



WZMACNIANIE Z WAGĄ WŁASNEGO CIAŁA

Ćwiczenie 1:

Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Bioder nie dociskamy mocno do podłogi ani podczas ćwiczeń ich nie podnosimy.

Podniesiemy jedną podkurtzoną nogę w górę, potem drugą, kolana podciągniemy trochę bliżej do tułowia i zostawimy trochę otwarte. Ręce położymy z zewnętrznej strony kolan, kolana naciskają na ręce, utrzymujemy barki szeroko. Oddychamy płynnie do brzucha i cały tułów przechylamy na jedną i drugą stronę. Głowa pozostaje w przedłużeniu kręgosłupa. Cały tułów płynnie przechylamy, podpieramy się o staw biodrowy i o bark. Zawsze wyprostujemy plecy na ziemi, staramy się nie przewrócić ani nie zwolnić nacisku rąk na kolana i kolan na ręce. Parę razy powtarzamy, zatrzymamy się na plecach i stopniowo wrócimy nogami i ramionami na ziemię.

Ćwiczenie 2:

Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Bioder nie dociskamy mocno do podłogi ani podczas ćwiczeń ich nie podnosimy.

Ramiona wyciągniemy daleko za głowę. Staramy się utrzymać plecy na macie, spód żeber przyciągamy w dół. Jeśli nie dosięgniemy ramionami na matę zostaną trochę nad ziemią. Z wydechem przyciągamy łokcie z boków do tułowia (jakby do miednicy) a z wdechem ramiona wyciągamy z powrotem daleko. Plecy cały czas nie odklejają się od maty i nie podciągamy miednicy, miednica swobodnie leży na ziemi. Całe ćwiczenie powtarzamy parę razy, następnie ramiona rozluźnimy wzdłuż tułowia i odpoczniemy.

Ćwiczenie 3:

Leżymy na boku, kolana są zgięte przed ciałem, dolna ręka jest pod głową, głowa jest w przedłużeniu kręgosłupa. Dłonią górnej ręki opieramy się przed ciałem, bark jest odciągnięty od ucha. Alternatywa – ramię jest położone na boku.

Dłoń przed ciałem mocno podeprzemy, rozciągniemy palce. Wyciągamy się do góry za górnym pośladkiem, wyrównamy tułów, dolne ramię wyciągamy i o ile to możliwe podniesiemy do góry. Wytworzymy tak miejsce pod pasem, wytrzymamy i płynnie powrócimy z powrotem. Powtarzamy parę razy, następnie przejdziemy na drugi bok.

Ćwiczenie 4:

Na prawym boku podpieramy się o przedramię prawego ramienia, łokieć jest wprost pod barkiem tak, aby kość ramienia była skierowana prostopadłe do ziemi. Bark odciągniemy od ucha i od tego łokcia się odpychamy, wyciągamy się za głową i podniesiemy dół żeber z maty. Potem podniesiemy tułów podpierając się o łokieć i dolne kolano, wyciągniemy się za lewym ramieniem do sufitu. Wytrzymamy i wykręcimy lewe ramię pod tułów. Prawy bark trzymamy odciągnięty od ucha a lewe ramię znów wyciągniemy w górę do sufitu. Swobodnie oddychamy, powtarzamy parę razy, potem płynnie położymy miednicę na ziemię i rozluźnimy. Następnie powtarzamy ćwiczenie na lewym boku.



Ćwiczenie 5:

Siedzimy na macie stopy są oparte przed ciałem a dłonie za ciałem. Palce skierujemy do tyłu za siebie, dłonie i stopy wciskamy do ziemi a miednicę podniesiemy kawałek nad matę. Odciskamy się od dłoni tak, żeby głowa nie wpadła między barki (zostaje wyciągnięta), kolana są skierowane stale do sufitu. Rozruszamy tułów do płynnego kółka. Na zmianę obciążamy jedną dolną kończynę, potem drugą, jedno ramię i drugie, jak gdybyśmy chcieli miednicą wykreślić kółka na ziemi. Nie zapominamy oddychać a podczas ruchu nie opuszczamy się między barki, ciągle się wyciągamy. Odpocznijemy i następnie powtarzamy w drugą stronę.

Ćwiczenie 6:

W klęku podpartym są dłonie pod barkami (palce są rozpostarte) a kolana są pod biodrami, barki szeroko, nie wyginamy się w biodrach, wyciągamy się do przodu, broda jest lekko przyciągnięta ku sobie (można podłożyć nadgarstki).

W tyle opieramy się o palce u nóg, pięty są skierowane do sufitu. Naciskamy palcami do ziemi i kolana kawałek podniesiemy. Tułów jest ciągle prosty, nie wyginamy bioder i nie zapominamy oddychać. Kolana otworzymy kawałek od siebie i podniesiemy jedną nogę kawałek nad matę, położymy czubek z powrotem, podniesiemy drugą nogę, położymy z powrotem. Płynnie oddychamy, nie wstrzymujemy oddechu. Następnie położymy kolana na ziemię i odpocznijemy. Jeśli mamy jeszcze siły to ćwiczenie powtarzamy.

Ćwiczenie 7:

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głowę, proste plecy (nie opieramy się o oparcie).

Nie wciągamy brzucha do środka, oddychamy na boki tułowia, do brzucha. Płynnie, nie zrywając się podnosimy się z krzesła. Staramy się utrzymać palce u nóg na ziemi i nie puścić kolana ku sobie. Powoli, lekko usiadzimy na kraju krzesła. Powtarzamy kilka razy.

Ćwiczenie 8:

Ustawimy się przy ścianie albo przy drabinkach, o ile są do dyspozycji. Na ścianie oprzemy dłonie w wysokości barków, przy drabinkach chwycimy się w wysokości barków, wyciągniemy się za głowę i lekko podeprzemy miednicę, to podparcie utrzymujemy, nie wyginamy bioder. Kurczymy ramiona, łokcie są skierowane ukośnie do ziemi, ciągle wyciągamy się za głowę, odciskamy się z powrotem. Z wydechem przybliżamy się do ściany z wdechem wracamy z powrotem. Barki utrzymujemy szeroko, łopatki od siebie. Powtarzamy kilka razy.

Ćwiczenie 9:

Stoimy na kraju maty, stawiamy płynnie nogi wprzód i wracamy z powrotem. Staramy się, aby noga, którą stawiamy do przodu, nadepnęła przez piętę na całą stopę i nie wykręcała kolano do środka. Tak samo stojąca noga nie wykręca kolana do środka. Nie wykręcamy się, nie tracimy równowagi, nie zatrzymujemy się, płynnie odbijamy się z powrotem. Wymieniamy nogi i parę razy powtarzamy na każdą nogę. Nie zapominamy płynnie oddychać.