

## Lekcja 39. Kółka stopami

Dobra dla narciarzy, dla rozluźnienia mostka i na odcinek lędźwiowy.

1. Usiądź na podłodze. Podeprzyj się rękami z tyłu. Łokcie mogą być lekko ugięte. Palce dłoni mogą być w kierunku stóp. Obie nogi leżą przed tobą. Zegnij prawą nogę w kolanie i postaw stopę.
  - a. Poruszaj prawym kolaniem w prawo w lewo jednocześnie przesuając prawą stopę po podłodze w lewo, w prawo. Stopa przesuwa się w przeciwną stronę niż kolano. Kiedy kolana przechyla się w prawo, to stopa przesuwa się w lewo i odwrotnie.
  - b. Poczuj, jak żebra i kręgosłup poruszając się pomagają ci wykonać ten ruch. Szukaj tego ruchu w tułowi, aby sama noga była luźna i lekka.
  - c. Poruszaj stopą po podłodze robiąc kółka. Poczuj klatkę piersiową. Poczuj, jak mostek robi kółka, aby stopa mogła też robić kółka.
  - d. Zmień kierunek ruchu na odwrotny.
2. Zrób poprzedni punkt na drugą stronę. Lewą nogą.
3. Zegnij obie nogi, postaw stopy i złącz obie nogi ze sobą.
  - a. Przechylaj złączone kolana w prawo, w lewo, jednocześnie przesuując obie stopy po podłodze w lewo, w prawo. W przeciwną stronę niż kolana. Ponieważ nogi są złączone, to kiedy kolana przechylają się w prawo, lewa stopa może oderwać się od podłogi i odwrotnie.
  - b. Rysuj obiema nogami kółka po podłodze. Kolana podążają w przeciwnym kierunku. Poczuj, jak tułów porusza się, aby wykonać ten ruch.
  - c. Zmień kierunek.
4. Połóż się na brzuchu, dłoń na dłoni, na niej czoło. Zegnij prawą nogę w kolanie i unieś stopę w kierunku sufitu.
  - a. Przechylaj łydkę w prawo i w lewo. Poczuj miednicę i plecy.
  - b. Rób kółka prawą piętą w przestrzeni. Poczuj, jak ruch rozchodzi się po całym ciele.
5. Zrób poprzedni punkt na lewą nogę
6. Złącz obie nogi, zegnij w kolanach.
  - a. Przechylaj obie stopy złączone w prawo i w lewo. Jedno z kolan odrywa się od podłogi.
  - b. Kręć kółko złączonymi stopami. Poczuj, jak porusza się mostek i żebra.
  - c. Zmień kierunek.
  - d. Postaw ręce jak do pompki i kontynuuj.
  - e. Kontynuuj i dodaj unoszenie głowy, aby spojrzeć raz za prawym barkiem, raz za lewym barkiem.
  - f. Jak stopy są po prawej stronie, to spoglądasz za lewym czy za prawym barkiem?
  - g. Zrób odwrotnie.
7. Usiądź jak na początku lekcji i rób kółka dwiema złączonymi nogami, potem jedną, a potem drugą. Poczuj, czy jest łatwiej niż na początku lekcji.
8. Wstań i przejdź się. Poczuj swoje dolne plecy i jak ci się chodzi.

Dziękuję.