

## ROZCIĄGANIE PODNOSI JAKOŚĆ ŻYCIA

Rozciąganie mamy we krwi, bo to jeden z najbardziej naturalnych odruchów. Już jedno dobre przeciągnięcie się z rana to zastrzyk energii i endorfin. Nawet noworodki instynktownie przeciągają się tuż po przebudzeniu.

Ale to, jak duże ograniczenia stawia ciało podczas ćwiczeń rozciągających (co widzimy na lekcjach wf), każdy z Was może sobie sam odpowiedzieć.

W dzisiejszej propozycji zajęć: WF W DOMU zachęcamy Was do ćwiczeń rozciągających, na które nie zawsze jest czas w innych okolicznościach.



Po zapoznaniu z poniższym materiałem, wybierz dowolną zaproponowaną formę ćwiczeń rozciągających i spróbuj przez najbliższy tydzień poświęcić na nie 10-15 min codziennie, możesz dłużej ☺

### Naturalność rozciągania

Tygrys po dłuższym odpoczynku wstaje i mocno się przeciąga. W ten sposób przygotowuje się do chodzenia, biegania i oczywiście polowania. Człowiek działa dokładnie tak samo. Wykonując instynktownie pewne ruchy ciała, rozciąga i uelastycznia mięśnie.

### Ćwiczenia rozciągające....

... bo jedno ziewnięcie i przeciągnięcie się to zdecydowanie za mało ☺



Prawidłowa praca mięśni polega na ściąganiu jego brzuszca, czyli skurczu oraz rozciąganiu, czyli rozkurczu. Długotrwałe utrzymywanie mięśni w stanie napięcia nie pozwala na pełne wykorzystanie jego możliwości oraz potencjału stawów.

W zależności od potrzeb stosuje się różne metody ćwiczeń rozciągających, ale bez względu na rodzaj, ćwiczenia rozciągające powinny być wykonywane w prawidłowy sposób. Tylko wówczas uzyska się szereg pozytywnych skutków, m.in.: uelastyczni się układ mięśniowo – ścięgniasty, dojdzie do zniesienia napięcia i sztywności mięśniowo – stawowej, odprężenia i relaksu oraz poprawy ukrwienia i dotlenienia tkanek miękkich.

### Jak bezpiecznie się rozciągać?

Przed rozciąganiem warto delikatnie kilka minut rozruszać ciało, wykonując standardowe ćwiczenia takie jak marsz lub bieg w miejscu, skłony, wymachy, krążenia ramion, przysiady. Ćwiczenia rozciągające na nierozgrzanych mięśniach mogą prowadzić do mikrourazów i uszkodzeń strukturalnych jego włókien.

### Ćwiczymy:

- **!!! do granicy bólu** – ćwiczenia rozciągające nie powinny sprawiać bólu; prawidłowe uczucie, jakie wzbudza rozciąganie to wrażenie ciągnięcia, rozciągania i napinania; ból jest wskazaniem do przerywania ćwiczeń rozciągających;
- **w wolnym tempie** – pozycje i ruchy ćwiczeń rozciągających należy wykonywać dokładnie i powoli stopniowo zwiększając zakres ruchomości;
- **pilnując oddechu** – podczas ćwiczeń rozciągających należy pracować oddechem;
- **gdy mamy zapewnione poczucie bezpieczeństwa** – strefa ćwiczeń sprzyja jakości treningu fizycznego i komfortu psychicznego;

A jeśli chciałbyś sprawdzić progres proponujemy na początku i końcu co najmniej tygodniowego cyklu ćwiczeń wykonać jeden z testów.

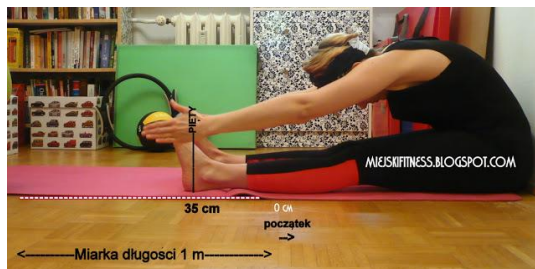
## ✓Pomiar gibkości

Potrzebne narzędzia: taśma miernicza i taśma klejąca

**Wykonanie:** Usiądź przy ścianie z wyprostowanymi przed sobą nogami w lekkim rozkroku na taśmie mierniczej tak, aby centymetr był ułożony w kierunku od Ciebie, a „35cm” znajdowało się na wysokości Twoich pięt. Plecy i nogi powinny być tak proste jak tylko potrafisz. Palce stóp skieruj w kierunku sufitu. Pochyl się tak by to mostek ciągnął cię do przodu. Przy maksymalnym pochyleniu przyklej jak najdalej na podłodze kawałek taśmy klejącej.

**Wskazówka:** Aby wykonać pomiar prawidłowo i uniknąć błędów, uważaj, aby nie zaokrąglić górnej części pleców. Zaokrąglenie pleców przyniosłoby nieprawidłowy wynik.

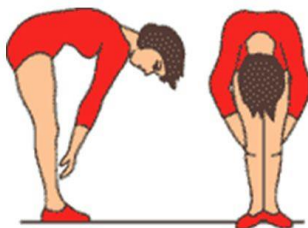
**Pomiar:** Sprawdź, w jakiej odległości przykleiłeś taśmę i porównaj z tabelą.



POZIOM	WYNIK W CM
wspaniale	47 cm i więcej
dobrze	od 32 cm
Średnio	od 25 cm
Słabo	poniżej 25 cm

## ✓Test Indeks Sprawności Fizycznej Zuchory/ *gibkość*

**Wykonanie:** stań w pozycji na baczność, nie zginając nóg w kolanach wykonaj ruchem ciągłym powolny skłon w przód.



DZIEWCZĘTA/CHŁOPCY	WYNIK
chwyt oburącz za kostki	minimalny
dotknięcie palcami obu rąk palców stóp	dostateczny
dotknięcie palcami obu rąk podłoża	dobry
dotknięcie wszystkimi palcami (obu rąk) podłoża	bardzo dobry
dotknięcie dłońmi podłoża	wysoki
dotknięcie głową kolan	wybitny

## ✓gibkości całego ciała

<https://www.youtube.com/watch?v=RLzYkylI23U>

Link do ćwiczeń

ROZCIĄGANIE - 8 min | IDEALNA SYLWETKA | Szymon Gaś & Katarzyna Kępka  
<https://www.youtube.com/watch?v=PJFiAXRLQfs&t=3s>



**POWODZENIA!  
TRZYMAMY KCIUKI!**

WASI NAUCZYCIELE  
WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

# #ZOSTAŃ W DOMU

**PAMIĘTAJ  
noś maseczkę!**

