

1.



W pozycji stojącej cofnij delikatnie głowę do tyłu, bez rotacji głowy wykonaj ruch głowy na bok – poczujesz rozciągnięcie w szyi. W tym momencie

2.

rozciągasz tzw. mięśnie pochyłe szyi. Kiedy rozciągnięcie przestanie być odczuwalne, połóż rękę na głowie i pomóż sobie siłą dłoni.



Wyprostowane ręce skieruj ku górze, mocno wyciągnij obręcz barkową i spleć dłonie. Powinneś czuć rozciągnięcie mięśni na ramionach i w klatce piersiowej oraz poczucie ulgi w okolicy łopatek.



Połącz dłonie za plecami, jedną rękę przełóż nad głowę, a drugą unieś za plecami. Jeżeli nie jesteś stanie połączyć rąk, użyj np. ręcznika jako łącznika między nimi. Dodatkowo ściągnij łopatki i wypnij klatkę piersiową.

3.



Stań prosto, ściągnij i obniż łopatki, wypnij klatę piersiową, ugnij ręce w stawach łokciowych i połącz je za plecami wewnętrzną częścią dłoni.



Wyprostowaną prawą rękę unieś przed siebie, następnie skieruj ją w lewą stronę i zablokuj ją na wysokości łokcia ręką lewą. Delikatnie dociskaj lewą rękę, po to aby mocniej rozciągnąć mięśnie naramienne. Całą sekwencję ruchu powtórz w drugą stronę.

4.



Unieś rękę nad głowę i zegnij ją w stawie łokciowym, następnie drugą ręką złap się za łokieć i pogłęb rozciąganie. Ta pozycja pomoże Ci w rozciągnięciu mięśnia trójkłowego ramienia.



Stań w wyprostowanej pozycji z nogami rozstawionymi nieco szerzej niż linia barków, ręce miej uniesione ku górze i rozłożone na boki. Staraj się powoli schodzić w dół, ręką bliższą nogi możesz dotykać zewnętrznej części nogi i obniżać pozycję, aż dotkniesz kostki. Staraj się to robić z wyprostowanymi nogami. W tym ćwiczeniu rozciągamy tak naprawdę całe ciało.

5.



Wykonaj wykrok w przód (musisz zrobić na tyle długi wykrok, aby poczuć rozciągnięcie w pachwinach), zależnie od dobranego kąta, będziesz czuć rozciągnięcie w różnych rejonach zarówno nogi wykroczonej, jak i zakroczonej.



Usiądź na macie i wykonaj siad prosty. Zablokuj stawy kolanowe, weź głęboki wdech i na wydechu staraj się dotknąć stóp. Pamiętaj, żeby stopy skierować w swoją stronę, co zapewni jeszcze lepsze rozciągnięcie mięśni partii kulszowo-goleniowych.

6.



Stojąc w pozycji wyprostowanej, wyciągnij dłoń przed siebie i zacznij działać na nią siłą drugiej ręki. Skieruj siłę w dół z jednoczesnym lekkim wygięciem dłoni na zewnątrz. W tym ćwiczeniu zależy nam na rozciągnięciu mięśni prostowników przedramion. Ten sam schemat wykorzystujemy w rozciąganiu zginaczy, musimy tylko skierować dłoń ku górze i działać siłą drugiej ręki na wewnętrzną część dłoni.



Stojąc z wyprostowanymi i zablokowanymi stawami kolanowymi, staramy się wykonać skłon w przód. Postaraj się zejść jak najniżej. Na początku oczywiście może okazać się, że nie zejdziesz zbyt daleko, ale poczekaj, potrzebujesz trochę czasu.

7.



Usiądź w siadzie prostym. Aby przyjąć pozycję widoczną na zdjęciu, najpierw ugnij jedną z nóg w stawie kolanowym i połóż ją przy zewnętrznej stronie drugiej nogi. Załóżmy, że uginamy lewą nogę. Następnie przełóż prawą rękę i połóż ją w okolicach kolana, zaakcentuj pozycję, wypinając mocno klatkę piersiową i działaj siłą na kolano. Jeżeli wykonujesz ćwiczenie prawidłowo, powinno być odczuwalne rozciągnięcie pośrodku oraz w górnej części uda.



Położ się na plecach, zegnij nogę w kolanie, następnie połóż na niej drugą zgiętą nogę.

Działając siłą dłoni, odpychaj kolano od siebie. Jeżeli wykonujesz ćwiczenie prawidłowo, powinno być odczuwalne uczucie rozciągnięcia w okolicach bioder oraz pośladka.

8.



Usiądź na macie, rozstaw nogi szeroko, zablokuj stawy kolanowe, weź głęboki oddech i podczas wydechu wykonaj skrętoskłon, starając się dotknąć dłoni i przytrzymać je na stopie.

Wykonaj to samo w drugą stronę.



Następną pozycją do rozciągnięcia tylnej taśmy, mięśni czworogłowych oraz reszty ciała posłuży nam tzw. siad płotkarski. Jedną z nóg uginamy pod kątem ok. 90–60°, druga natomiast jest prosta. Do nogi prostej wykonujemy skłon – w miarę naszych możliwości.

9.



Przyjmij pozycję klęku podpartego, następnie zegnij jedną z nóg w stawie kolanowym i połóż ją przed sobą, trzymając w zgięciu w przedziale ok. 30–90°. Znajdź kąt, pod którym pod wpływem nacisku na nogę poczujesz największe rozciągnięcie mięśni pośladkowych oraz biodrowych.



Leżąc na plecach, ugnij jedną nogę i złap kolano dłońmi. Staraj się dociskać kolano do siebie oraz w kierunku głowy. Poczujesz rozciągnięcie mięśni pośladkowych oraz mięśni uda.



Leżąc na plecach, przenieś ugięte nogi na zewnątrz. Stopy trzymamy na wysokości kolana drugiej

10.

nogi, ręce rozłożone na boki, odcinek piersiowy kręgosłupa utrzymuje kontakt z matą.



Przyjmij pozycję „klęk podparty”, przenieś dłonie za siebie, powoli staraj się odchylać jak najmocniej do tyłu, nie zmieniając pozycji nóg. Jeśli technika wykonywania jest poprawna, ćwiczący powinien czuć rozciągnięcie głównie w mięśniach czworogłowych uda.



Z pozycji klęku podpartego musisz przenieść ciężar ciała na tyle, żeby ułożyć się w pozycji leżącej ze zgiętymi stawami kolanowymi. UWAGA: ćwiczenie nie jest dla każdego i wymaga dość sporej mobilności i rozciągnięcia; sam nie jestem w stanie zrobić go bez dyskomfortu ;)

11.



Z pozycji początkowej na kolanach, połóż przedramiona na macie, następnie przenieś ciężar ciała do tyłu. Prawidłowo wykonane ćwiczenie obudzi okolice pachwin, pośladków oraz bioder.



Kolejna pozycja różni się tym, że ramiona wyrzucamy daleko przed siebie, chowamy głowę i następuje cofnięcie bioder. Dodatkowo rozciągamy mięśnie grzbietu.



Ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie mięśni przedramion oraz mięśnia dwugłowego ramienia, zrotowane dłonie układamy całą powierzchnią na matę, w kłuku przenosimy ciężar ciała do tyłu.

12.



Ostatnim ćwiczeniem rozciągającym będzie pozycja, którą moja klientka nazwała „foczką” – pozycja może rochę przypominać nam fokę. Zacznij od leżenia na brzuchu, następnie ustaw dłonie równoległe na wysokości barków i wyprostuj stawy łokciowe. Ćwiczenie bardzo fajnie posłuży do rozciągnięcia mięśni brzucha, klatki piersiowej oraz ma właściwości relaksacyjne ;)

PODSUMOWANIE ROZCIĄGANIA

Myślę, że tyle wystarczy, abyś zaczął się porządnie rozciągać!

Kiedy to robimy? Wstępne, delikatne rozciąganie możesz zastosować przed treningiem. Pamiętaj, że zależy ono zarówno od rodzaju aktywności, jak i od tego, co będziesz robić na danej sesji. Nadmiernie rozciągnięty mięsień nie pozwoli wykorzystać pełnej mocy np. przy sprincie.

Drugim ważnym momentem jest czas potreninowy; rozciąganie potreninowe powinno być obowiązkowe.

Trzecim ważnym czasem będzie cała, oddzielna, sesja poświęcona tylko i wyłącznie na rozciąganie.

Włącz relaksacyjną muzykę i przeleć cały mój program rozciągający.

MOBILIZACJA

ROLA MOBILIZACJI, PRZYKŁADY MOBILIZACJI

O mobilizacji można mówić bardzo dużo, nawet poświęcić temu całą książkę.

Na tym etapie wytłumaczymy sobie, co to jest mobilizacja, do czego służy oraz przedstawimy