Witam Was serdecznie w kolejnym tygodniu zajęć!!!!
Zapraszam do ćwiczeń-  tym razem będą to ćwiczenia rozciągające !!!!!!
Istnieje wiele różnych rodzajów ćwiczeń rozciągających. Poniżej znajdziesz kilka  propozycji:

1. Rozciąganie szyi

 W okresach zwiększonego poziomu stresu bardzo często odczuwamy ból i napięcie mięśnia czworobocznego. Jest to mięsień rozciągający się od podstawy czaszki przez kark aż po łopatki, który łączy je z ramionami. Jak skutecznie rozciągać szyję i wspomniany mięsień. Aby rozluźnić ten obszar swojego ciała, możesz wykonać następujące ćwiczenie:
Stań prosto. Połóż dłoń na przeciwległym uchu i delikatnie przyciągaj głowę do ramienia.
Staraj się utrzymywać ramiona na tej samej wysokości. Nie poruszaj barkami!

2. Rozciąganie łydek
Aby wykonać to ćwiczenie, oprzyj dłonie i przedramiona o ścianę pod kątem 90 stopni.
Oprzyj się o ścianę, a jedną nogę wystaw do przodu, natomiast drugą wyprostuj do tyłu.
Stopy powinny całe stać na podłodze.
Twoje ciało powinno ułożyć się w linii prostej, jedynie przednie kolano powinno być ugięte.
Wytrzymaj w tej pozycji 20-30 sekund, a następnie powtórz na drugą nogę.

3. Koci grzbiet
Klęknij na podłodze wyciągnij ręce i podeprzyj się na dłoniach na szerokość barków (klęk podparty) unieś plecy do góry  wdech i powoli opuść wykonując wydech.

4. Rozciąganie tylnej części nóg
Do wykonania tego ćwiczenia będzie potrzebny Ci ręcznik.
Usiądź na podłodze. Wyprostuj nogi przed sobą. Załóż ręcznik za stopy przytrzymując jego końce.
Pociągnij ręcznik do siebie, aż poczujesz rozciąganie tylnej części nóg. Wytrzymaj w tej pozycji 20-30 sekund i powoli wróć do pozycji wyjściowej.

5. Rozciąganie dolnej części pleców
Połóż się na plecach. Ugnij nogi w kolanach. Przyciągnij nogi do klatki piersiowej. Przyciągaj stopy do pośladków delikatnie unosząc biodra nad podłogę. Wytrzymaj w takiej pozycji przez 30-40 sekund.

Ćwiczenia te postaraj się wykonywać codziennie w bieżącym tygodniu.

Proszę również aby każdy z Was przygotował rozgrzewkę (tak jak to robiliśmy w poprzednim półroczu). Ćwiczenia należy napisać odręcznie w punktach na ładnej karteczce☺. Koniecznie napiszcie klasę do której uczęszczacie oraz swoje imię i nazwisko. Prace sfotografujcie i prześlijcie na mój adres:

**jakub.jasek123@vp.pl**

POZDRAWIAM SERDECZNIE!!!!