

*„W życiu nie chodzi o czekanie, aż burza minie...
Chodzi o to, by nauczyć się tańczyć w deszczu.”*

Vivian Green

JAK BEZPIECZNIE SIĘ ROZCIĄGAĆ?

Przed rozciąganiem warto delikatnie kilka minut rozruszać ciało, wykonując standardowe ćwiczenia takie jak marsz lub bieg w miejscu, skłony, wymachy, krążenia ramion, przysiady. Ćwiczenia rozciągające na nierozgrzanych mięśniach mogą prowadzić do mikrourazów i uszkodzeń strukturalnych jego włókien.



- skuteczne wyciszenie organizmu po wysiłku
- przyspieszenie regeneracji mięśni
- dostarczenie do mięśni tlenu oraz wartości odżywczych
- zwiększenie mobilności stawów
- poprawa odporności na uszkodzenia mechaniczne stawów
- wzrost jędrności skóry oraz polepszenie ogólnego wyglądu sylwetki
- większa elastyczność mięśni i stawów

4F

Ćwiczymy:

- **!!! do granicy bólu** – ćwiczenia rozciągające nie powinny sprawiać bólu; prawidłowe uczucie, jakie wzbudza rozciąganie to wrażenie ciągnięcia, rozciągania i napinania; ból jest wskazaniem do przerwania ćwiczeń rozciągających;
- **w wolnym tempie** – pozycje i ruchy ćwiczeń rozciągających należy wykonywać dokładnie i powoli stopniowo zwiększając zakres ruchomości;
- **pilnując oddechu** – podczas ćwiczeń rozciągających należy pracować oddechem;
- **gdy mamy zapewnione poczucie bezpieczeństwa** – strefa ćwiczeń sprzyja jakości treningu fizycznego i komfortu psychicznego;

Linki do ćwiczeń

Stretching - Rozciąganie Całego Ciała

https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg

ROZCIĄGANIE - 6 min | NATURALNA RZEŻBA | Szymon Gaś & Katarzyna Kępk

<https://www.youtube.com/watch?v=LwENFCg4QMU>

ROZCIĄGANIE dla DREWNIAKÓW ---- Pompuj z AJ'em #2

<https://www.youtube.com/watch?v=43erNYlbGm4&t=603s>

Pilates 2 dla początkujących

<https://www.youtube.com/watch?v=G4tXjmhfxVs>

Pilates NOGI ❤️ Przemodeluj nogi ✨ Łydki, Uda, Pośladki <https://www.youtube.com/watch?v=ahUraHkfLo>

Joga dla średniozaawansowanych | Flow yoga | Ola Żelazo

<https://www.youtube.com/watch?v=-06DUi7iVKw>

JOGA kręgosłupa 🍷 Gibki i mocny kręgosłup bez bólu <https://www.youtube.com/watch?v=WmL6MIXsJ10>

Ashtanga Joga lekcja 1 | Joga Dynamiczna

https://www.youtube.com/watch?v=YBzccA_-vIE

PAMIĘTAJ
noś maseczkę!



#ZOSTAŃ W DOMU

**POWODZENIA!
TRZYMAMY KCIUKI!**

WASI NAUCZYCIELE
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO