



ĆWICZENIA NA KRZESŁACH

0:16

Siedzimy na krześle, stopy mamy wyrównane, wyciągniemy się za głowę, wyprostujemy plecy, nie opieramy się o oparcie. Będziemy rozsuwać kolana – kolana oddalają się od siebie razem z piętami, z powrotem i znów od siebie. Zostawimy kolana rozsunięte od siebie i wyrównamy stopy tak, żeby pięty znajdowały się pod kolanami a czubki były skierowane tam, gdzie łydki.

0:49

Parę razy podniesiemy palce od maty i rozluźnimy.

1:05

Parę razy podniesiemy cały czubek jednej nogi, palce pozostaną naciągnięte, rozluźnimy i drugi czubek, rozluźnimy.

1:19

Podniesiemy piętę – pięta podnosi się nad miejsce, na którym stała, opieramy się o staw pod paluchem i o paluch, kość siedzeniową wciskamy do krzesła. Rozluźnimy i to samo drugą piętą. Powtórzymy parę razy i stopy wyrównamy przed sobą.

1:50

Będziemy skłaniać się do przodu – ręce swobodnie leżą na udach, głowa wyciąga się do sufitu, barki są opuszczone i rozciągnięte. Ze wzmocnionym brzuchem i prostymi plecami skłaniamy się do przodu a z powrotem powracamy poprzez nacisk na stopy. Skłaniamy się nie w pasie, ale w biodrach i w pachwinach.

2:37

Kilka razy zaciśniemy ręce w pięść i rozluźnimy, wyciągniemy palce jak najdalej.

2:53

Obrócimy dłonie do sufitu i kilka razy zginamy palce tak, że brzuszek ostatnich członków palców starają się dosięgnąć do nadgarstków. Potem ramiona rozluźnimy i opuścimy wzdłuż ciała.

3:22

Kilka razy podniesiemy barki do uszu i ściągniemy z powrotem. Łokcie pozostają naciągnięte.

3:38

Dłonie położymy na uda i wyrównamy stopy. Podczas ćwiczeń zdarza się niekiedy, że pozycja nóg ulegnie zmianie, od czasu do czasu nogi trzeba skontrolować i powrócić do pozycji zasadniczej.

3:59

Kiwamy głową – bardzo krótkie ruchy, tak jakbyśmy chcieli nosem narysować pionową kreskę.

4:12

Wiercimy głową tak, jak się nie zgadzamy, przy tym głowę lekko wyciągamy do sufitu. Znowu krótki ruch.



4:28

Teraz wokół tej kreski, którą przed sobą nosem narysowaliśmy, narysujemy kilka kółek w jedną stronę i potem w drugą stronę.

4:48

Rozluźnimy ramiona i na przemian za palcami wyciągamy jedno i drugie ramię do sufitu. Mamy wyciągnięty łokieć, wyciągnięte nadgarstki i palce.

5:17

Podniesiemy oba ramiona kilka razy, wyciągamy się za palcami do sufitu i rozluźniamy z powrotem. Kości siedzeniowe pozostają przylepione do krzesła a stopy są oparte o podłogę. Palce wyciągamy do sufitu a barki odciągamy od uszy.

5:45

Ściągniemy ramiona za palce jak najdalej do podłogi i rozluźnimy.

5:52

Ściągniemy ramiona i kilka razy obracamy dłonie i kciuki do tyłu i rozluźniamy z powrotem. Nadgarstki pozostają luźne.

6:14

Zginamy ramiona w łokciach tak, aby łokcie były pod barkami i palce wyciągamy do przodu. Obracamy dłonie do góry, do sufitu i do podłogi.

6:33

Zostawimy dłonie obrócone do sufitu, oddalamy przedramiona za kciukami od siebie i wracamy z powrotem. Nadgarstki i palce są na poziomie łokcia, są naciągnięte i luźne.

6:57

Obrócimy dłonie do podłogi, oddalamy ręce od siebie za małymi palcami i powracamy z powrotem. Nadgarstki są zupełnie luźne.

7:23

Opieramy się o jedną stopę i drugie kolano podniesiemy, wymienimy nogi. Ważne jest opierać się o stopę na podłodze, żeby nie zaszkodzić swoim lędzwiom.

7:55

Opieramy się o jedną stopę, drugą nogę naciągniemy przed siebie, położymy piętę na podłodze i stopę przyciągniemy do siebie. Zginamy palce.

8:17

Zginamy nogę w kostce, palce zostaną naciągnięte i luźne, żeby nie dostać skurczu w stopie albo w łydce.

8:38

To samo drugą nogą. Najpierw stopa jest zgięta w kostce i zginamy palce. Potem zginamy nogę w kostce a palce zostają luźne. Pięta ślizga się po podłodze.

9:16

Powracamy nogami na miejsce, rozluźnimy i wytrzepiemy. Opieramy się o piętę i o paluch, mamy wzmocniony brzuch i delikatnie kiwamy kolanami tak, aby mięśnie ud i łydek były zupełnie luźne.



9:40

Rozluźnimy plecy – usiadziemy na kość ogonową i rozluźnimy. Podnosimy się kręgiem, głowa jest ostatnia.

9:55

Aby rozciągnąć cały kręgosłup usiadziemy znowu na kość ogonową, barki są opuszczone, patrzymy na łono. Wyciągniemy ramiona przed siebie i obracamy dłonie w górę i z powrotem na uda, podnosimy się kręgiem, głowa jest ostatnia.

10:27

Przedramię jednej ręki zginamy pod kątem prostym, dłoń obrócimy do góry i wychylamy to przedramię do łokcia drugiej ręki. Powracamy z powrotem, obrócimy dłoń w dół i położymy na udzie. To samo wykonamy drugą ręką, powtórzymy parę razy. Łokieć pozostaje pod barkiem, nie wypychamy go do przodu.

10:54

Do ruchu rąk dodamy ruch głową – patrzymy w kierunku palców.

11:17

Ręce ćwiczą tak samo a głowa odwraca się w drugą stronę, w kierunku łokcia.

11:38

Zwiesimy ramiona wzdłuż tułowia i rozluźnimy. Z wdechem wyciągniemy ramiona do sufitu, przeciągniemy się a z wydechem opuścimy z powrotem.

11:52

Jedną nogę zostawimy na miejscu a drugą posuniemy kawałek do tyłu, opieramy ją o kość pod paluchem i dociskamy piętę jak najwięcej do podłogi. Naciskamy na obie stopy i tym podnosimy się troszeczkę z krzesła. Pilnujemy, żeby kolana pozostały na szerokość boków.

12:34

Wymienimy nogi. Opieramy się o kość pod paluchem i o paluch i dociskamy piętę jak najwięcej do podłogi. Naciskamy na obie stopy a ten nacisk jest skierowany głównie do pięty.

13:00

Przy pomocy tego ćwiczenia możemy podnieść się do pozycji stojącej. Jedna noga pozostanie na miejscu, druga posunie się kawałek do tyłu, naciskamy na stopy i podniesiemy się. Wymienimy nogi i to samo na drugą nogę.