

Lekcja AY 39. Unoszenie nogi na siedząco

Niepozorna lekcja dla pleców. Dobra dla osób z ograniczoną ruchomością i w podeszłym wieku.

1. Połóż się na plecach. Zegnij nogi i postaw stopy. Załóż lewą nogę na prawą.
 - a. Przechylaj oba kolana w lewo.
 - b. Rób to na wydechu.
 - c. Zatrzymaj się z przechylenymi nogami. Zapleć dłonie w koszyczek i podłóż za głowę. Unoś koszyczek na wydechu.
 - d. Zrób cały punkt na drugą stronę tzn. załóż prawą nogę na lewą i przechylaj w prawo, a potem zatrzymaj przechylone nogi. Zapleć dłonie w koszyczek odwrotnie niż poprzednio. Załóż za głowę i unoś koszyczek.
2. Usiądź z nogami zgiętymi. Stopy stoją tak, że prawe kolano zasłania prawą stopę i jej nie widzisz. Podeprzyj się rękami z tyłu.
 - a. Unoś prawą nogę.
 - b. Unoś prawą nogę i opuszczaj czoło w stronę prawego kolana.
 - c. Zaokrąglaj przy tym plecy. Rób to na wydechu.
 - d. Kontynuuj i odrywaj raz prawą rękę od podłogi, raz lewą.
 - e. Połóż lewą dłoń na lewym kolanie i kontynuuj unoszenie prawej nogi oraz opuszczanie głowy.
 - f. Połóż lewą dłoń na szyi i kiedy opuszczasz głowę to przesuwaj dłoń po szyi w górę do czubka głowy.
 - g. Za którymś razem zatrzymaj się z uniesioną nogą i pochyloną głową. W tej pozycji unoś prawą łydkę i stopę, czyli prostuj nogę w kolanie. Kolano pozostaje w tym samym punkcie. Rób tylko tyle, ile jest łatwe.
 - h. Jeszcze raz unieś prawą nogę zgiętą w kolanie. Chwyć lewą dłonią poniżej prawej kostki i z pomocą dłoni unoś prawą łydkę i stopę, czyli prostuj nogę w kolanie.
 - i. Połóż się na plecach i porównaj nogi. Wstań, przejdź się i porównaj nogi.
3. Zrób cały poprzedni punkt na lewą nogę.
4. Usiądź. Podeprzyj się z tyłu.
 - a. Unoś obie nogi i pochylaj głowę.
 - b. Złącz nogi. Unieś je i prostuj unosząc złączone stopy i łydki.
5. Podeprzyj się prawą ręką. Unieś prawą nogę. Chwyć lewą dłonią poniżej prawy kostki i unoś stopę oraz łydkę w górę. Czy teraz jest łatwiej niż za pierwszym razem?
 - a. Zrób to samo na drugą stronę.
6. Wstań i przejdź się.

Dziękuję.