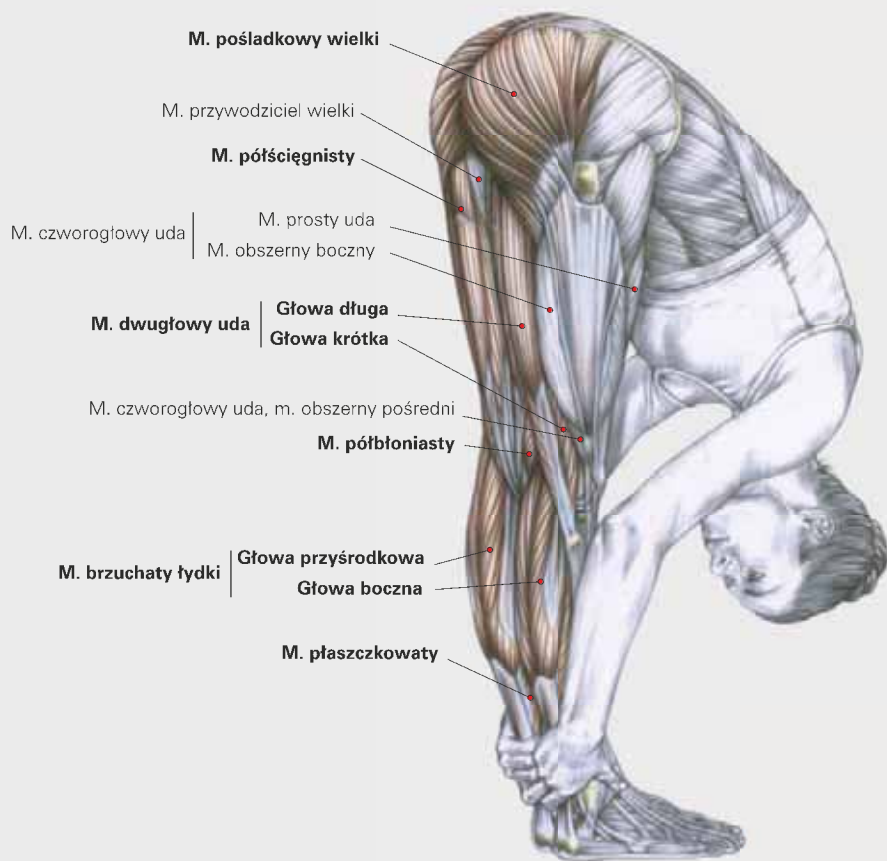


# ROZCIĄGANIE MIĘŚNI KULSZOWO-GOLENIOWYCH

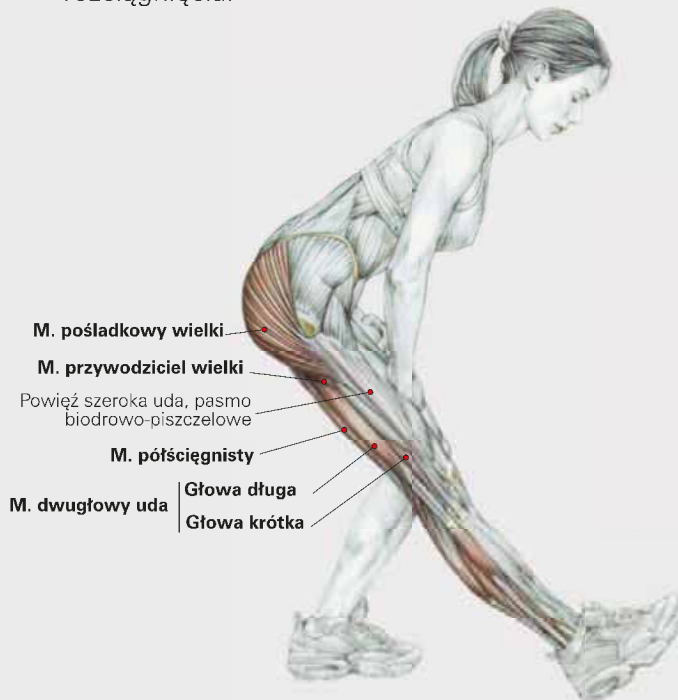
Podczas wykonywania poniższych ćwiczeń rozciągających utrzymuj napiętą pozycję przez 20–30 sekund, swobodnie oddychając. Przechodź do drugiej kończyny dolnej w razie potrzeby.

- › W pozycji stojącej wykonaj skłon w przód, chwytając dłońmi łydki lub kostki.

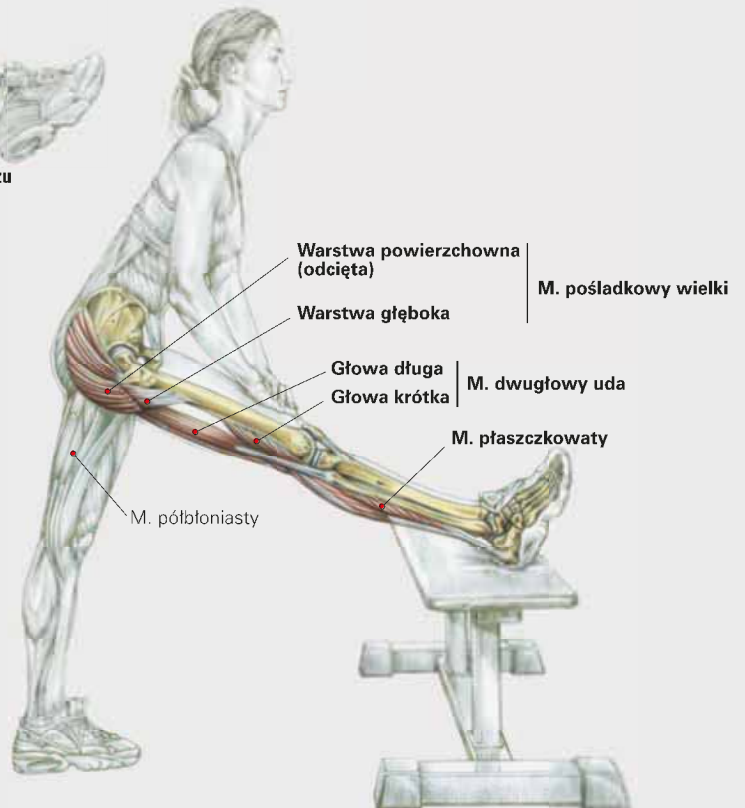


■ Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych w skłonie w przód

› Ustaw piętę na podłożu, na krześle lub ławce (im wyżej jest stopa, tym intensywniejsze rozciąganie). Prostuj kończyny dolne i połóż dłoń na prostowanym udzie powyżej kolana; balansuj powoli tułowiem w przód. Jeśli Twoje mięśnie kulszowo-goleniowe są naprawdę rozciągnięte, możesz zgiąć kończynę dolną, na której stoisz, aby uzyskać jeszcze trochę więcej rozciągnięcia.



■ Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych ze stopą na podłożu



■ Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych ze stopą na ławce