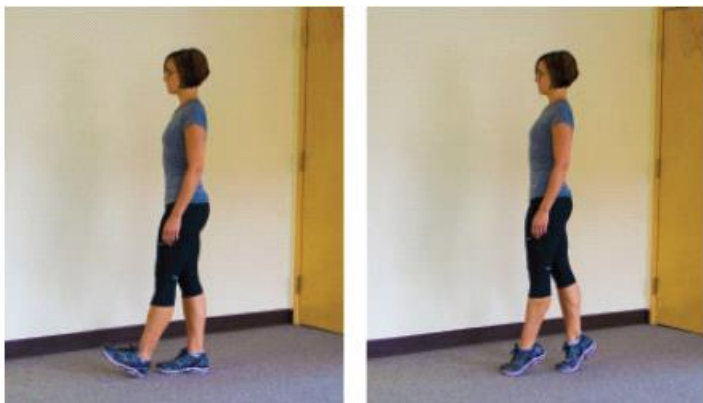


Rozgrzewka lekkoatletyczna możliwa do wykonywania samodzielnie w domu.

Rozciągamy układ mięśniowo-stawowy, poprawiamy technikę biegową, dostosowujemy organizm do późniejszych ćwiczeń bardziej obciążających organizm. Wykonujemy przynajmniej 30 minut dziennie rano.

1. Spacerem po pokoju lub w miejscu przenosimy ciężar ciała z pięt przez uniesienie się na palce (5-10 minut).



2. Rozciągamy przemiennie nogę lewą i prawą utrzymując pokazaną pozycję 1-2 sekundy x 20-30. Poprawianie długości kroku i koordynacji pracy RR i NN.



3. Poprawianie gibkości stawu skokowego. Pokazaną pozycję utrzymujemy 1-2 sekundy x 20-30.



4. Rozciąganie mięśni uda, poprawa gibkości stawu biodrowego. Pokazaną pozycję utrzymujemy 1-2 sekundy x 20-30.



5. Kolejne ćwiczenie porawiające długość kroku biegowego i koordynację pracy RR i NN. W marszu po pokoju 5-10. Zachowywać pokazaną pozycję.



6. Kolejne ćwiczenie techniczno-koordynacyjne. Przemienne krzyżujemy nogi w marszu po pokoju. Przypomina trochę taniec z Grecji :). 5-10 minut.



7. Ćwiczenie gibkościowo-równoważne. Ciągniemy się za stopę jednocześnie uciskając kolano. Pokazaną pozycję utrzymujemy 1-2 sekundy x 20-30.



Pokazane ćwiczenia zabezpieczą nas przed późniejszymi kontuzjami, poprawią technikę i koordynację niezbędną we wszystkich formach marszu, biegu.

I.L.