

Środa 24.06.2020

Temat: **Ćwiczenia rozciągające i relaksacyjne.**

Ćwiczenia rozciągające są ważną częścią każdej aktywności fizycznej. Bycie gibkim, czyli rozciągniętym pomaga w osiągnięciu umiejętności sportowych i zapobiega kontuzjom.

Gibkość to zdolność twojego ciała do łatwego poruszania się we wszystkich kierunkach.

Wykonaj teraz 3 ćwiczenia rozciągające razem z zawodnikami Olimpiad Specjalnych. Każde ćwiczenie wykonuj utrzymując pozycję przez 30 sekund. Odpocznij przez 1 minutę pomiędzy ćwiczeniami.

Poniższe ćwiczenia możesz także obejrzeć na filmie [Gibkość - poziom 1](#), który dostępny jest na facebooku Olimpiad Specjalnych Polska.

## Ćwiczenia rozciągające w domu



**Rozciąganie może być wykonane wszędzie.** Wykonaj poniższe ćwiczenia rozciągające po twoim treningu lub w dni kiedy nie masz treningu. Wykonaj każde z ćwiczeń przez co najmniej **30 sekund**.



### Rozciąganie tydek

1. Stań na przeciwko ściany. Połóż dłonie na ścianie na wysokości barków.
2. Postaw jedną nogę nieznacznie przed drugą.
3. Ugnij łokcie i pochyl się w stronę ściany.
4. Utrzymuj kolano prosto a biodra przesuwaj w przód. Upewnij się że pięta znajduje się na podłożu.
5. Zamień stopy miejscami i powtórz rozciąganie na drugą nogę.



### Ukton japoński

1. Uklęknij na ziemi.
2. Pochyl się do przodu. Połóż ręce przed sobą na podłodze.
3. Usiądź na swoich piętach. Powinieneś poczuć że rozciągają się twoje ramiona i plecy.



### Kolana do klatki piersiowej

1. Połóż się na plecach i wyprostuj nogi.
2. Podciągnij prawą nogę do klatki piersiowej.
3. Obejmij nogę poniżej kolana i przyciągnij ją bliżej do swojego ciała aż poczujesz rozciąganie w tylnej części uda.
4. Powtórz rozciąganie na lewej nodze.

Dla zdrowia ważna jest nie tylko aktywność fizyczna, ale również umiejętność relaksacji, która pomoże przywrócić ci siły do działania. Dlatego proponuję teraz odpoczynek przy muzyce. Połóż się lub usiądź wygodnie, rozluźnij mięśnie całego ciała. Oddychaj swobodnie, jeśli masz ochotę zamknij oczy. Staraj się nie myśleć o niczym. Po prostu odpoczywaj słuchając [Muzyki relaksacyjnej](#).