

## Moje ćwiczenia rozciągające. Bo bieganie nie polega wyłącznie na bieganiu.

1. Leżenie tyłem, nogi ugięte ramiona w bok, lewa stopa na zewnątrz kolana nogi prawej. Skręt bioder i nóg w lewo z ułożeniem nóg na podłożu i skrętem głowy w kierunku przeciwnym, wytrzymać 4 sekundy, zmiana ułożenia nóg i głowy – staramy się kolaniem dotknąć podłoża, barki cały czas na podłożu. Powtórzyć po 8 razy na stronę, zmiana ułożenia nóg.

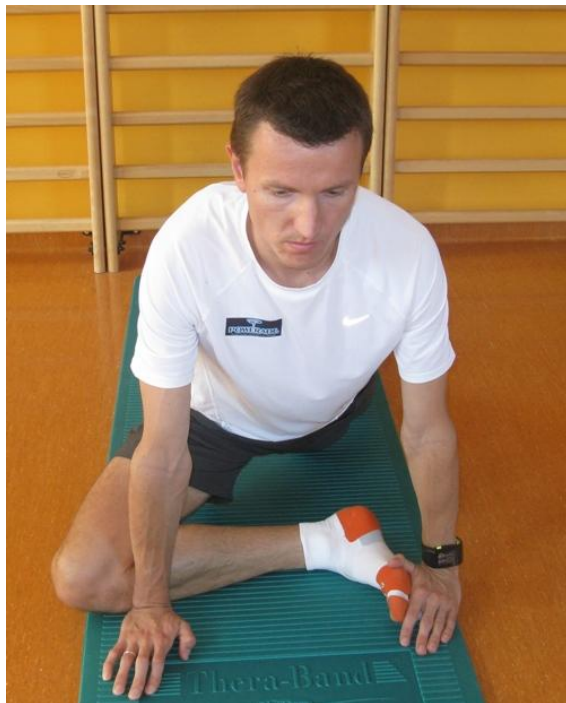


2. Leżenie tyłem, ramiona w bok, nogi ugięte w stawach kolanowych. Skręt nóg w prawo z jednoczesnym skrętem głowy w przeciwnym kierunku (opcja dodatkowa). Po 10 razy na stronę.



Moje ćwiczenia rozciągające. Bo bieganie nie polega wyłącznie na bieganiu.

3. Leżenie przodem, ramiona w bok. Ugięcie nogi prawej z dotknięciem stopą do dłoni przeciwnej. Po 8 razy na stronę. Druga noga wyprostowana.



4. Leżenie przodem, podpór na ramionach, lewa noga wyprostowana, prawa noga ugięta, podudzie nogi prawej prostopadle do osi ciała. Wytrzymać 60 sek. Na każdą nogę. Biodro możliwie blisko podłoża.

**Moje ćwiczenia rozciągające. Bo bieganie nie polega wyłącznie na bieganiu.**



5. Siad. Prawa noga ugięta, leży na podłożu, pięta blisko pośladka. Stopa nogi przeciwnej ustawiona za kolaniem prawej nogi. Prawa ręka przytrzymuje kolano nogi lewej blisko tułowia, plecy wyprostowane, głowa wysoko. Wytrzymać 45 sekund na każdą nogę. Powtarzamy 2 razy.

6. Siad kłęczny, Ramionami sięgamy jak najdalej w przód przez 20 sek. Następnie sięgamy jak najdalej na boki po 20 sekund. Powtarzamy ćwiczenie 3 razy.

