

Exerciții de Stretching

1.



Stând, piciorul stâng ridicat la nivelul trunchiului.
Menținut 20 sec.



2.



Stând, piciorul stâng îndoit înapoi.
Prinderea gleznei piciorului stâng.
Menținut 20 sec.



3.



Stând, piciorul drept îndoit în lateral,
prinderea gleznei piciorului drept.
Menținut 20 sec.



Exerciții de Stretching

4.



Stând cu picioarele întinse și apropiate, aplecarea trunchiului în jos. Măinile prind gleznelor.
Menținut 20 sec.

5.



Stând depărtat (coapsele paralele cu solul), mâinile pe genunchi.
Menținut 20 sec.

6.



Stând depărtat, mâinile încleștate și orientate înainte.
Menținut 20 sec.

Exerciții de Stretching

7.



Stând depărtat, aplecarea trunchiului spre stânga, cu brațul drept orientat spre stânga, iar brațul stâng orientat spre dreapta. Menținut 20 sec.



8.



Stând depărtat (coapsele paralele cu solul), mâinile pe sol. Menținut 20 sec.

9.



Stând depărtat, trunchiul aplecat înainte, brațele orientate în sus, mâinile încleștate. Menținut 20 sec.

Exerciții de Stretching

10.



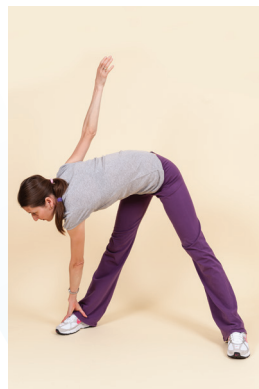
Stând depărtat, cu piciorul drept întins înainte, trunchiul aplecat pe piciorul drept, piciorul stâng întins înapoi. Menținut 20 sec.



11.



Stând depărtat, aplecarea trunchiului spre stânga, brațul drept prinde glezna stângă, iar brațul stâng orientat în sus. Menținut 20 sec.



12.



Stând în semifandare înainte pe piciorul drept, mâinile încleștate la spate. Menținut 20 sec.

Exerciții de Stretching

13.



Stând în semifandare laterală pe piciorul drept, mâinile pe sol. Menținut 20 sec.



14.



Stând în semifandare înapoi pe piciorul drept, aplecarea trunchiului înainte, brațul drept atinge vârful piciorului stâng. Menținut 20 sec.



15.



Stând în semifandare laterală pe piciorul drept, brațul stâng întins și orientat spre dreapta. Menținut 20 sec.

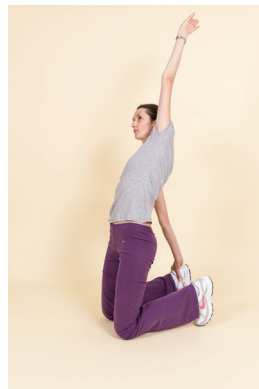


Exerciții de Stretching

16.



Stând pe genunchi,
brațul drept întins
sus, mâna stângă
pe călcâiul stâng.
Menținut 20 sec.



17.



Stând pe genunchi,
bazinul coborât
pe călcâie, brațele
întinse mâinile pe sol.
Se apasă pe umeri.
Menținut 20 sec.

18.



Stând pe piciorul
drept îndoit, piciorul
stâng întins lateral,
brațele întinse
înainte.
Menținut 20 sec.



Exerciții de Stretching

19.



Stând pe genunchiul stâng cu sprijin pe antebrațe, piciorul drept întins peste cel îndoit.
Menținut 20 sec.



20.



Stând pe genunchiul drept cu sprijin pe mâna dreaptă, piciorul și brațul stâng întinse în prelungirea trunchiului.
Menținut 20 sec.



21.



Stând în sprijin pe antebrațe și vârful picioarelor, bazinul ridicat.
Menținut 20 sec.

Exerciții de Stretching

22.



Stând în fandare înainte pe piciorul stâng, mâinile pe sol. Menținut 20 sec.



23.



Stând în fandare înainte pe piciorul drept, mâinile pe genunchi, piciorul stâng în sprijin pe genunchi. Menținut 20 sec.



24.



Stând în fandare laterală pe piciorul drept, trunchiul aplecat înainte pe piciorul întins. Menținut 20 sec.



Exerciții de Stretching

25.



Stând pe omoplați,
picioarele întinse
peste cap, vârful
picioarelor drept pe
călcâiul picioarelor
stâng.
Menținut 20 sec.



26



Șezând cu picioarele
îndoite (cu tălpile
lipite) se apasă pe
genunchi.
Menținut 20 sec.

27.



Șezând în sprijin pe
antebrațe, picioarele
îndoite, genunchiul
drept la călcâiul
stâng.
Menținut 20 sec.



Exerciții de Stretching

28.



Șezând „turcește“, brațul drept întins înainte, cu mâna orientată în sus, mâna stângă apasă degetele mâinii drepte spre interior. Menținut 20 sec.



29.



Șezând „turcește“ brațul drept îndoit înapoi, mâna stângă apasă pe cot în jos. Menținut 20 sec.



30.



Șezând cu picioarele depărtate, aplecarea trunchiului pe piciorul drept, brațul stâng orientat în dreapta, brațul drept orientat în stânga. Menținut 20 sec.



Exerciții de Stretching

31.



Șezând, piciorul stâng întins înainte, piciorul drept se apropie de trunchi. Menținut 20 sec.



32.



Șezând cu piciorul stâng întins, piciorul drept îndoit peste cel întins, întoarcerea trunchiului spre dreapta apăsând cu cotul stâng pe genunchiul drept spre interior. Menținut 20 sec.



33.



Culcat dorsal, piciorul drept întins sus, piciorul stâng apasă pe vârful piciorului drept spre interior. Menținut 20 sec.



Exerciții de Stretching

34.



Culcat dorsal cu
măinile la ceafă,
piciorul drept îndoit
peste piciorul stâng
întins.
Menținut 20 sec.



35.



Stând culcat ventral,
trunchiul arcuit pe
verticală, mâinile pe
sol.
Menținut 20 sec.