

# Ćwiczenia w pigułce

## Autorki:

mgr Wioletta Wójcik

mgr Ewa Stefańska

mgr Iwona Wiśniowska

## SPIS TREŚCI:

SPIS TREŚCI: .....	2
WSTĘP .....	3
RODZAJE ZAJĘĆ RUCHOWYCH: .....	5
STRETCHING (ROZCIĄGANIE MIĘŚNI).....	6
ĆWICZENIA NA RAMIONA.....	8
ĆWICZENIA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ.....	10
ĆWICZENIA NA MIĘŚNIE BRZUCHA .....	12
ĆWICZENIA NA MIĘŚNIE GRZBIETU.....	15
ĆWICZENIA NA MIĘŚNIE POŚLADKOWE.....	18
STRETCHING .....	21
JOGA .....	24
BIBLIOGRAFIA: .....	26

Chciałyśmy złożyć najserdeczniejsze podziękowania uczennicom naszego Liceum, których praca i zaangażowanie w przygotowanie rysunków do ćwiczeń pozwoliły na uatrakcyjnienie poniższej publikacji.

### Uczennice, które wykonały rysunki do artykułu:

1. Alicja Angowska
2. Małgorzata Delkowska
3. Karolina Jurek
4. Dominika Marzec
5. Paola Ramirez
6. Agata Rocznik

## WSTĘP

Szybki postęp cywilizacji w znacznym stopniu ułatwia nam pracę, naukę i codzienne życie oraz przyczynia się do wydłużenia czasu wolnego. Bardzo ważne jest, aby nie dopuścić do powstania problemu nadwagi i otyłości, o której mówi się, że jest epidemią i chorobą cywilizacji. Nadmierna waga najczęściej spowodowana jest dodatnim bilansem energetycznym, tzn. spożywaniem pokarmu zawierającego większą ilość kalorii od tej, którą organizm może spożytkować energetycznie.

Każdy kilogram zmagazynowanej tkanki tłuszczowej to ok. 7000 kcal, które pozwalają przetrwać 3-4 dni głodzenia (człowiek zużywa dziennie ok. 2000 kcal). Większość ludzi zaczyna tyć, gdy nie ograniczają ilości spożywanych produktów i nie wykonują ćwiczeń fizycznych, pozwalających na zużycie zjedzonych kalorii. Do oceny prawidłowej wagi służy indeks masy ciała BMI (Body Mass Indeks). Jest to masa ciała w kilogramach podzielona przez wzrost wyrażony w metrach, podniesiony do kwadratu. Jeżeli otrzymany wynik mieści się w granicach 18,5-25 - waga jest prawidłowa. Jeśli wynosi 25-30, świadczy o nadwadze. Wynik powyżej 30 to już otyłość, a powyżej 40 - otyłość olbrzymia. Nadmiar kilogramów to problem nie tylko estetyczny. Jest to choroba, która grozi rozwojem poważnych chorób. Należą do nich: choroba zwyrodnieniowa stawów, bóle krzyża, cukrzyca typu 2, hiperlipidemia (podwyższony poziom cholesterolu i triglicerydów), choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia miesiączkowania, żylaki i zakrzepica żylna, obrzęki i cellulit, zespół bezdechu sennego. Niektóre skutki otyłości wpływają nie tylko na jakość, ale i na długość życia. Co można zrobić, by ratować swój kręgosłup i swoje zdrowie? Najważniejsze zmień styl życia. Żadna inna terapia ci nie pomoże. Najistotniejszy jest ruch i odpowiednia dieta. Zadbajmy głównie

o przyspieszenie naszej przemiany materii. Jedynym sposobem, by to uzyskać i przełamać stagnację w odchudzaniu, jest wysiłek fizyczny. Możesz spacerować minimum pół godziny dziennie szybkim krokiem, biegać, jeździć na rowerze, pływać, tańczyć lub wykonywać ćwiczenia aerobowe i siłowe. Ważne, by się po prostu ruszać. Można zadbać o siłę i jędrność mięśni także w domu. Proponujemy zestaw ćwiczeń, który stosowany systematycznie przyniesie wspaniałe efekty, atrakcyjną linię brzucha, bioder i talii. Należy ćwiczyć od 10 -30 min dziennie. Ważna jest wytrwałość. Jednorazowe ćwiczenie nie przyniesie żadnych efektów. Po pewnym czasie poczujecie, że przybywa wam siła, a ruchy stają się bardziej sprężyste. Wzrost kondycji daje się zauważyć już po tygodniu, a pierwsze efekty poprawy sylwetki widać po upływie dwóch do sześciu tygodni. Najlepsze efekty przynoszą ćwiczenia poranne i codzienne. Pamiętajcie o rozgrzewce – może to być marsz, bieg, skakanie na skakance. Do wysiłku należy bowiem przygotować: serce, mięśnie, ścięgna, więzadła i torebki stawowe. W rozgrzewce pomaga rytmiczna muzyka. Pamiętajcie należy unikać wstrzymywania oddechu. Oddychajcie spokojnie i regularnie. Wydychajcie powietrze w czasie napinania mięśni i pokonywania obciążeń. Jeżeli macie z tym trudność, liczcie po cichu powtórzenia ćwiczeń. Zmusi was to do oddychania podczas ich wykonywania. Poza oddychaniem bardzo ważne jest zachowanie prawidłowej postawy ciała, oraz prawidłowej techniki wykonywanych ćwiczeń. Najpierw przeczytajcie uważnie opis ćwiczenia i przyjrzyjcie się zamieszczonej obok fotografii. Dopiero potem zacznijcie ćwiczyć. Pamiętajcie również o rozluźnieniu ciała po serii ćwiczeń. Na zakończenie treningu bardzo ważne jest rozciągnięcie mięśni wykonując stretching lub pozycje z Jogi.

## RODZAJE ZAJĘĆ RUCHOWYCH:

- 1) **BODY FORM** – wzmacnianie górnych i dolnych partii mięśniowych przy użyciu obciążeń takich jak ciężarki, stopy, sztangi.
- 2) **BODY GYM** – gimnastyka wzmacniająca dolne partie mięśniowe: brzuch, pośladki, nogi.
- 3) **FAT BURNING** – trening oparty na wysiłku aerobowym, który skutecznie przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej.
- 4) **PIŁKI GYM** – trening na piłkach, wzmacniający wszystkie partie mięśniowe, przy odciążeniu kręgosłupa i stawów.
- 5) **AEROBIK** – kombinacja kroków, ułożona w układ choreograficzny o wysokiej intensywności, przeplatany podskokami, wymagający kondycji i koordynacji.
- 6) **TBC „Total Body Condition”** – kompleksowy zestaw ćwiczeń, obejmujący wszystkie partie mięśniowe, poprawiający sprawność układu oddechowego i krążenia.
- 7) **PILATES** – ćwiczenia mające na celu wzmacnianie mięśni kręgosłupa i głębokich mięśni brzucha. Najważniejsze są te ćwiczenia, które powodują napięcie mięśnia prostego brzucha, przy jednoczesnym izolowaniu mięśni: wielodzielnego, najszerzego grzbietu i mięśni obłych w celu ich wzmocnienia. Ćwiczenia te wykonuje się w pozycji leżącej, co sprzyja rozluźnieniu mięśni pleców i aktywizację mięśni poprzecznych brzucha. Efektem tych ćwiczeń jest stabilizacja kręgosłupa oraz likwidacja dolegliwości bólowych kręgosłupa.
- 8) **STRETCHING**

# STRETCHING (ROZCIĄGANIE MIĘŚNI)

Stretching – to stopniowe i ostrożne rozciąganie mięśni, mające na celu:

- ü Poprawienie elastyczności mięśni
- ü Polepszenie ukrwienia mięśni
- ü Powiększenie zakresu ruchu w stawach
- ü Wzmocnienie ścięgien
- ü Zapobieganie urazom

Wykonując ćwiczenia wg tej metody należy przestrzegać kolejności czynności ruchowych:

1. Najpierw statycznie, jak najsilniej napinać mięśnie przez ok. 10-30 s, w tym czasie spokojnie i równomiernie oddychać, nie wstrzymywać oddechu.
2. Przerwać napinanie, przyjąć wygodną pozycję i odpocząć przez kilka sekund.
3. Następnie łagodnie rozciągnąć mięsień najmocniej jak to możliwe, nie doprowadzając jednak do bólu, wytrzymać ok. 10-30 s.

Należy pamiętać, że ćwiczenia rozciągające muszą być poprzedzone krótką rozgrzewką mięśni, stawów i ścięgien. Prawidłowo przeprowadzony stretching wpływa korzystnie na szybkość i siłę skurczu mięśnia, a także na precyzję ruchu. Ćwiczenia te nie wymagają wysokiej sprawności fizycznej ani specjalnych przyrządów czy przyborów. Mogą być wykonywane w ciągu całego roku przez sportowców, ludzi starszych oraz przez wszystkich, którym zależy na dobrym zdrowiu oraz samopoczuciu. Łagodnie i harmonijnie przeprowadzone ćwiczenia przyczyniają się do odprężenia psychicznego i chęci podejmowania innych aktywności ruchowych. Dobre rezultaty daje połączenie stretchingu z innymi ćwiczeniami np. siłowymi. Proste ćwiczenia siłowe urozmaicą rozciąganie, które jest statyczną formą ruchu. Stretching jest doskonałą metodą sprzyjającą

utrzymaniu prawidłowej postawy ciała. Mięśnie utrzymujące postawę, a szczególnie prostowniki, zawierają dużo tkanki łącznej, dlatego mają tendencję do szybkiej utraty elastyczności i powstawania przykurczów. Typowym przykładem są tu prostowniki i przywodziciele uda, mięśnie łydek, zginacze stawu biodrowego, mięsień piersiowy większy i mięśnie grzbietu. Utrzymanie właściwej sprężystości tych mięśni pozwala na kształtowanie i zachowanie poprawnej postawy ciała.

Podstawowy zestaw ćwiczeń ogólnych stretchingu obejmuje mięśnie rozciągające:

- ü Klatkę piersiową
- ü Grzbiet i kark
- ü Przednią część ud
- ü Tylną część ud i więzadeł stawu kolanowego
- ü Wewnętrzną stronę ud
- ü Przednią część podudzia
- ü łydki
- ü Biodra

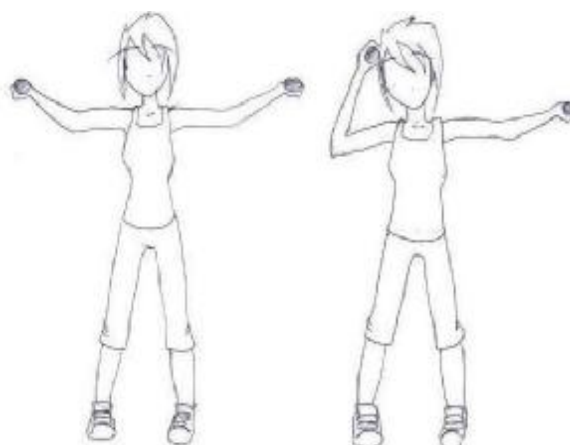
Wykonując ćwiczenia rozciągające nigdy nie należy „sprężynować” w pozycji ekstremalnej. Stretchingu nie poleca się w przypadku kontuzji, bólów mięśni, ścięgien i stawów. W czasie ćwiczeń głowa powinna stanowić przedłużenie wyprostowanych pleców. Wykonując je należy pamiętać o świadomym uczestnictwie w procesie rozciągania oraz o tym, aby nie przekroczyć indywidualnych możliwości.

## ĆWICZENIA NA RAMIONA

Ćwiczenia należy wykonywać wolno i dokładnie, przy napiętych mięśniach. Powtórz ćwiczenia 15-20 razy w 3-4 seriach.

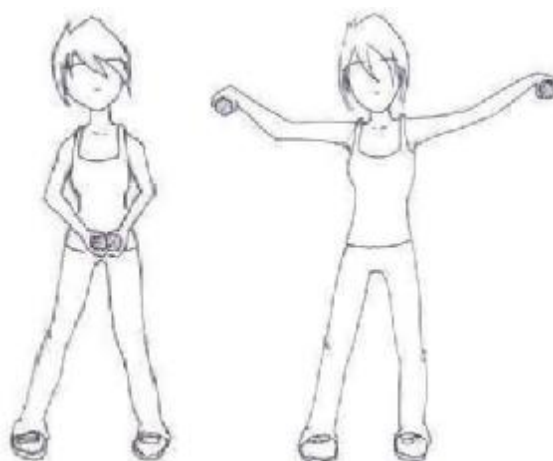
### Ćwiczenie 1 – *zginanie przedramion z ramionami podniesionymi do boku*

Stań w lekkim rozkroku. Brzuch wciągnięty, plecy proste. Do rąk weź hantle. Wyprostuj ręce z hantlami do boku odwracając dłonie do góry. Ćwicz bicepsy wykonując zgięcia i wyprosty przedramion utrzymując ramiona równoległe do podłoża.



### Ćwiczenie 2 – *wznosy hantli bokiem na wysokość barku*

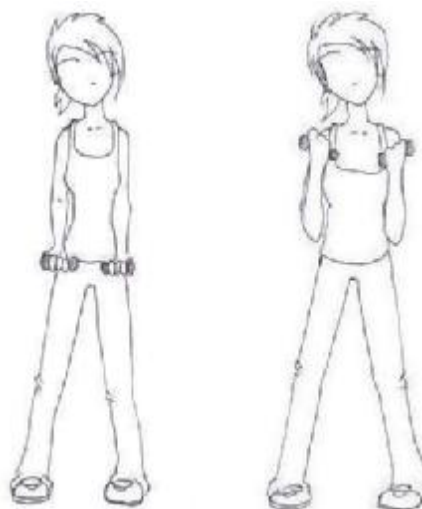
Stań w lekkim rozkroku, trzymając hantle w rękach opuszczonych wzdłuż ciała. Wykonaj wznos ramion bokiem na wysokość barków, łokcie lekko ugięte.





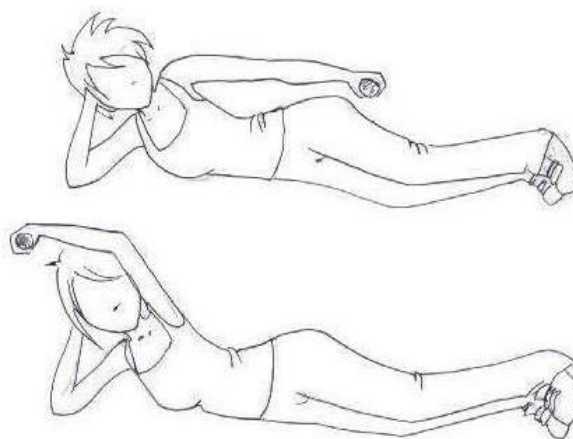
### Ćwiczenie 3 – *zginanie przedramion na stojąco*

Stań w lekkim rozkroku. Hantle trzymaj podchwytem. Wykonuj jednocześnie wznosy przedramion do klatki piersiowej, wykorzystując skurcz bicepsów. Następnie opuść je do pozycji wyjściowej.



### Ćwiczenie 4 – *wznosy hantli bokiem w leżeniu na boku*

Leżenie bokiem, głowa oparta na ręce. Wykonaj wznos ramienia górnej ręki maksymalnie wysoko wzdłuż tułowia. Powróć do pozycji wyjściowej powoli, bez dotykania ud.



## ĆWICZENIA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

Ćwiczenia należy wykonywać wolno i dokładnie, przy napiętych mięśniach. Powtórz ćwiczenia 15-20 razy w 3-4 seriach.

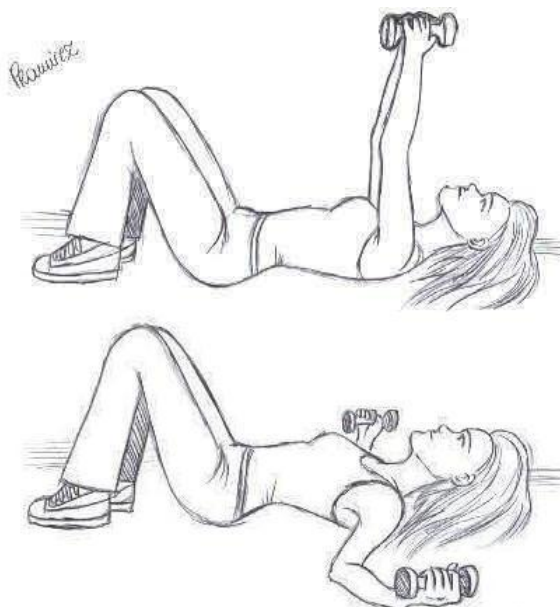
### Ćwiczenie 1 – *rozpiętki na siedząco*

Usiądź w siadzie skrzyżnym, plecy proste. Do rąk weź hantle. Ręce z przodu ugięte na wysokości klatki piersiowej. Prostuj ręce w bok z wdechem utrzymując łokcie na wysokości klatki piersiowej. Wróć do pozycji wyjściowej wraz z wydechem.



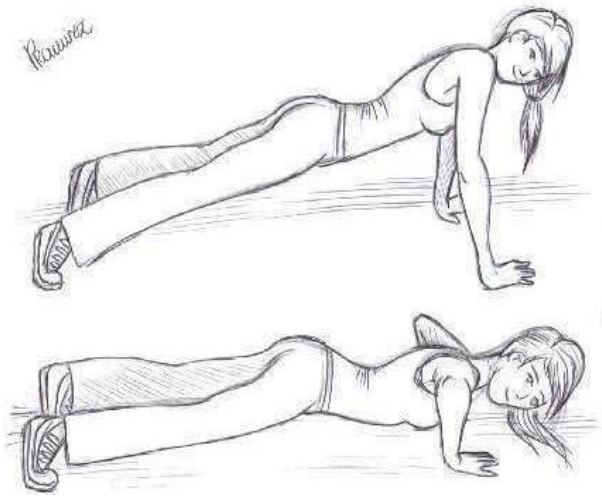
### Ćwiczenie 2 – *rozpiętki w leżeniu*

Leżenie tyłem. Ręce z hantlami wyprostowane przed sobą na wysokości klatki piersiowej, dłonie zwrócone do siebie wewnętrznymi stronami. Łokcie lekko ugięte. Rozchylaj ręce na boki, pamiętając o ugiętych łokciach oraz o wdechu powietrza. Wróć do pozycji wyjściowej, robiąc wydech powietrza.



### Ćwiczenie 3 – *pompka*

Podpór przodem. Oprzyj się na palcach stóp i dłoniach rozstawionych na szerokość ramion. Brzuch napięty, biodra w przedłużeniu linii ciała. Ugnij łokcie i powróć do pozycji wyjściowej z wydechem. Ciało powinno tworzyć linię prostą.



### Ćwiczenie 4 – *wymachy ramion z hantlami*

Stań prosto w lekkim rozkroku, ręce lekko zgięte w łokciach. Na przemian wykonuj wymachy ramionami, jedno w górę, drugie w dół.



## ĆWICZENIA NA MIĘŚNIE BRZUCHA

Ćwiczenia należy wykonywać wolno i dokładnie, przy napiętych mięśniach. Powtórz ćwiczenie 15 razy w 3-4 seriach.

### Ćwiczenie 1 – *ćwiczenie wzmacnia mięsień prosty brzucha (część górną)*

Leżenie tyłem, nogi ugięte, ręce ułożone na karku. Unieś głowę i wyprostowany tułów do góry, wzrok skierowany na sufit.

Warianty:

- Utrzymujemy przez kilka sekund pozycję końcową;
- Utrzymujemy przez kilka sekund pozycję najwyższą, środkową i najniższą;
- Wykonujemy ćwiczenie ruchem rolującym, najpierw unosząc głowę, potem barki, następnie resztę tułowia.



### Ćwiczenie 2 – *ćwiczenie wzmacnia mięsień prosty brzucha*

Leżenie tyłem, ręce ułożone na karku, ugięte nogi uniesione do góry pod kątem prostym. Unieś głowę i wyprostowany tułów do góry, wzrok skierowany na sufit.

Warianty:

- Utrzymujemy przez kilka sekund pozycję końcową;
- Wykonujemy ćwiczenie ruchem rolującym, najpierw unosząc głowę, potem barki, następnie resztę tułowia;



- c. Opuszczamy stopy tuż nad podłogę i ruchem rolującym lekko unosimy głowę, barki i tułów.

### Ćwiczenie 3 – *ćwiczenie wzmacnia mięsień prosty brzucha*

Leżenie tyłem, nogi wyprostowane, ręce wzdłuż tułowia. Unosimy jedną nogę wyprostowaną do góry, drugą nogę unosimy nieco nad podłogę. Następnie prowadzimy ramiona do przodu, unosząc tułów i głowę. Pozycję końcową utrzymujemy przez kilka sekund. Wzrok skierowany na stopę nogi wyprostowanej.



### Ćwiczenie 4 – *ćwiczenie wzmacnia mięsień prosty brzucha*

Leżenie tyłem, nogi wyprostowane do góry, ręce wzdłuż tułowia. Prowadzimy ramiona do góry, unosząc tułów i głowę. Następnie powoli wracamy do pozycji wyjściowej.

Warianty:

- Utrzymujemy przez kilka sekund pozycję końcową;
- Utrzymujemy przez kilka sekund pozycję najwyższą, środkową i najniższą;



## Ćwiczenie 5 – *ćwiczenie wzmacnia mięśnie skośne brzucha*

Leżenie tyłem, nogi ugięte, ręce ułożone na karku (szeroko rozstawione). Połóż lewą stopę na prawym kolanie, a następnie ciągnij prawy łokieć do lewego kolana.

Warianty:

- a. Utrzymujemy przez kilka sekund pozycję końcową;
- b. Utrzymujemy przez kilka sekund pozycję najwyższą, środkową i najniższą;

Powtórz ćwiczenie na drugą stronę.



## Ćwiczenie 6 – *ćwiczenie wzmacnia mięsień prosty brzucha (część dolną)*

Leżenie tyłem, nogi ugięte uniesione do góry pod kątem prostym, ręce trzymają krzesło lub inny przyrząd. Unosimy pośladki nad podłogę. Wykonując to ćwiczenie nie odrywamy tułowia od podłogi.

Wariant: Utrzymujemy przez kilka sekund pozycję końcową.



## Ćwiczenie 7 – *ćwiczenie wzmacnia mięsień prosty brzucha i mięśnie wewnętrzne ud*

Leżenie tyłem, nogi ugięte, ręce wzdłuż tułowia. Wyprostowane nogi unieś do góry i wykonaj rozkrok. Wykonuj wznosy tułowia i głowy w górę wraz z rękoma prowadzonymi między nogami.

Wariant: Utrzymujemy przez kilka sekund pozycję końcową.





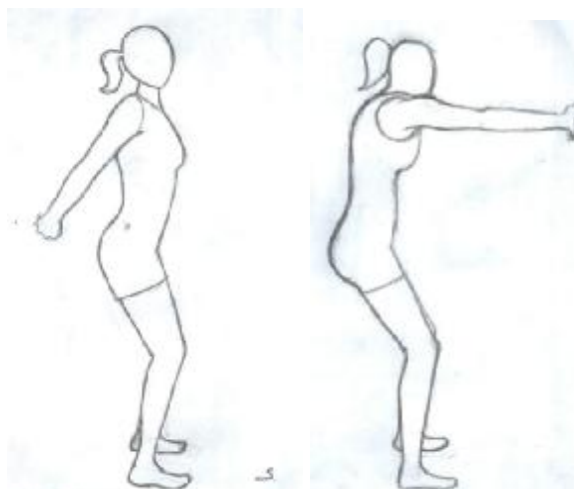
## ĆWICZENIA NA MIĘŚNIE GRZBIETU

Ćwiczenia należy wykonywać wolno i dokładnie, przy napiętych mięśniach. Powtórz ćwiczenia 15-20 razy w 3-4 seriach.

### Ćwiczenie 1 – *odwodzenie ramion i rozciąganie klatki piersiowej*

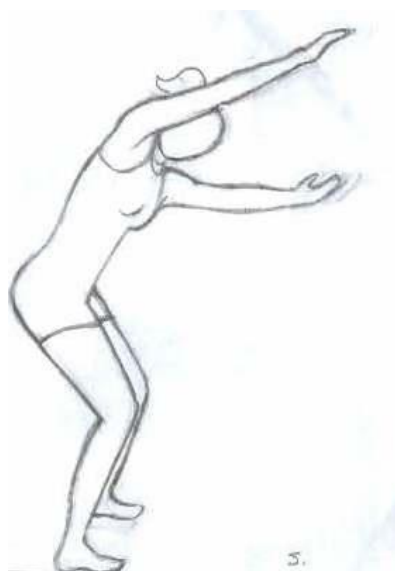
Stań w niewielkim rozkroku, ręce wzdłuż tułowia. Wykonując wdech, złóż ręce z tyłu. Zrób wydech i unieś je jak najwyżej. Wytrzymaj kilka sekund, a następnie przetnij ramiona do przodu na wysokość klatki piersiowej. Złącz dłonie i mocno prostuj ramiona, jednocześnie zaokrąglając plecy. Staraj się oddalić od siebie łopatki.

Ćwiczenie zmniejsza napięcie w górnej części kręgosłupa.



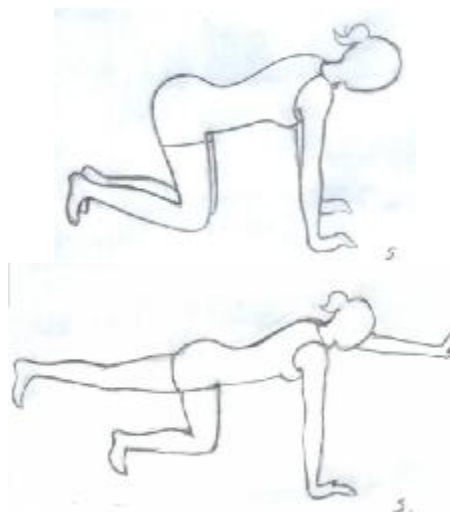
### Ćwiczenie 2 – *skręty tułowia*

Stań w niewielkim rozkroku i lekko ugnij kolana. Wyciągnij wyprostowane ręce w górę na wysokość głowy, strona wewnętrzna dłoni skierowana do siebie. Pochyl tułów lekko do przodu, plecy wyprostowane. Skręć tułów tak, abyś mogła spojrzeć spod swojego górnego ramienia i wytrzymaj w pozycji kilka sekund. Powróć do pozycji wyjściowej i wykonaj ćwiczenie na drugą stronę.



### Ćwiczenie 3 – *prostowanie ręki i nogi w klęku podpartym*

Wykonaj klęk podparty. Wyprostuj prawą rękę i lewą nogę. Wytrzymaj kilka sekund i zmień stronę.



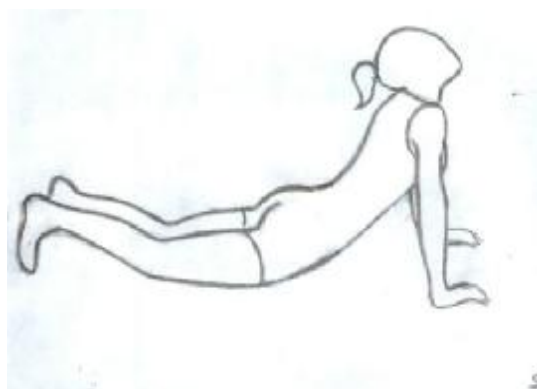
### Ćwiczenie 4 – *ukłon japoński*

Wykonaj klęk podparty. Ręce powinny znajdować się pod barkami, a kolana pod biodrami. Przenieś ciężar ciała do tyłu, wykonując siad klęczny. Stopy obciągnięte, ręce ciągną daleko do przodu.



### Ćwiczenie 5 – *unoszenie tułowia z leżenia przodem*

Leżenie przodem, nogi wyprostowane i złączone. Ramiona ugięte, dłonie pod barkami oparte o podłogę. Wykonując wdech, powoli unieś głowę, wyprostuj ręce, a grzbiet wygnij w łuk. Wytrzymaj w pozycji kilka sekund. Ćwiczenie wpływa na elastyczność kręgosłupa, wzmacnia mięśnie grzbietu i rozciąga mięśnie brzucha.





## Ćwiczenie 6 – *pozycja relaksacyjna*

Wykonaj siad klęczny. Połóż głowę na podłodze, a ręce przenieś do tyłu i trzymaj luźno wzdłuż ciała. Dłonie trzymaj uniesione do góry.

Wytrzymaj w pozycji kilka sekund.

Ćwiczenie rozluźnia plecy, rozciąga kręgosłup i mięśnie grzbietu.



## ĆWICZENIA NA MIĘŚNIE POŚLADKOWE

Ćwiczenia należy wykonywać wolno i dokładnie, przy napiętych mięśniach. Powtórz ćwiczenia 15-20 razy w 3-4 seriach.

### Ćwiczenie 1 – *przysiady*

Stań w rozkroku, trochę szerszym niż szerokość bioder. Ręce z przodu ugięte. Brzuch wciągnięty, plecy proste. Wykonaj półprzysiad tak, aby kolana nie wyprzedzały stóp. Wróć do pozycji wyjściowej z jednoczesnym napięciem mięśni pośladkowych.



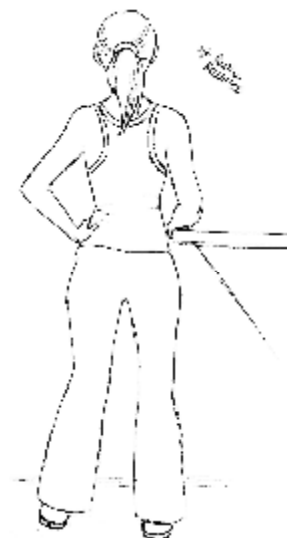
### Ćwiczenie 2 – *prostowanie uda na stojąco*

Stań w lekkim rozkroku, opierając się o krzesło lub o ścianę. Unieś nogę w tył, mocno napinając pośladek i powróć do pozycji wyjściowej. Druga noga cały czas lekko ugięta w kolanie. Powtórz ćwiczenie 10-15x i wykonaj ćwiczenie na drugą nogę.



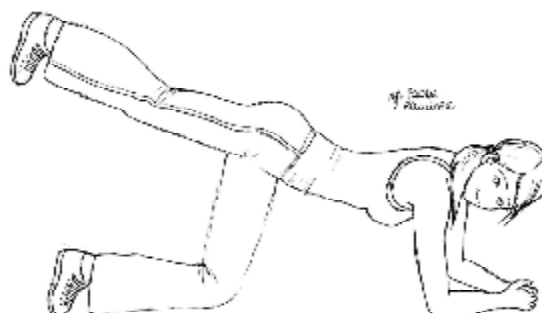
### Ćwiczenie 3 – *odwodzenie nogi w bok*

Stań w lekkim rozkroku, opierając rękę o krzesło lub o ścianę. Przenieś ciężar ciała na jedną nogę. Wykonaj ruch odwodzenia nogi w bok, starając się utrzymać proste plecy. Kolana lekko ugięte, stopa ustawiona bokiem. Powtórz ćwiczenie 10-15x i wykonaj ćwiczenie na drugą nogę.



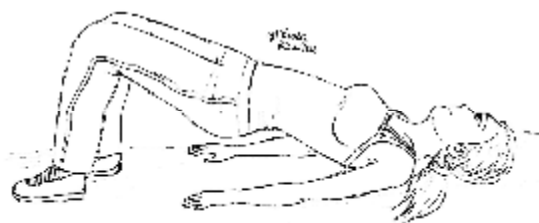
### Ćwiczenie 4 – *wznosy nogi w klęku podpartym*

Wykonaj klęk podparty, tułów oparty na przedramionach (kolana i łokcie ugięte pod kątem prostym). Ciało powinno tworzyć linię prostą. Wykonuj wznosy prostej nogi w górę mocno napinając pośladek. Powtórz ćwiczenie 10-15x i wykonaj ćwiczenie na drugą nogę.



### Ćwiczenie 5 – *unoszenie bioder*

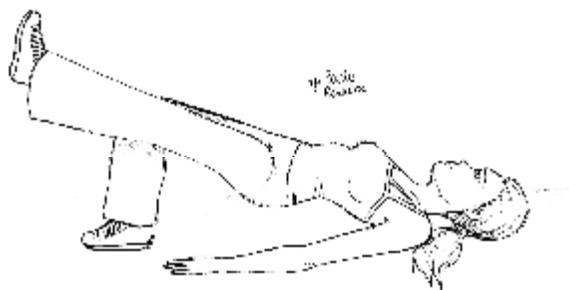
Leżenie tyłem, nogi ugięte, ręce wzdłuż tułowia. Rozluźnij mięśnie szyi, wzrok skieruj w górę. Mocno napnij pośladki i unieś biodra nad podłogę. Wytrzymaj w pozycji, a następnie wolno opuść biodra, nie dotykając podłogi.



## Ćwiczenie 6 – *unoszenie bioder z wyprostem nogi*

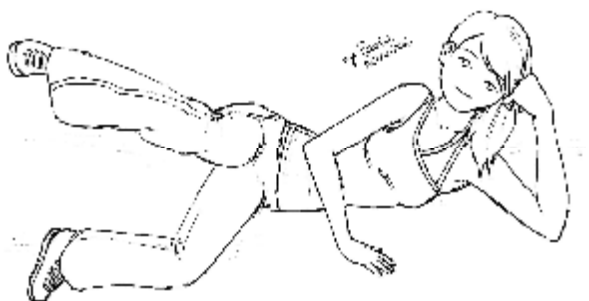
Leżenie tyłem, nogi ugięte, ręce wzdłuż tułowia. Rozluźnij mięśnie szyi, wzrok skieruj w górę.

Mocno napnij pośladki i unieś biodra nad podłogę, równocześnie unosząc wyprostowaną nogę. Brzuch wciągnięty, łopatki przylegają do podłogi. Wytrzymaj w pozycji, a następnie wolno opuść biodra, nie dotykając podłogi. Noga wraca do pozycji wyjściowej. Zmień nogę i powtórz ćwiczenie.



## Ćwiczenie 7 – *unoszenie ugiętej nogi w leżeniu na boku*

Leżenie bokiem, nogi mocno ugięte w kolanach pod kątem prostym. Podeprzyj się na przedramieniu, drugą rękę połów przed sobą. Unieś górną nogę równo nad drugą. Piętę skieruj do góry. Wytrzymaj w pozycji, a następnie wolno opuść nogę, nie dotykając nogi leżącej na podłogę. Powtórz ćwiczenie 10-15x i wykonaj ćwiczenie na drugim boku.



## STRETCHING

### Ćwiczenie 1 – *ćwiczenie rozciąga mięśnie obręczy kończyny górnej i ramienia*

Wyprostuj ramiona do góry i zegnij dłonie do wewnątrz grzbietem z dół. Wyciągaj ręce w górę swobodnie oddychając przez 20-25 sekund.



### Ćwiczenie 2 – *ćwiczenie rozciąga mięśnie obręczy kończyny górnej i ramienia*

Wykonaj siad kłęczny (siad na piętach), nogi złączone, palce u stóp obciągnięte. Zegnij jedną rękę od góry, a drugą od dołu za plecami i chwyć się dłońmi (lub skorzystaj z ręcznika lub sznurka). Wytrzymaj w pozycji przez 10–15 sekund, a następnie zmień ręce.



### Ćwiczenie 3 – *ćwiczenie rozciągające mięśnie grzbietu „koci grzbiet”*

Wykonaj klęk podparty, a następnie wypchnij grzbiet do góry i zwieś luźno głowę. Napnij mięśnie brzucha i oddychaj swobodnie. Utrzymaj rozciąganie przez 25 – 30 sekund. Pozycja polecana również jako pozycja relaksująca.



### Ćwiczenie 4 – *ćwiczenie rozciągające mięśnie grzbietu i kończyn dolnych (część tylna)*

Stań w swobodnej pozycji i wyprostuj stawy kolanowe. Wykonaj skłon tułowia w przód i zwieś luźno ramiona w dół. Nie ciągnij głową do kolan i nie sprężynuj, rozluźnij mięśnie pośladkowe i tylną grupę mięśni uda. Zwiększaj rozciąganie swobodnie oddychając i ciągnąc rękoma do podłogi przez 25 – 30 sekund. Ugnij kolana przed wyprostowaniem tułowia.



### Ćwiczenie 5 – *ćwiczenie rozciągające mięśnie uda (część tylna)*

Leżenie tyłem, nogi i ręce wyprostowane. Unieś jedną nogę wyprostowaną w stawie kolanowym i chwyć ją oburącz w okolicy podudzia. Trzymając wyprostowaną, lecz luźną nogę, ciągnij spokojnie do siebie. Nogę drugą utrzymuj w miarę możliwości wyprostowaną i nie



napiętą. Rozciągaj przez 25 – 30 sekund, a następnie zmień nogę.

### Ćwiczenie 6 – *ćwiczenie rozciągające mięśnie wewnętrzne uda*

Stań w rozkroku, dłonie połóż na podłodze, uginając jedną nogę w stawie kolanowym. Tułów opuść na tyle nisko, aby odczuwać rozciąganie po wewnętrznej stronie uda nogi wyprostowanej. Stopa nogi wyprostowanej oparta wewnętrzną częścią stopy o podłogę. Wytrzymaj 25 – 30 sekund i zmień nogę.



### Ćwiczenie 7 – *ćwiczenie rozciągające zginacze stawu biodrowego*

Z pozycji stojącej wykonaj głęboki wypad jednej nogi w przód tak, aby ugięta noga w stawie kolanowym była pod kątem prostym. Dłonie opieramy na podłożu po obu stronach stopy. Noga z tyłu wyprostowana dociska palcami do podłoża. Wytrzymaj pozycję przez 25 – 30 sekund, a następnie zmień nogę.



### Ćwiczenie 8 – *ćwiczenie rozciągające zginacze stawu biodrowego*

Leżenie tyłem, nogi i ręce wyprostowane. Przyciągnij jedną nogę ugiętą w stawie kolanowym trzymając ręce w okolicy kolana i ciągnij spokojnie do siebie. Nogę drugą staraj się utrzymać wyprostowaną i nie napiętą. Rozciągaj przez 25 – 30 sekund, a następnie zmień nogę.

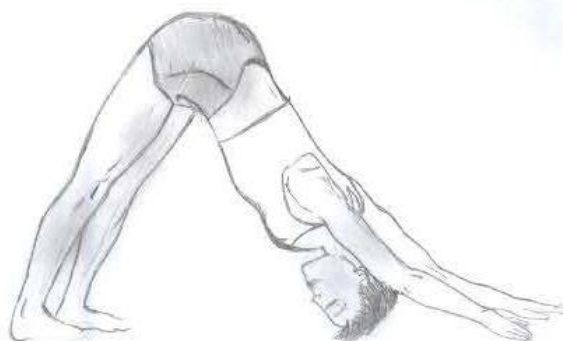




## JOGA

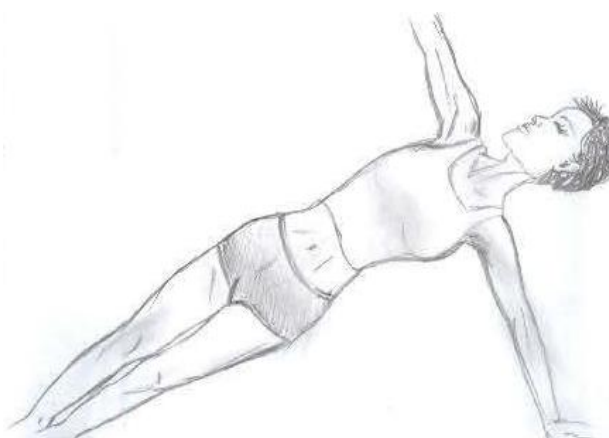
### Ćwiczenie 1 – *pies z głową w dół* (ćwiczenie wzmacnia mięśnie nóg, ramion i kręgosłupa)

Wykonaj siad klęczny, opierając stopy na palcach, połóż ręce na podłodze przed sobą. Zrób wydech. Wyprostuj nogi w kolanach i unieś biodra tak, by ciało tworzyło trójkąt z podłożem. Ciężar ciała rozłożony równomiernie na dłoniach i stopach. Wypychaj uda do tyłu, a biodra do góry i sięgaj piętami podłoża najbliżej, jak potrafisz. Utrzymaj powyższą pozycję przez 30 sekund.



### Ćwiczenie 2 – *boczna podpórka* (ćwiczenie wzmacnia mięśnie ramion, górnej części pleców i nóg)

W pozycji „psa z głową w dół” (ćw. 1) zrób wydech i przekręć tułów do tyłu, jednocześnie obniżając lewe biodro, a prawe podnosząc do góry. Opieraj się o podłogę lewą dłońią i zewnętrzną krawędzią lewej stopy – twoje ciało ma być wyprostowane i ułożone bokiem do podłoża. Następnie oprzyj prawą stopę na lewej tak, aby kostki obydwu stóp stykały się ze sobą. Pilnując, aby lewa ręka była wyprostowana i nieco wysunięta przed lewy bark, unieś prawą rękę do góry i rozciągnij. Brzuch powinien być wciągnięty, miednica nieruchoma. Utrzymuj tę

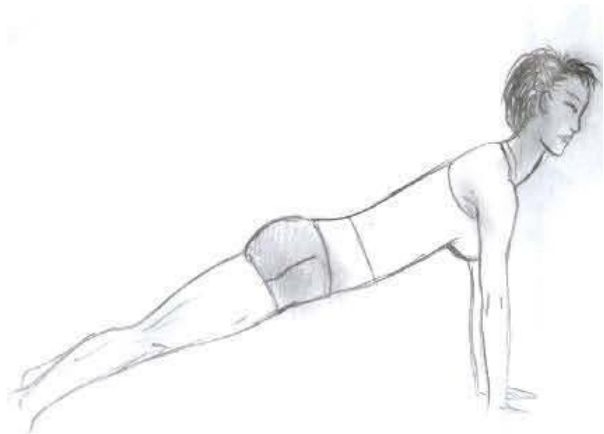




pozycję przez 15 sekund, a następnie powrócić do pozycji „psa z głową w dół” i powtórzyć „boczną podpórkę” na drugą stronę ciała.-

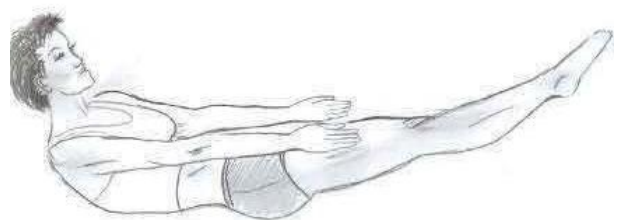
### Ćwiczenie 3 – **górną pompką** (ćwiczenie wzmacnia mięśnie ramion, pleców, przedniej części ud i mięśnie proste brzucha)

W pozycji „psa z głową w dół” (ćw. 1) – pilnując, by ręce i nogi były wyprostowane, obniżaj biodra, aż głowa, biodra i nogi utworzą linię prostą. Odpychając się palcami stóp, przenieś ciężar ciała nieco do przodu. Utrzymaj mięśnie w tej pozycji, pamiętając, by głęboko oddychać.



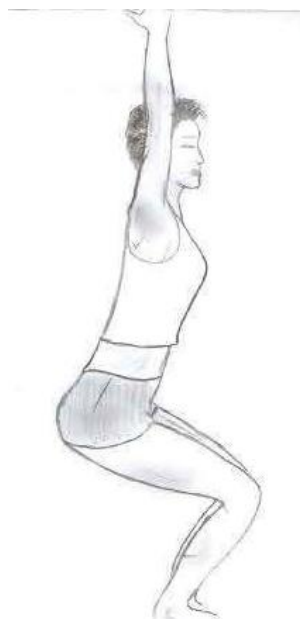
### Ćwiczenie 4 – **półokręt** (ćwiczenie wzmacnia mięśnie brzucha i nóg)

W pozycji „psa z głową w dół” (ćw. 1) przejdź nogami do przodu i usiądź w siadzie skrzyżnym. Następnie połóż się na plecach i wyprostuj nogi przed sobą. Zegnij nogi w stawach kolanowych i dotknij kolanami do klatki piersiowej, oprzyj dłonie o tylną część ud, utrzymując podudzia równoległe do podłoża. Teraz wyprostuj nogi w kolanach tak, by stopy znalazły się na wysokości oczu. Utrzymaj tę pozycję przez 5 sekund.



## Ćwiczenie 5 – **krzesło** (ćwiczenie wzmacnia mięśnie pleców, ramion i nóg)

W pozycji „psa z głową w dół” (ćw. 1) zrób wykrok prawą nogą. Następnie postaw lewą stopę obok prawej (możesz lekko je rozstawić), ugnij nogi stawach kolanowych, aby uda znalazły się niemal równoległe do podłoża, jakbyś chciała usiąść na krześle. Podnieś ramiona w górę, wciągnij mięśnie brzucha i patrz przed siebie. Utrzymuj tę pozycję przez 30-45 sekund, cały czas równo oddychając.



## Ćwiczenie 6 – **skłon do przodu** (ćwiczenie rozciąga mięśnie dolnej partii pleców i tylnej części ud)

W pozycji „krzesła” (ćw. 5) pochyl się tak, aby tułów dotknął ud (możesz sobie pomóc przyciągając go dłońmi opartymi o tylną część ud). Zbliż dłonie do podłoża, najbliżej jak potrafisz. Nogi powinny być wyprostowane w stawach kolanowych. Utrzymaj tę pozycję przez 45-60 sekund.



## BIBLIOGRAFIA:

1. Czasopisma: „Body Life”, „Shape”, „Vita”.
2. S. Letuwnik: „Bodytrainer - pośladki i uda”, Sic!, 2007.
3. S. Letuwnik: „Bodytrainer – biust i ramiona”, Sic!, 2007.
4. A. Listkowska, M. Listkowski „Stretching A-Z”, Aleksandra, 2007.
5. „Poradnik Zdrowia i urody”, Skarbnica Wiedzy, Warszawa, 2007.