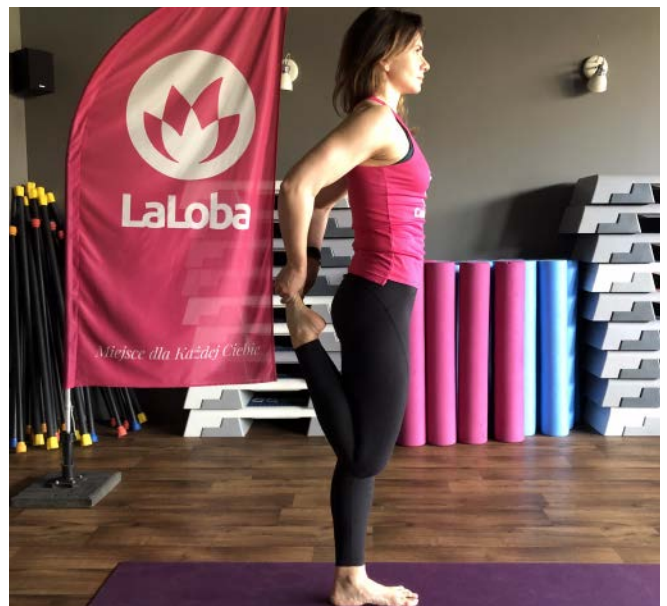
Ćwiczenie 5

Usiądź na piętach, złącz duże palce stóp, kolana rozstaw szeroko. Pochylając się do przodu połóż czoło na macie i wyciągnij przed siebie ręce. Kolce biodrowe skieruj do pępka, a pośladki w stronę pięt. Następnie lewą rękę przetóż pod prawe ramię, spróbuj odłożyć bark na podłogę. Jeśli możesz, kieruj prawy bark w stronę sufitu- dodatkowo rozluźnisz klatkę piersiową. Zostań w tej pozycji 15 sec. To samo wykonaj na drugą stronę.



Ćwiczenie 6

Stań ze stopami ułożonymi na szerokość bioder. Ugnij nogę w kolanie i przyciągnij piętę w kierunku pośladków. Biodra wypchnij do przodu, ale nie pogłębiaj przeprostu w kręgosłupie. Zostań w tej pozycji 15 sec. To samo wykonaj na drugą nogę.



Ćwiczenie 7

Stań ze stopami ułożonymi na szerokość bioder. Prawą nogę przenieś do przodu o jedną długość stopy. Ugnij lewe kolano i wycofaj biodra. W tej pozycji kolana pozostają w jednej linii. Zachowaj proste plecy i zrób skłon. Klatka piersiowa powinna być ułożona równoległe do podłogi. Jeśli możesz, chwyć uniesione palce prawej stopy. Zostań w tej pozycji 15 sec. To samo wykonaj na drugą nogę.



