

# ĆWICZENIA TRE

---

## Część pierwsza

### 1. Ugruntowanie

Na bosy. Stań w lekkim rozkroku. Lekko ugnij kolana tak, aby nie były naprężone.

Stań na jednej krawędzi zewnętrznej i jednej wewnętrznej stopy. Postój tak ok. 30 sek. Następnie „przekolebaj” się na drugą stronę, odwracając stopy. Powtórz po 5 razy, bardzo powoli zmieniając pozycję. Oddychaj. Skupiaj uwagę na stopach i ich kontakcie z podłożem.

2. Na bosy. Stań na jednej nodze na palcach. Kolano luźno. Możesz dla równowagi trzymać się jedną ręką ściany

Opuszczaj piętę do podłogi, aż poczujesz ból w łydce. Zaprzeź ćwiczenia, gdy ból stanie się zbyt dojmujący.

Rozluźnij nogę "roztrzepując" ją.

Powtórz to samo z drugą nogą.

3. Wsuń jedną nogę w przód i stań na niej. Pochyl się i podeprzyj palcami rąk o podłogę.

Drugą nogę unieś w górę.

Wykonuj przysiady na tej nodze, która stoi, do momentu, aż poczujesz ból w udzie. Zaprzeź ćwiczenia gdy ból stanie się zbyt dojmujący.

Rozluźnij nogę "roztrzepując" ją.

Powtórz to samo z drugą nogą.

4. Stań w rozkroku tak, aby poczuć rozciąganie po wewnętrznej stronie ud. Kolana muszą być cały czas lekko ugięte.

Pochyl się w przód tak, jakbyś chciał "zwisnąć" na kości ogonowej.

Głowa luźno zwisa. Nie trzymaj jej. Ręce zwisają.

W tej pozycji 3 oddechy.

Następnie powoli spróbuj dotknąć dłońmi jednej stopy. W tej pozycji 3 oddechy.

Następnie dotknij drugiej stopy. Znow 3 oddechy.

Wróć na środek i sięgnij rękami do tyłu pogłębiając w ten sposób skłon. Głowa cały czas luźno zwisa. Znow 3 oddechy.

Następnie przybliż stopy do siebie i powoli się wyprostuj. W czasie całego ćwiczenia staraj się czuć rozciąganie z tyłu ud, pleców.

---

5. Złóż dłonie w pięści i połóż je na szczytach pośladków. Wypchnij miednicę w przód, tak, aby plecy wygięły się w łagodny łuk. Powinieneś poczuć rozciąganie w przedniej części ud.

Obróć się do tyłu, skręcając biodra w prawo, a następnie w lewo.

Powróć do pozycji stojącej.

### **Część druga- wibracje przy ścianie.**

Stań tyłem do ściany. Stopy w odległości ok 30 cm od ściany, rozstawione mniej więcej na szerokość bioder. Oprzyj się plecami o ścianę i przyjmij pozycję, jakbyś siedział na krześle. Po kilku minutach może pojawić się ból i drżenie mięśni. Wówczas unieś się kilka centymetrów wyżej. Ból się zmniejszy. Powinieneś znaleźć pozycję, w której nogi ci drżą, ale jednocześnie nie bolą.

Po 5 minutach odejdź od ściany i pochyl się do przodu na ugiętych nogach, dotknij rękami podłogi. Prawdopodobnie ciało zacznie wtedy mocniej drżeć. Pozostań w skłonie 3-4 minuty.

### **Część trzecia - wibracje na leżąco.**

Położ się na plecach, złącz stopy podeszwami. Kolana powinny być maksymalnie rozstawione.

W tej pozycji unieś miednicę w górę i pozostań tak ok. minutę.

Opuść miednicę i zbliż do siebie kolana o 5 cm, tak, jakbyś ścisnął nimi duży balon. Pozostań w tej pozycji kilka minut. Mogą pojawić się wibracje. Jeśli ta pozycja nie jest niewygodna, pozostań w niej kilka minut.

Możesz co jakiś czas przybliżać do siebie kolana, wibracje prawdopodobnie staną się intensywniejsze (nie pozostawaj w tej pozycji dłużej niż 15 min., aby nie przeciążyć ciała).

Jeśli poczujesz, że wibracje są dość intensywne, możesz postawić stopy na podłodze, (kolana ugięte) i wibrować jeszcze przez jakiś czas, aż uznasz, że czas zakończyć ćwiczenie.

---

Na koniec połóż się wygodnie i odpocznij 3-4 minuty.

W czasie całego ćwiczenia pamiętaj, aby nie blokować oddechu, gardła i niczego na sobie nie wymuszać. Wibracje mają iść z ciała, a nie z "głowy".

*Powodzenia*

