

W zdrowym ciele zdrowy duch

Czyli

Ćwiczenia które można wykonać w domu

Ćwiczenia mięśni grzbietu i brzucha

1.Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu ramiona wyprostowane.

Ruch: Równoczesne unoszenie wyprostowanych rąk i nóg w górę-wdech, powrót do pozycji wyjściowej-wydech.

2. Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu, ręce wyprostowane w przód.

Ruch: Unoszenie prawej ręki i lewej nogi w górę (zmiana)

3. Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu, ręce splecione na pośladkach, kończyny dolne wyprostowane i złączone, czoło oparte na podłożu.

Ruch: Unoszenie splecionych rąk w górę

4.Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu, ręce wyprostowane łaseczką do przodu.

Ruch: Zakładanie łaseczki za głowę, ściąganie łopatek.

5.Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, kończyny dolne (nogi) ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch: Głęboki wdech przez nos z równoczesnym przeniesieniem ramion przodem w górę, powolny wydech przez usta, ramiona w dół.

6.Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach ramiona wzdłuż tułowia

Ruch: Przyciągnięcie zgiętych nóg do brzucha-wdech, wyprost nóg w górę, powolne opuszczanie nóg w dół z wydechem.

7.Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach ramiona wzdłuż tułowia

Ruch: Naprzemienne zginanie i prostowanie w stawach biodrowych wyprostowanych kończyn dolnych „nożyce pionowe”

8.Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach. Kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże.

Ruch: Wypychanie bioder w górę-wdech, wytrzymanie w pozycji powrót do leżenia-wydech.

9.Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch; Uniesienie głowy i ramion w przód z dotknięciem dłońmi kolan

10. Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach

Ruch: Naprzemiennie przyciąganie kolan do brody

11.Pozycja wyjściowa: Leżenie na boku, ręka od podłoża zgięta w stawie łokciowym

Ruch: Wznos bioder w górę- wdech, powolne opuszczanie połączone z wydechem.



12. Klęk podparty

Ruch: Uniesienie głowy opuszczenie w dół odcinka lędźwiowego kręgosłupa, następnie pochylanie głowy i uwypuklanie odcinka piersiowo-lędźwiowego „koci grzbiet”



13. Pozycja wyjściowa: Klęk podparty, kolana w rozkroku

Ruch: wysunięcie ramion do przodu i opad tułowia do pozycji „ukłonu japońskiego”



14. Pozycja wyjściowa: Klęk podparty

Ruch: Unoszenie do góry razem na zmianę prawej ręki i lewej nogi, a następnie lewej ręki i prawej nogi.



15. Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach:

Ruch: Głęboki wdech przez nos z równoczesnym przeniesieniem ramion bokiem w górę, powolny wydech przez usta, ramiona w dół.

Dla młodszych dzieci propozycja ćwiczeń w formie zabawy.

Ćwiczenia korekcyjne dla młodszych dzieci z uwzględnieniem różnych wad postawy. <https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcIjudZ8>