



# Rozciąganie

Dlaczego jest ważne

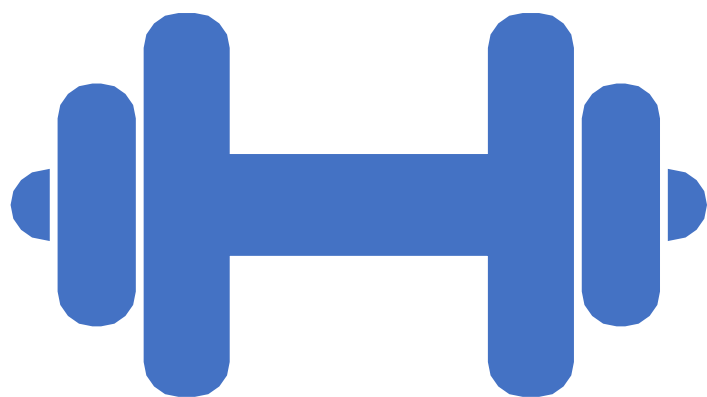
# Wstęp

Dowiedzieliśmy się na poprzednich zajęciach, że ruch to zdrowie. Często ćwiczymy w domu lub na siłowni plenerowej, czy nawet spacerujemy na duże dystanse. Pamiętajmy, aby zawsze zaczynać od rozgrzewki. Jak myślicie czy jest coś tak samo ważnego jak rozgrzewka, ale po treningu? Odpowiedź brzmi: Tak! Po treningu zawsze powinniśmy się rozciągnąć.

# Ważna informacja

Pamiętajcie, żeby ćwiczenia wykonywać w wygodnym i najlepiej równym miejscu. Np. mata do ćwiczeń rozłożona na dywanie lub podłodze.

Jeżeli nie są Państwo w stanie zrobić przedstawionych ćwiczeń, lub macie z nimi duży problem, proszę nie robić ich na siłę. Lepiej zastąpić dane ćwiczenie innym, aby uniknąć kontuzji 😊



# Czym jest rozciąganie?

„Rozciąganie” to zestaw ćwiczeń fizycznych polegający na **aktywacji** mięśni w celu ich uelastycznienia. Rozróżniamy rozciąganie statyczne i dynamiczne.

**Rozciąganie statyczne** polega na rozciąganiu konkretnej grupy mięśni przez 30 sekund, poprzez utrzymanie niezmienniej pozycji.

**Rozciąganie dynamiczne** polega na wykonywaniu dynamicznych ruchów w pełnych zakresach czyli takie ćwiczenia jakie robimy na naszej rozgrzewce 😊  
(Wymachy rąk)

# Przykładowe ćwiczenia rozciągania statycznego

**stajemy prosto**, kolana w jednej linii. Następnie jedną nogę zginamy w kolanie i łapiemy ją z tyłu tułowia dwoma dłońmi. Należy pamiętać, aby brzuch był napięty.

Po inne ćwiczenia odsyłam do filmiku Julii Seredy - reprezentantki AZS AWF w taekwondo olimpijskim.

<https://www.youtube.com/watch?v=PLwZp7raovU>



# Rozciąganie statyczne przykłady



# Przykładowe ćwiczenia rozciągania dynamicznego

- Wykroki
- Pajacyki
- Wymachy nogą
- Wymachy i krążenia rąk

Jednym słowem nasza ośrodkowa rozgrzewka: Po przykład rozciągania dynamicznego odsyłam do filmiku na naszym kanale youtube 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=2vcHzotdNpg&feature=youtu.be>



# Dziękuję za uwagę

Życzę powodzenia! 😊

Pamiętajcie o odpoczynku