



Rozciąganie po bieganiu

Rozciąganie dwugłowego uda

Usiadz na ziemi, wyprostuj jedna nogę, a druga zegnij. Pochyl się w kierunku palców stopy i przytrzymaj przez 30 sekund. Zmien nogę.

Rozciąganie czworogłowego uda

Stojąc na jednej nodze, złap drugą nogę za kostkę i przyciągnij ją do pośladka. Trzymaj kolana blisko siebie przez 30 sekund, potem zmień nogę.

Rozciąganie łydki

Stój przodem do ściany, oprzyj o nią dłonie i cofnij jedną nogę. Trzymaj ją prostą, a piętę przycisniętą do podłogi.

Rozciąganie zginaczy bioder

Przyjmij pozycję wykroku, opuszczając tylne kolano na ziemię i wypchnij biodra do przodu. Przytrzymaj przez 30 sekund.

Rozciąganie pośladków

Położ się na plecach, założ jedną nogę na drugą tak, by kostka spoczywała na kolanie. Przyciągnij niezakładaną nogę do klatki piersiowej.

Skret dolnego odcinka pleców

Położ się na plecach, zegnij jedną nogę i przeloż ją przez ciało, trzymając ramiona na ziemi.

Rozciąganie wewnętrznej strony ud

Usiadz, zbliż do siebie stopy podeszwami i delikatnie naciskaj kolana w dół.