

ĆWICZENIA ROZCIAGAJĄCE KOŃCZYNY DOLNE

Ćwiczenie 1.

Stań przy krześle. Przyciągnij prawą nogę piętą do pośladka. Drugą ręką możesz oprzeć o krzesło. Dociskaj piętę tak, by jednak prawe kolano było w jednej linii z lewym, a kręgosłup nie wyginał się w tył.

Ćwiczenie 2.

Wykonujemy wypad nogą do przodu, ręce opierają się o ścianę. Noga z przodu jest zgięta w kolanie, druga opiera się całą stopą o podłogę. Pamiętajmy o tym, by plecy trzymać proste.

W tej pozycji należy wytrzymać 30 sekund, następnie zmienić nogi.

Ćwiczenie 3.

Wyprostowaną lewą nogę oprzyj na krześle. Pochyl się o przodu, rozciągaj mięśnie uda - nie musisz za wszelką cenę dotknąć palców stóp. Wytrzymaj w tej pozycji 20 sekund i zmień nogi.

Ćwiczenie 4.

Usiądź na krawędzi krzesła. Wyprostuj jedną nogę i pochylaj się w jej kierunku. Przytrzymaj pozycję przez 30 sekund i zmień nogi.

Ćwiczenie 5.

Ćwiczenia rozciągające rozpoczynamy od stania w szerokim rozkroku ze zgiętą prawą nogą, ale podczas zginania lewej stopy nie odrywamy od podłoża. Pozycję tę zatrzymujemy na około 30 sekund i zmieniamy nogę.

Ćwiczenie 6.

Skłony - stań w lekkim rozkroku i staraj się palcami dotykać podłogi przed sobą. Lub stań ze złączonymi w kolanach nogami i staraj się dotykać głową do kolan.

Ćwiczenie 7.

Leżenie na plecach, nogi wyprostowane. Pasek od spodni lub długi sznurek zakładamy na palce prawej stopy i podciągamy nogę do góry, wytrzymujemy 10 sek., zmiana nogi. Pamiętajmy, aby noga którą podnosimy do góry była wyprostowana w kolanie.

Ćwiczenie 8.

W leżeniu na plecach przyciągamy do tułowia, ugiętą w stawie kolanowym kończynę dolną. Druga noga pozostaje na podłożu, wyprostowana w stawie kolanowym.

Ćwiczenie 9.

W leżenie na plecach, prawa noga zgięta w kolanie stopa oparta o podłogę, drugą nogę opieramy stopą o prawe kolano, łapiemy rękoma pod prawe udo i przyciągamy kolano do brzucha. Powtórzyć 10 razy, zmiana nogi.

Ćwiczenie 10.

Leżenie na brzuchu, nogi wyprostowane. Zginamy prawą nogę w kolanie przytrzymując stopę ręką i dociskając piętą do pośladka. Przytrzymaj 5 sek. Powtórz 5 razy na każdą nogę.