

Rozruch poranny

Wykonywać codziennie, najlepiej zaraz po wstaniu (zajmuje 5-10 min.).

Celem ćwiczeń jest:

- zwiększenie ukrwienia każdej części ciała
- odżywienie chrząstki każdego stawu
- kontrola czy wszystkie stawy działają poprawnie.

1. **Krążenia głową** w obie strony 4-8 powt.
2. **Krążenia barków** w przód i w tył 4-8 powt.
3. **Krążenia ramion** przy prawidłowej postawie kręgosłupa (podparcie odcinka lędźwiowego przez mięśnie brzucha, wyciągnięcie czubkiem głowy w górę)
4. **Zgięcie i wyprost łokcia** (przy zgięciu, kładziemy dłoń na ramieniu, przy wyprostowaniu skierowana w dół w geście odpychania) 4-8 powtórzeń
5. **Krążenia nadgarstków** w obie strony 4-8 powtórzeń
6. **Krążenia bioder** w obie strony – 4-8 powtórzeń
7. **Rotacje kręgosłupa** (skręty tułowia, popatrzeć za siebie) – 4-8 powtórzeń na stronę
8. **Zgięcie i przeprost kręgosłupa**: 2 przeprosty na 1 skłon. Powtórzyć 4x
9. **Zgięcie kręgosłupa do boku z ręką wzdłuż boku uda**, 4x na stronę
10. **Zgięcie kręgosłupa do boku z ręką nad głową**, 4x na stronę
11. **Unoszenie kolan do klatki piersiowej** – 4-8 powtórzeń na stronę
12. **Unoszenie pięt w kierunku pośladka** (uwaga na utrzymywanie prawidłowego postawy – stabilizacja kręgosłupa lędźwiowego mięśniami brzucha), 4-8 powtórzeń na stronę
13. **Rotacje biodra** (zgięte kolano do 90 stopni, ruch piętą do środka i na zewnątrz), 4-8 powtórzeń na stronę
14. **Krążenia stóp** w obie strony – 4-8 powtórzeń