



### 1. Rozciąganie pasma tylnego nóg (dwóglowy uda, tydka)

1 wersja:

Noga wyprostowana, palce na siebie, ramiona splecione nad kolaniem. Skłon tułowia w przód, plecy wyprostowane. Przytrzymać 15 sekund, rozluźnić, powtórzyć na drugą nogę

2 wersja:

To samo ćwiczenie dla zaawansowanych z chwytem ramionami za stopę



### 2. Wypad tułowia w przód

Należy zwrócić uwagę, aby noga w tyle była możliwie wyprostowana, kolano nogi wykroczonej nie powinno wyprzedzać stopy, ramiona na biodrach, tułów wyprostowany

Nie wskazane jest dociskanie bądź „pompowanie”, po prostu utrzymujemy przedstawioną sylwetkę

Ćwiczenie wykonujemy 2 razy po 15 sekund na każdą nogę



### 3. Dociąganie kolana do klatki piersiowej

Staramy się dociągnąć nogę ugiętą w kolanie do klatki piersiowej

Rozciągamy mięśnie obręczy biodrowej i dwóglowy uda

Bardzo dobre ćwiczenie na wydłużenie kroku biegowego

Wykonujemy 2 razy na każdą nogę po 15 sekund każde

Po prawo wersja przy barierce



#### 4. Rozciąganie mięśni czworogłowych uda

Sylwetka wyprostowana, dociągamy piętę do pośladka, kolana blisko siebie, przytrzymujemy 15 sekund

2 wersja: stopa przylega do pośladka całą wewnętrzną powierzchnią, kolana blisko siebie (angażujemy wtedy również mięśnie i więzadła okalające stopę)

W obu przypadkach, dla ułatwienia i utrzymania równowagi można podtrzymać się np.: drzewa, bądź współćwiczącego

3 wersja: przy barierce - jest to ćwiczenie intensywniejsze



#### 5. Rozciąganie pasma tylnego nóg przy barierce

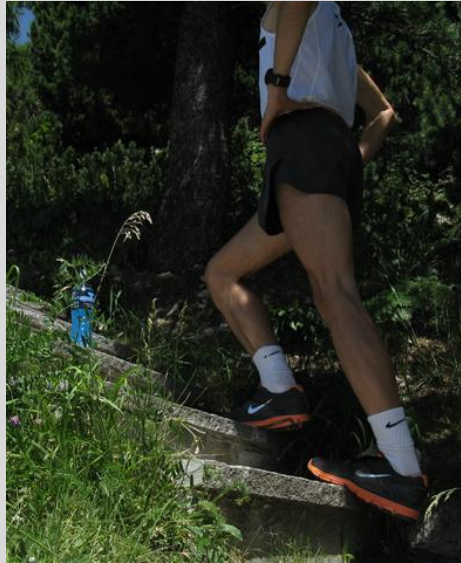


Zwracamy uwagę, aby noga rozciągana była możliwie wyprostowana w kolanie, kąt między nogami powinien być lekko rozwarty, a stopy ustawione równoległe w kierunku wykonywania ćwiczenia, plecy wyprostowane

W pierwszej wersji utrzymujemy sylwetkę przez 15 sekund na nogę, ramiona splatamy wokół bioder dla ich stabilizacji

W drugiej wersji chwytny za stopę nogi rozciąganej, dla ułatwienia można lekko ugiąć nogę w kolanie.

## 6. Rozciąganie mięśni goleni (tydka i achilles)



W pierwszej wersji opieramy ramiona na barierce lub innej przeszkodzie, jedna noga ugięta, druga wyprostowana na całej stopie, napieramy na przeszkodę

W drugiej wersji opieramy stopę na śródstopiu na schodku, pięta poniżej poziomu śródstopia

W obu wariantach wytrzymujemy 15 sekund na każdą nogę, powtarzamy ćwiczenie

## 7. Opad tułowia z oparciem ramion na barierce



Zwracamy uwagę, aby ramiona tworzyły linię prostą z tułowiem, a między tułowiem, a nogami był kąt 90 stopni

Drugie ćwiczenie to przesunięcie biodra do barierki

Obydwa ćwiczenia wytrzymać po 10 sekund, powtórzyć 2 razy

## 8. Przysiad przy barierce z jedną nogą wyprostowaną



Jest to trudne ćwiczenie i należy je wykonywać bardzo ostrożnie

Trzymamy się mocno barierki i wykonujemy przysiad na jednej nodze, natomiast druga noga jest wyprostowana, a palce ugięte na siebie

Ćwiczenie wykonujemy na obie nogi po 15 sekund i powtarzamy 2 razy

### 9. Rozciąganie mięśni przywodzicieli i obręczy biodrowej

Nogi powinny być wyprostowane, w pierwszej łatwiejszej wersji utrzymujemy tylko pozycję

W drugiej wersji unosimy ramiona w górę, a następnie wykonujemy skłon do nogi postawnej

W każdej pozycji wytrzymujemy po 15 sekund i powtarzamy ćwiczenie po 2 razy na nogę



### 10. Rozciąganie mięśni przywodzicieli i obręczy biodrowej



Kąt między nogami jest lekko rozwany, nie przekraczamy granicy bólu. Biodro powinno być blisko barierki

Utrzymujemy fazę rozciągania przez 15 sekund

Powtarzamy po 2 razy na nogę

### 11. Wymachy nóg w bok (w płaszczyźnie czołowej)

Wymachy należy wykonywać swobodnie, na początku w mniejszym zakresie ruchu  
Po 10 wymachów na nogę



### 12. Wymachy nóg w tył (w płaszczyźnie strzałkowej)

Stopa postawna na śródstopiu, równoległe do kierunku ruchu.  
Swobodne wymachy w tył i w przód, kolano do klatki piersiowej  
Po 10 wymachów na nogę

