

### ZALECENIA I WSKAZANIA OPRACOWANE PRZEZ FIZJOTERAPEUTĘ PRZYCHODNI ŻYCIE W NOWYM DWORZ MAZOWIECKIM

Rozciąganie to obowiązkowy element po każdym treningu. Wystarczy 10 minut aby zmniejszyć napięcia mięśniowe, zwiększyć zakresy ruchu i polepszyć ukrwienie. Wykonaj te przykładowe ćwiczenia po 10 razy (na stronę), taką serię powtórz 3 razy i poczuć efekty już po pierwszej sesji!

1

**Stań przy ścianie.** Przyciągnij prawą nogę piętą do pośladka. Drugą ręką możesz oprzeć o ścianę. Dociskaj piętę tak, by prawe kolano było w jednej linii z lewym, a kręgosłup nie wyginał się w tył.



2

**Kłęk podparty:** jedną rękę podnieś do góry bokiem, tak aby palce wskazywały sufit, wzrok kieruj za ręką. Utrzymaj pozycję 15s i zmień stronę.



3

**Siad prosty,** palce stóp naciągnij na siebie: wykonaj powolny skłon w kierunku stóp. Utrzymaj pozycję odliczając do 3 i równie powoli wróć prostując plecy.



4

**Leżenie na plecach:** jedną nogę połóż prostą na materacu, palce naciągnij na siebie. Drugą nogę przyciągnij do brzucha. Przytrzymaj rękami - utrzymaj pozycję 30s, a później zmień stronę.



Rozciągnij się do nowych możliwości! Dzięki temu ograniczysz: przykurcze, kontuzje, urazy, zesztywnienia, mniejszy zakres ruchu, słabszą regenerację.

#### NAWADNIJ SIĘ! PIJ DOMOWY IZOTONIK

Przy dużym wysiłku tracisz wodę i elektrolity (sód, potas, magnez), dzięki którym poprawnie działają mięśnie.

**Przepis na domowy izotonik:** 1 litr wody, 2-3 łyżki miodu, szczypta soli kłodawskiej, sok z cytryny lub pomarańczy do smaku.

