

- rozciąganie mięśnia 5 sek. (lekki dyskomfort)
- napięcie mięśnia 2-4 sek.
- rozciąganie mięśnia (zwiększenie zakresu ruchu)
- napięcie 2-4 sek.

Ćw. wykonujemy jak wyżej dodając ćw. nasze treningowe. Szczególnie rozciągamy się w domu po meczu.

Zginacze stawu biodrowego - warstwa głęboka.



Napięcie.

W dosyć głębokim wypadzie, opierając się rękami o kolano zgiętej nogi lub inną podporę, przez 20-30 s mocno naciskać na podłogę wysuniętą do tyłu nogą.

Rozciąganie

W tej samej pozycji, przy wyprostowanym tułowie starać się wypchnąć biodra jak najdalej w przód i pozostać tak przez 20-30 s. Rozciąganie mięśni powinno być odczuwalne w okolicach biodra. By zwiększyć intensywność rozciągania, można oprzeć kolano wyciągniętej nogi o podłogę.

Uwaga: podczas ćwiczenia kolano zgiętej nogi nie powinno być wysunięte w przód poza stopę, gdyż to uniemożliwi prawidłowe rozciąganie okolic bioder. Inny wariant ćwiczenia: to samo ćwiczenie można wykonać z wyciągniętą nogą opartą o ławeczkę gimnastyczną, niskie krzesło lub taboret. Zwykle jednak wtedy potrzebne jest oparcie dla rąk.



Mięśnie uda - grupa przysrodkowa (przywodziciele).



Napięcie.

W siadzie na podłodze ugiąć kolana i przyciągnąć stopy. Obejmując rękami kostki nóg rozchylić kolana, a następnie włożyć między nie piłkę lub ustawić w poprzek przedramię (patrz rysunek). Przez 20-30 s mocno naciskać kolanami do wewnątrz.

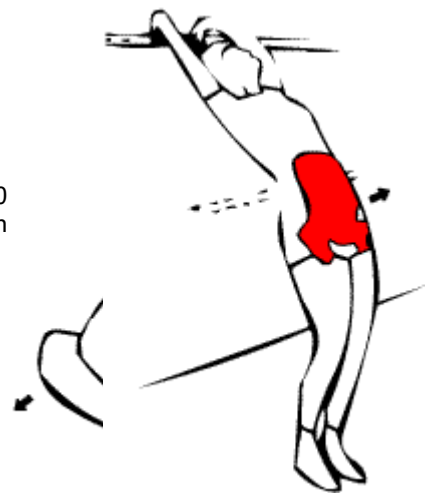
Rozciąganie

Cały czas w siadzie chwycić dłońmi stopy i przyciągnąć pięty do pośladków, jednocześnie mocno naciskając łokciami na kolana, tak by jak najbardziej przygiąć je do podłoża. Następnie pochylić nieco tułów do przodu i pozostać w tej pozycji 20-30 s. Rozciąganie powinno być odczuwalne wzdłuż wewnętrznej strony ud.

Mięśnie brzucha.

Napięcie.

Z leżenia na plecach unieść tułów, tak by tworzył z podłogą kąt 30 stopni. Wytrzymać w tej pozycji 20-30 s. Ręce powinny przy tym spoczywać na udach.



Rozciąganie

W staniu wygiąć się do tyłu, najlepiej opierając plecy o jakąś podporę ok. 10 cm nad linią pępka. Jeśli nie mamy podpory, należy oprzeć się o ścianę na wyciągniętych nad głowę rękach i pozostać w tej pozycji 30 s.

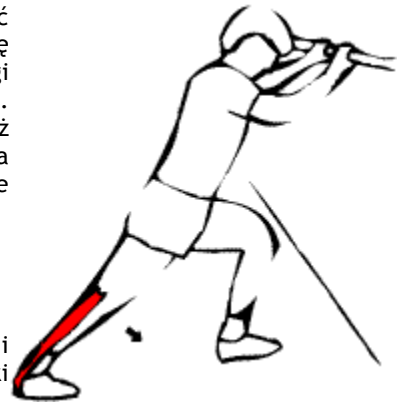
Mięśnie tydziek.

Napięcie.



rozciągania.

Trzymając ręce oparte na wysokości piersi o drążek, ścianę lub drzewo przesunąć jedną nogę do tyłu na odległości 60-70 cm od podpory. Opaść tułowiem nieco w przód i wyprostować cofniętą nogę aż odczuwalne będzie lekkie napięcie. Następnie 20-30 s mocno naciskać przednią częścią stopy na podłoże. Teraz unieść nogę wykroczną i jak najwyżej wspiąć się na palce nogi zakroczonej. Wytrzymać w tej pozycji 20-30 s. Wskazówka: oprzeć ręce niżej (niżej nawet niż pokazano na rysunku), ewentualnie użyć do oparcia ramion; pomaga to w rozluźnieniu ciała w trakcie



Rozciąganie

Przesunąć nogę jeszcze bardziej do tyłu, mocniej pochylając tułów i równocześnie przenosząc do przodu biodra. Czując rozciąganie mięśni tydki pozostać w tej pozycji 20-30 s.

Mięśnie podudzia - grupa przednia.

Napięcie.

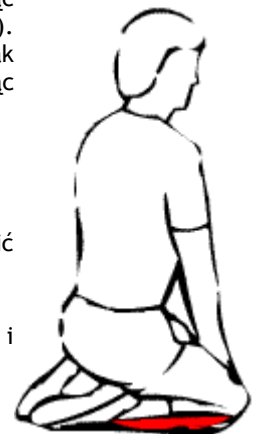


Zginać grzbietowo palce i stopy pokonując działający na nie opór (20-30 s). Inny wariant ćwiczenia: stojąc na piętach jak najmocniej naciskać palcami stóp w górę, pokonując opór drążka lub ciężkiego mebla.

Rozciąganie

Usiąść na piętach (palce stóp obciągnięte) i pozostać w tej pozycji 20-30 s. By pogłębić rozciąganie, można odchylić tułów do tyłu.

Wskazówka: ćwiczenie to można połączyć z napięciem mm. zginaczy stawu biodrowego i prostowników kolana (ćwiczenie 20).

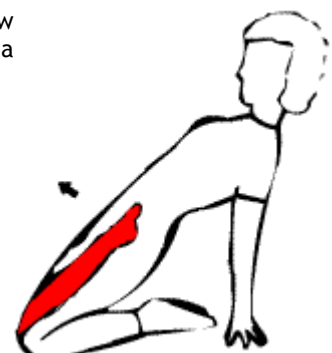


Mięśnie uda i mięśnie biodrowo-lędźwiowe.

Napięcie.



W kłku, palce stóp obciągnięte, odchylić wyprostowany tułów do tyłu i pozostać tak przez 20-30 s aż w przedniej części uda odczuwalne będzie napięcie mięśni.



Rozciąganie

Odchylić tułów niżej, podpierając się z tyłu rękami. Biodra wypchnąć w przód. W przedniej części ud powinno być odczuwalne rozciąganie. Pozostać w tej pozycji 20-30 s.

Mięśnie uda - grupa tylna.

Napięcie.

Kłęcząc na jednym kolanie wyprostować drugą nogę w skos - w przód, opierając ją na pięcie. Przez 20-30 s mocno naciskać podłogę wyprostowaną nogą, w razie potrzeby podpierając się ręką. W tylnej części uda powinno być odczuwalne napięcie mięśni.



Rozciąganie

W tej samej pozycji, przy jak najbardziej wyprostowanych plecach, wykonać opad tułowia w przód. ręce mogą być splecione na plecach. Pozostać tak przez 20-30 s. W tylnej części uda powinno być odczuwalne rozciąganie mięśni.

Mięśnie górnej części grzbietu i karku.

Napięcie.



W leżeniu tyłem ugiąć nogi, stopy oprzeć na podłożu. Spleść ręce na karku, unieść nieco głowę i przez ok. 20 s mocno naciskać głową do tyłu, pokonując opór rąk.



Rozciąganie

W dalszym ciągu w leżeniu tyłem przy pomocy rąk splecionych na karku przyciągnąć głowę do przodu aż w górnej części grzbietu odczuwalne będzie napięcie. Wytrzymać ok 20 s.

Boczne mięśnie tułowia.

Napięcie.

Stanąc w rozkroku na szerokość barków bokiem do ściany, wyciągnąć w górę rękę i przez 10-15 s mocno naciskać na ścianę zewnętrzną stroną dłoni, ramienia i boczna stroną klatki piersiowej.



Rozciąganie

Stojąc w dalszym ciągu w rozkroku wolno wykonać skłon tułowia w bok, trzymając przy tym rękę od strony ściany nad głową, drugą położyć na biodrze. Wytrzymać tak 10-15 s. Uwaga: do pozycji wyjściowej powracać wolno i ostrożnie, nie wykonując żadnych ruchów do tyłu.

Mięśnie prostowniki grzbietu - warstwa głęboka.



Napięcie.

Stanąc tyłem do ściany w pozycji lekko pochylonej do przodu, z zaokrąglonym grzbietem, nieco ugiętymi kolanami, opierając się o ścianę częścią lędźwiową kręgosłupa. Spleść ręce na karku i przez 20-30 s mocno naciskać plecami ścianę.



Rozciąganie

Pomagając sobie nieco rękami splecionymi na karku zgiąć kręgosłup do przodu, tak by odczuć napięcie wzdłuż całych pleców. Pozostać w tej pozycji 20-30 s. Inny wariant ćwiczenia: ćwiczenie to można także wykonać w siadzie z ugiętymi nogami, wykonując skłon pomiędzy kolanami.