



ĆWICZENIE CAŁEGO CIAŁA

Witajcie na lekcji ćwiczenia całego ciała.

0:19

Na macie wyprostujemy się na plecach. Żeby lędźwie nie były za bardzo napięte zginamy nogi, wyrównamy stopy na szerokość boków a w razie potrzeby podłożymy pod głowę ręcznik albo deseczkę. (Poduszka jest za miękka i miałaby wpływ na ułożenie głowy). Plecy nie dociskamy do ziemi, zostawimy je swobodnie rozciągnięte i rozluźnimy barki. Swobodnie oddychamy i przy tym z wydechem wesprzemy dłonie i stopy o matę a z wydechem rozluźnimy. Powtórzymy kilka razy.

1:19

Obrócimy dłonie do sufitu i wszystkie palce, jak na rękach tak i na nogach zawiniemy do środka. Ręce zewrzymy mocno do pięści a stopy zawiniemy jakby do rulonu. Mocno rozewrzymy wszystkie palce od siebie. Swobodnie oddychamy i powtórzymy kilka razy.

2:04

Rozluźnimy palce, położymy obie ręce na barki i robimy płynne kółko w barkach, ile barki pozwolą. Plecy zostają na macie. Ruch prowadzimy łokciami – wyciągniemy je do sufitu, za głowę i z boków wracamy z powrotem. Swobodnie oddychamy, nie wstrzymujemy oddechu, dbamy, aby ruch był płynny. Wykonamy w drugą stronę.

3:03

Podniesiemy ramiona do sufitu, zapleciemy palce, dłonie wykręcimy w górę do sufitu, łokcie są naciągnięte. Utrzymamy plecy na ziemi i z wydechem wyciągniemy dłonie do tyłu za głowę a z wdechem powracamy z powrotem do sufitu. Powtórzymy kilka razy.

3:50

Rozpleciemy palce, ramiona położymy wzdłuż tułowia. Rozluźnimy barki i z wydechem wciągamy prawy bok do góry, Kolana pozostają na miejscu, z wdechem położymy z powrotem. Z wydechem wyciągniemy drugi bok i położymy z powrotem. Powtórzymy kilka razy.

4:31

Rozciągniemy oba boki na macie i podniesiemy lewą podkurczoną nogę, pięta jest trochę wyżej niż kolano, rozruszamy poszczególne palce stopy, tylko palce. Kiedy uświadomimy sobie, że te palce na nodze istnieją i że nimi możemy ruszać, staramy się rozruszać paluch osobno a palce osobno, (paluch do siebie a palce od siebie i na odwrót). Powtórzymy kilka razy.

5:24

Palce pozostaną luźne i mocno krążymy w kostce. Goleń pozostaje na miejscu, krąży tylko kostka. Wykonamy i w drugim kierunku.



5:45

Kostka pozostanie luźna a noga porusza się za czubkiem jak na rowerze. Wyciągamy ją za czubkiem do sufitu, wyciągamy daleko do przodu. Nie zapominamy ruszać stopą. I stopa sięga jak najwyżej do sufitu i przed siebie. Swobodnie oddychamy, plecy pozostają stale na miejscu. A potem cofamy. Jest to ciągle płynny ruch w odwrotnym kierunku. Ramiona zostają luźno wzdłuż tułowia, nie wesprzemy się ramionami o podłogę.

6:35

Położymy nogę i po ziemi ją naciągniemy. Zupełnie rozluźnimy i wyciągniemy nogę daleko z tułowia a potem zaciągniemy biodro do środka (przyciągnąć bok do ramienia). Swobodnie oddychamy, powtórzymy kilka razy i rozluźnimy, skurczymy nogę, wyrównamy stopę.

7:18

Podniesiemy drugą nogę, piętę podniesiemy trochę wyżej niż kolano i ruszamy palcami. Uświadamiamy sobie tą drugą nogę, jeśli palce się ruszają lepiej albo jednakowo. Następnie rozruszamy paluch przeciwko reszcie palców, próbujemy, chociaż to trudne. Potem palce zostaną luźne i mocno krążymy kostką w jedną/drugą stronę. We wszystkich kierunkach krążymy mocno. Swobodnie oddychamy i jedziemy do przodu na rowerze. Wyciągniemy nogę za czubkiem do sufitu, dosięgamy nogą jak najdalej, tułów jest twardo na macie, rusza się tylko jedna kończyna łącznie ze stopą. Cofamy, nie zmniejszamy zakresu ruchu. Na koniec położymy naciągniętą nogę na podłogę i kilka razy wyciągniemy ją daleko do przodu (barki i głowa pozostaną na miejscu) i wciągniemy ją do środka. Rozluźnimy, podkurczymy nogę i wyrównamy stopę.

10:12

Wyprostujemy plecy na macie i podniesiemy jedną zgiętą nogę, dodamy drugą. Kolana są luźno podkurczone, ręce położymy z przodu na kolana a pięty obniżymy do ud. Z wdechem przyciągniemy kolana przeciwko ręką do sufitu a lędźwie do maty. Z wydechem przyciągniemy kolana do klatki piersiowej i płynnie przeciągamy dolną część kręgosłupa. Barki zostają rozpostarte na macie. Powtórzymy kilka razy.

11:12

Rozluźnimy, nogi naciągniemy na matę, ramiona wyrównamy wzdłuż ciała. Z wydechem mocno wyprostujemy kolana i dołączymy „fajki”, staramy się przedłużyć dolne kończyny za piętami i z wydechem rozluźnimy. Powtórzymy kilka razy.

12:08

Przekręcimy się na brzuch, wyrównamy ramiona pod czołem, śródstopie na macie. Oddychamy do brzucha. Łokcie zostaną na miejscu i z wdechem wyciągniemy barki do uszu, z wydechem odciągamy barki jak najdalej od uszu, przybliżamy łopatki do miednicy. Powtórzymy kilka razy.

13:17

Barki zostaną odciągnięte od uszu i podciągamy miednicę. Kość ogonową ciągniemy do ziemi, staramy się powierzchowne mięśnie pośladków zostawić luźno. Rozluźnimy, swobodnie oddychamy, powtórzymy kilka razy.



14:03

Wyciągniemy prawe ramię daleko do przodu i zostawimy je leżeć na ziemi. Z wydechem wyciągamy się za tą prawą ręką i równocześnie lewą nogą daleko, przeciągamy te dwie kończyny. Rozluźnimy, powtórzymy kilka razy.

14:45

Ręka powróci pod czoło i naciągniemy drugie ramię. Z wydechem naciągamy po ziemi lewe ramię i prawą nogę jak najdalej. Rozluźnimy, powtórzymy kilka razy.

15:18

Ręka powróci pod czoło i wesprzemy nogi na palcach. Staramy się utrzymać pachwiny na macie. Z wydechem naciągamy oba kolana i za piętami przedłużamy tułów daleko, przedłużamy dolne kończyny. Z wdechem poluzujemy i powtórzymy kilka razy.

16:12

Podniesiemy się do klęku na kolana i na dłonie. Wyrównamy kolana na szerokość boków a dłonie na szerokość ramion, śródstopie lekko wesprzemy na macie. Płynnie wygarbimy całe plecy do góry, do sufitu, głowę skłonimy tak, jakby czoło i kość ogonowa chciały się spotkać, swobodnie oddychamy. I na odwrót, kość ogonową wyciągamy do sufitu, prostujemy plecy między łopatkami, brodę lekko przyciągniemy do szyi. Rozruszamy tak cały kręgosłup do dużego płynnego łuku. Nie zapominamy oddychać i powtórzymy kilka razy.

17:25

Wyrównamy plecy poziomo i obniżymy się na przedramiona. Podeprzemy się na łokciach, wyrównamy barki. Środek ciężkości miednicy zostaje między kolanami, ciężar spoczywa na obu kolanach. Z wdechem wykręcimy się za jednym przedramieniem na górę do sufitu, popatrzymy na sufit i z wdechem powrócimy z powrotem. Utrzymujemy wyrównane barki. To samo z drugim przedramieniem, popatrzymy na sufit i powracamy z powrotem. Powtórzymy kilka razy.

18:32

Podniesiemy się z powrotem na dłonie i wyrównamy dłonie na szerokość ramion. Złączymy kolana i pięty. Obie pięty wykręcimy w jednym kierunku i w tym samym kierunku wykręca się głowa. Przez bark staramy się popatrzyć na wyciągnięte pięty. Wyciągamy się za głową wielkim łukiem. Swobodnie oddychamy i płynnie przechodzimy na drugą stronę. Powtórzymy kilka razy i powrócimy nogami na środek.

19:32

Powoli wstaniemy. Najpierw wesprzemy jedną nogę, potem drugą nogę, staramy się nie zaplątać. Wyprostujemy się na stojąco – wyrównamy stopy, wyciągniemy się za ciemieniem głowy. Kilka razy oddychamy na boki tułowia, rozciągamy tułów jak walec i płynny wydech.