

PRZEDSTAWIAM WAM PROPOZYCJE ĆWICZEŃ

DO SAMODZIELNEGO WYKONANIA W DOMU

GIMNASTYKA

Gimnastyka powinna być bezpieczna, co oznacza ochronę kręgosłupa oraz stawów kolanowych i skokowych. Proponowane ćwiczenia możesz wykonywać co drugi dzień, na zmianę ze spacerami. Dzięki nim wzmocnisz kręgosłup, poprawisz kondycję fizyczną, przyspieszysz metabolizm.

Ćwiczenie 1

Stań w wygodnej pozycji i zacznij maszerować. Następnie unieś do góry (nie za wysoko) raz prawe, raz lewe kolano trzymając wciągnięty brzuch i proste plecy. Unieś kolana 20 razy.

Ćwiczenie 2

Stań w lekkim rozkroku na ugiętych kolanach, prawą dłoń umieść na prawym biodrze, lewą rękę nad głową. Wykonaj 10 skłonów w bok i zmień stronę.

Ćwiczenie 3

Stań w lekkim rozkroku na ugiętych kolanach, unieś łokcie na wysokość barków. Złącz łokcie i ponownie odwiedź w bok. Powtórz 10 razy.

Ćwiczenie 4

Leżąc na prawym boku podeprzyj głowę, prawą nogę ugnij w kolanie, a lewą wyprostuj. Unieś do góry lewą nogę 20 razy, a następnie zmień stronę.

Ćwiczenie 5

Leżąc na plecach połóż lewą stopę na podłodze, a prawą nogę wyprostuj. Unieś 20 razy prawą nogę w górę, a następnie lewą.

Ćwiczenie 6

Leżąc na plecach połóż stopy na podłodze, unieś prawe kolano do góry, głowę oprzyj na dłoniach. Unieś głowę i barki do góry robiąc wydech, powtórz 10 razy. Unieś lewe kolano do góry i wykonaj to samo.

Ćwiczenie 7

Położ się na plecach, nogi wyprostuj, ręce połóż wzdłuż tułowia. Wolno przenoś ręce za głowę spokojnie oddychając. Powtórz 10 razy.

HARMONIA I RÓWNOWAGA

Dobry balans to większa świadomość własnego ciała i wzmocnienie jego naturalnej symetrii.

1. Wstęp do jaskółki

Rozstaw stopy na szerokość bioder, ręce wzdłuż ciała, plecy proste. Z wydechem oderwij nieznacznie lewą stopę od podłogi i delikatnie przechyl tułów do przodu, starając się utrzymać równowagę na prawej stopie. Jednocześnie wyciągnij ręce do przodu i napnij lewy pośladek, „wydłużając” lewą nogę maksymalnie do tyłu. Pamiętaj, aby biodra były ustabilizowane, w jednej linii. Oddychaj swobodnie, głowę utrzymuj w naturalnej linii z kręgosłupem, wewnętrzne mięśnie (dna miednicy) powinny być napięte.

2. Huśtawka na stopach

Stań z rękami opuszczonymi wzdłuż ciała, możesz też oprzeć dłonie na biodrach. Delikatnie przesuwaj ciężar ciała z palców na pięty i odwrotnie, jakbyś chciała rozhuścić stopy od pięt po czubki palców. Utrzymaj równowagę przez kilka sekund podczas wspięcia na palce. Najważniejsze są: stabilna miednica i napięty poprzeczny mięsień brzucha. Zrób kilka powtórzeń.

3. „Objęcie piłki” na wspięciu

Wyprostuj plecy, ręce wzdłuż ciała. Z wydechem oderwij od podłoża lewą stopę i unieś kolano lekko w górę. Wyciągnij oba ramiona do przodu, ustabilizuj łopatki i ugnij lekko ręce w łokciach, tak, jakbyś obejmowała przed sobą płazową piłkę. Utrzymaj równowagę na prawej stopie przez kilka sekund i powtórz ćwiczenie na drugą nogę.

4. Wspięcia na palce

Stopy razem, ręce ugięte w łokciach, dłonie oparte na biodrach, plecy proste. Oprzyj prawą stopę tuż powyżej lewej kostki na wewnętrznej stronie łydki i odchyl prawe kolano lekko na zewnątrz. Ćwiczenie polega na wspinaniu się na palce lewej stopy i utrzymywaniu równowagi: miednica ustabilizowana, barki w jednej linii, plecy nie zaokrąglają się. Powtórz 8 razy i zmień nogę.

5. Przygotowanie do gwiazdy

Wersja A: pozycja wyjściowa jak w ćwiczeniu 4. Z wydechem oderwij prawą stopę od podłogi i spróbuj utrzymać równowagę w tej pozycji. Napnij mięśnie brzucha. Wersja B – dla zaawansowanych. Jeśli nie sprawia ci problemu wersja A, podejmij wyzwanie i otwórz ramiona na boki (zwróć uwagę na kierunek wnętrza dłoni), a nogę wyciągnij w bok. Oddychaj swobodnie. Po 3 pełnych cyklach oddechowych powtórz ćwiczenie, zmieniając nogę.

6. Skręty klatki na wspięciu

Rozstaw stopy na szerokość bioder. Ręce szeroko, prostopadle do tułowia, dłonie w jednej linii z barkami, klatka piersiowa otwarta, dolne kąty żeber opuszczone, kręgosłup w pozycji neutralnej. Wykonaj wspięcie na palce i delikatnie skręcaj klatkę piersiową na zmianę w prawo i w lewo, próbując utrzymać równowagę. Miednica pozostaje stabilna – ruch odbywa się tylko w górnej części ciała. Wdech – podczas skręcania, wydech: przy powrocie. Napinaj mięśnie skośne. Powtórz 4 razy, opuść stopy, odpocznij i powtórz w 3 seriach po 4 skręty na każdą stronę.

7. Na przemian

Stopy na szerokość bioder, ręce opuść wzdłuż ciała, plecy proste.

A: z wydechem unieś lekko lewą nogę, utrzymaj pozycję przez kilka sekund, po czym wyciągnij prawą rękę pionowo w górę. Rozkładaj ciężar ciała równomiernie na podeszwie prawej stopy, utrzymuj stabilną miednicę i kręgosłup. Gdy będziesz gotowa, dodaj kolejny ruch: wyciągnij drugą rękę w górę i wytrzymaj tak przez kilka oddechów (B). Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie na lewej stopie. Tę stronę, która wydaje ci się „słabsza”, przećwicz 2-3-krotnie więcej razy.

ROZCIĄGANIE – STRETCHING DLA POCZĄTKUJĄCYCH

STRETCHING DLA POCZĄTKUJĄCYCH – ĆWICZENIA PORANNE

Ćwiczenie 1: rozciąganie brzuszka

Położ się na brzuchu, nogi na szerokość bioder. Ruch: podeprzyj się dłońmi na wysokości klatki piersiowej z boku i z wydechem prostując ręce unieś klatkę piersiową do góry. Biodra pozostają na podłodze. Następnie wydłuż kręgosłup i otwórz się w barkach, odciągając je od uszu, delikatnie ściągnij łopatki. Wreszcie pozostań w tej pozycji przez kilkanaście sekund, oddychając swobodnie

Ćwiczenie 2: stretching mięśni szyi

Pozycja wyjściowa: w siadzie skrzyżnym. Rozgrzej mięśnie szyi i karku wykonując kilka okrężnych ruchów głową w jedną i drugą stronę, pamiętając, żeby nie odchyłać głowy do tyłu. Następnie zatrzymaj ruch zbliżając prawe ucho do prawego ramienia i połóż dłoń na skroni, aby pogłębić ruch. W tym samym czasie oprzyj lewą dłoń na podłodze starając się odciągnąć niżej lewy bark, aby wzmocnić rozciąganie. Wytrzymaj kilka sekund i zmień stronę.

Ćwiczenie 3: rozciąganie mięśni czworogłowych (przód uda)

Ułóż się na brzuchu, stopy i kolana na szerokość bioder. Następnie czoło oparte na lewej dłoni. Ruch: ugnij prawą nogę w kolanie i chwyć dłońią stopę przyciągając piętę do pośladka. Z wydechem staraj się napiąć prawy pośladek, aż poczujesz rozciąganie z przodu uda, kieruj kolano do tyłu i oddychaj swobodnie. Miednica w pozycji neutralnej. Wreszcie, po kilku cyklach oddechowych zmień nogę.

Ćwiczenie 4: kompleksowe rozciąganie

Usiądź w tzw. w siadzie szerokim prostym. Ruch: z wydechem skieruj tułów w stronę prawej nogi i sięgając dłońmi w kierunku prawej stopy staraj się zbliżyć klatkę piersiową do uda. Pamiętaj aby pośladki miały kontakt z podłożem, wydłużaj kręgosłup, oddychaj swobodnie. Poczujesz, jak rozciągają się: talia(zobacz zestaw ćwiczeń na talię), bok tułowia, tył nogi, wewnętrzne uda. Wreszcie, po kilku oddechach zmień stronę.

Ćwiczenie 5: pozycja dziecka – stretching dla początkujących

Ćwiczenie zainspirowane jogą, głęboko relaksuje. Pozycja wyjściowa: w klęku. Następnie wraz z wydechem usiądź na piętach, przenieś ramiona wzdłuż podudzi i odwróć je wewnętrzną stroną do góry, głowa może być centralnie, może być oparta na podłożu na skroni. Wreszcie staraj się sięgnąć kością ogonową jak najdalej do pięt, zaokrąglaj plecy i oddychaj.

Ćwiczenie 6: tęcza

Położ się na prawym boku, głowa oparta na prawym ramieniu zwróconym wewnętrzną stroną do sufitu, dłoń podporowa przy piersiach, nogi ugięte w kolanach pod kątem prostym. Wykonaj ruch, wysuwamy dłoń podporową do przodu i opuszczamy głowę na podłogę. Następnie zataczając „łuk tęczy” nad głową przenosimy głowę i klatkę piersiową na przeciwną stronę kolan, otwierając się w klatce piersiowej, opieramy bark i łopatkę i pozostajemy w tej pozycji rozluźniając górną część tułowia. Kolana leżą razem po drugiej stronie. Wreszcie wracamy do pozycji wyjściowej i powtarzamy to ćwiczenie kładąc się na drugiej stronie.

Ćwiczenie 7: rolowanie kręgosłupa plus stretching tylnej strony nóg

Stań, rozstawiając stopy na szerokość bioder. Ruch: z wydechem zbliżając brodę do dekoltu rolujemy kręgosłup zaokrąglając mocno plecy dokąd pozwala nam mobilność kręgosłupa. Głowa i ramiona zwisają swobodnie. Obejmujemy ręce tuż nad łokciami i lekko przenosimy ciężar ciała na palce stóp tak, aby poczuć jak ciężar tułowia rozciąga tył nóg. Pozostajemy w pozycji przez kilka oddechów, rozluźniamy ramiona i powoli rolujemy kręgosłup wracając do pozycji wyjściowej w staniu, po czym powtarzamy ćwiczenie 4 razy.

Ćwiczenie 8: stretching tylnej strony nóg w leżeniu

Rozpocznij w leżeniu na plecach. Ruch: przyciągamy prawą nogę ugiętą w kolanie do klatki piersiowej i obejmujemy dłońmi pod kolaniem, po czym prostujemy nogę do sufitu. Zbliżamy prostą nogę w kolanie w kierunku tułowia tak, aby nie zmienić pozycji klatki piersiowej (barki i łopatki na podłodze) oraz głowy (szyja neutralna, kręgosłup w pozycji neutralnej). Przytrzymujemy nogę w tej pozycji przez minutę swobodnie oddychając, po czym powtarzamy to ćwiczenie z lewą nogą. Jeśli mamy problem z wyprostowaniem i przyciągnięciem nogi do klatki piersiowej za pomocą rąk, możemy użyć paska, szalika – zakładamy pasek na śródstopie, dwa jego końce trzymając w dłoniach i delikatnie zbliżamy wyprostowaną nogę w stronę klatki piersiowej.

STRETCHING DLA POCZĄTKUJĄCYCH, ZESTAW ĆWICZEŃ DO WYKONYWANIA WIECZOREM.

Nie musisz być „skowronkiem” i rozpoczynać dnia od porannej gimnastyki, jeśli brak ci na to czasu i ochoty. Ruszać możesz się np. przed snem, rozciągając i relaksując mięśnie, spięte po pracowitym dniu.

Ćwiczenie 1: rozciąganie brzucha

Położ się na brzuchu, nogi rozsuń na szerokość bioder. Podeprzyj się szeroko rozstawionymi dłońmi na wysokości klatki piersiowej. Z wydechem, prostując ręce, unieś klatkę piersiową do góry (biodra pozostają na podłodze). Wydłuż kręgosłup i otwórz się w barkach, odciągając je do tyłu. Delikatnie ściągaj łopatki. Wreszcie pozostań w tej pozycji przez kilkanaście sekund, oddychając swobodnie.

Ćwiczenie 2: rozciąganie mięśni czworogłowych

Pozycja wyjściowa: w leżeniu na brzuchu, stopy i kolana na szerokość bioder. Czoło oparte na lewej dłoni. Następnie ugnij prawą nogę w kolanie i chwyć dłonią stopę, przyciągając piętę do pośladka. Z wydechem staraj się napiąć prawy pośladek, aż poczujesz rozciąganie z przodu uda, kieruj kolano do tyłu i oddychaj swobodnie. Miednica w pozycji neutralnej. Następnie, po kilku cyklach oddechowych zmień nogę.

Ćwiczenie 3: kompleksowe rozciąganie dla początkujących

Pozycja wyjściowa: siad szeroki prosty. Z wydechem skieruj tułów w stronę prawej nogi i sięgając dłońmi w kierunku prawej stopy, staraj się zbliżyć klatkę piersiową do uda. Pamiętaj, aby pośladki miały kontakt z podłożem, wydłużaj kręgosłup, oddychaj swobodnie. Poczujesz, jak rozciągają się: talia, bok tułowia, tył nogi, wewnętrzne strony ud. Wreszcie, po kilku oddechach zmień stronę.

Ćwiczenie 4: stretching mięśni szyi

Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny. Rozgrzej mięśnie szyi i karku, wykonując kilka okrężnych ruchów głową w jedną i drugą stronę, pamiętając, żeby nie odchyłać głowy do tyłu. Następnie zatrzymaj ruch, zbliżając prawe ucho do prawego ramienia, i połóż dłoń na skroni, aby pogłębić pozycję. Jednocześnie oprzy lewą dłoń na podłodze, starając się odciągnąć niżej lewy bark, aby wzmocnić rozciąganie. Wytrzymaj kilka sekund i zmień stronę.

Ćwiczenie 5: pozycja dziecka

Ćwiczenie zainspirowane jogą, głęboko relaksuje. Uklęknij i wraz z wydechem usiądź na piętach, przenieś ramiona wzdłuż podudzi i odwróć je wewnętrzną stroną do góry, głowa może być ułożona centralnie lub oparta na podłożu na skroni. Następnie staraj się „sięgnąć” kością ogonową jak najdalej do pięt, zaokrąglaj plecy i oddychaj.

Ćwiczenie 6: rolowanie plus stretching dla początkujących

Rozpocznij w rozkroku, stopy na szerokość bioder. Z wydechem, zbliżając brodę do dekoltu, roluj kręgosłup, zaokrąglając mocno plecy, dokąd dasz radę bez bólu (głowa i ramiona zwisają swobodnie). Obejmij ręce tuż nad łokciami i lekko przenoś ciężar ciała na palce stóp, tak, aby poczuć rozciąganie tyłu nóg. Pozostań w pozycji przez kilka oddechów, rozluźnij ramiona i powoli roluj kręgosłup, wracając do pozycji wyjściowej w staniu prostym. Powtórz ćwiczenie 4 razy.

Ćwiczenie 7: rozciąganie nóg

Leżąc, przyciągnij nogę ugiętą w kolanie do klatki piersiowej i obejmij dłońmi pod kolaniem, po czym wyprostuj ją do góry. Teraz zbliż ją do tułowia, nie odrywając barków, łopatek ani głowy od podłogi. Następnie przytrzymaj nogę w tej pozycji przez minutę, swobodnie oddychając. Powtórz ćwiczenie z drugą nogą. Możesz też użyć paska lub szalika: zaczeń go o śródstopie, końce chwyć w dłonie i delikatnie zbliżaj wyprostowaną nogę do tułowia.

GIMNASTYKA NA LEPSZĄ KONDYCJĘ

Aby być sprawną i mieć dobrą kondycję, powinnaś ćwiczyć – i to regularnie, przynajmniej trzy razy w tygodniu. Trening raz na jakiś czas może spowodować bóle mięśni na drugi dzień. Każdy rodzaj aktywności fizycznej jest dobry. Może to być koszykówka, siatkówka, jogging, spacer, pływanie, taniec. Są to treningi aerobowe, poprawiające kondycję fizyczną i wytrzymałość. Jeśli twoja kondycja jest słaba i pragniesz ją podnieść, proponujemy efektywny i prosty trening aerobowy, składający się z ćwiczeń wykonywanych na przemian w różnym tempie. Jeżeli podana liczba powtórzeń okaże się dla Ciebie za duża – nie martw się – wykonaj tyle, ile jesteś w stanie. Nie ćwicz na siłę, żebyś nie doznała kontuzji. Do treningu jest potrzebna skakanka oraz 1-kilogramowe hantle. Jeśli masz dużą nadwagę, zamiast ćwiczenia skokowe ze skakanką, zamiast nich wykonuj marsz. Ubierz się wygodnie i lekko, przygotuj wodę niegazowaną i przewietrz pomieszczenie. Ćwicz w obuwiu sportowym i nie od razu po jedzeniu, odczekaj przynajmniej 1 godzinę. Zaczynaj od 10-minutowej rozgrzewki. Możesz skakać na skakance lub maszerować w miejscu wysoko unosząc kolana, zrób kilka przysiadów na szeroko rozstawionych stopach, wymachy w tył i przód rękami, skłony w bok, unoszenie nóg w przód.

Ćwiczenie 1

Wypady w tył i skoki na skakance

- A. Stojąc zrób wypad lewą nogą w tył prowadząc ręce w przód 8 razy i to samo prawą.
- B. Skacz przez skakankę 1 minutę w dowolnym stylu.

Ćwiczenie 2

Wypad w bok i pajace

- A. Stojąc weź ciężarkę w ręce. Zrób wypad w bok prawą nogą jednocześnie unosząc ciężarkę nad głowę. Powtórz 8 razy i zmień stronę.
- B. Zrób 4 pajace z rękami w bok i 4 marsze w miejscu. Powtórz 4 razy.

Ćwiczenie 3

Skłony ze skakanką i rowerek

- A. Stojąc w rozkroku unieś skakankę nad głowę i zrób 8 skłonów w prawą stronę i w lewą.
- B. Połóż się na plecach i naśladowaj jazdę na rowerze przez 1 minutę.

Ćwiczenie 4

Podciąganie hantli do brody i unoszenie nóg do góry w podskoku

- A. Stojąc w lekkim rozkroku na ugiętych kolanach podciągaj do brody hantle 10 razy.
- B. W podskoku unosz na przemian do góry raz lewe kolano, raz prawe. Powtórz 10 razy.

Ćwiczenie 5

Unoszenie bokiem nóg i przeskoki

Stojąc na ugiętych kolanach dłonie załóż na barki. Trzymając proste plecy unieś 10 razy prawą ugiętą nogę w bok, a później lewą.

- B. Połóż skakankę na podłodze. Przeskocz przez nią obunóż 10 razy, a następnie rowerkiem do przodu i do tyłu.

CHCESZ BYĆ LEKKA? PO PROSTU TAŃCZ!

Ćwiczenia wywodzące się z baletu klasycznego wspaniale kształtują całą sylwetkę i wiodą cię prostą drogą do zdobycia tytułu Miss Gracji i Elegancji.

1. Releve

Stań prosto, dłonie na biodrach. Unieś prawą nogę i ugnij ją w kolanie (stopa za lewą łydką). Wciągnij maksymalnie brzuch i przenieś ciężar ciała na lewą stopę. Wespnij się na palcach, napinając mięśnie brzucha. Utrzymaj pozycję kilka sekund i na wydechu opuść stopę na podłogę. Powtórz 8–16 razy i zmień nogę.

2. Przysiad plie

Pozycja wyjściowa: palce stóp na zewnątrz, pięty razem, dłonie na biodrach. Napinając mięśnie brzucha, wespnij się na palcach i wykonaj przysiad, otwierając kolana na zewnątrz. Delikatnie dociskaj pięty do siebie podczas przysiadu, plecy proste. Na wydechu wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 9–10 razy.

3. Grande Ronde de Jambe...

... czyli z francuskiego: duże koło nogą. Połóż się na lewym boku, lewa ręka na podłodze, głowa opiera się na ramieniu, obie nogi proste, delikatnie przed osią ciała. Przenieś prawą nogę do przodu i ustaw ją pod kątem prostym do tułowia, utrzymaj kilka centymetrów nad podłogą. Napinając mięśnie brzucha, przenieś teraz nogę do góry (ruch wychodzi ze stawu biodrowego). Ostatni etap to przeniesienie jej do tyłu. Biodra stabilne, tułów nieruchomy. Zrób wdech i przenieś nogę znów do przodu. Sekwencję powtórz 3 razy i zmień stronę.

4. Baletnica

Pozycja wyjściowa: plecy proste, dłonie na wysokości bioder, stopy ustawione tak, aby prawa pięta była naprzeciwko palców lewej stopy. Napinając mięśnie brzucha, przesunij duży palec prawej stopy po skosie do przodu. Wróć do pozycji wyjściowej. W trakcie ruchu cała prawa noga ma być „aktywna”. Oddychaj swobodnie. Powtórz 10 razy i wykonaj ćwiczenie na lewą nogę.

5. Układ dla nóg plus równowaga

Pozycja wyjściowa: plecy proste, brzuch napięty, kręgosłup wydłużony, ręce wzdłuż tułowia.

A. Z wydechem unieś prawą nogę ugiętą w kolanie tak, aby znalazło się w jednej linii z prawym biodrem. Jednocześnie przenieś do przodu ręce, lekko ugięte w łokciach – tak, jakbyś obejmowała dużą piłkę.

B. Utrzymując równowagę z pozycji A, przenieś prawą nogę do boku, napinając pośladek (ciężar ciała na lewej stopie). Jednocześnie otwórz ramiona i klatkę piersiową.