

OGÓLNE ZASADY WYKONYWANIA ĆWICZEŃ W WARUNKACH DOMOWYCH

Należy ćwiczyć w przewietrzonym pokoju, na podłodze, na której położony jest koc, mata, bądź też na świeżym powietrzu o ile są takie możliwości i pozwalają na to dzisiejsze warunki.

Wskazane jest wykonywanie ćwiczeń dwa razy dziennie po 20-45min. Ćwiczenia wykonywane nawet w krótszym czasie, ale systematycznie też są korzystne. Początkowo ćwiczenia są proste i łatwe. W miarę nabywania większej sprawności i wzmocnienia mięśni poleca się coraz trudniejsze. Czas trwania, tempo i intensywność ćwiczeń muszą być dostosowane do wieku oraz możliwości dziecka i są zwiększane stopniowo.

Gimnastykę należy rozpocząć od ćwiczeń oddechowych. Ćwiczenia właściwe przeplatamy z oddechowymi i rozluźniającymi, a kończymy kontrolą prawidłowej postawy najlepiej przed lustrem.

Rozpoczynamy od wykonania każdego ćwiczenia 3-5razy i stopniowo zwiększamy liczbę powtórzeń do 10 i więcej.

Różnorodność zestawów ćwiczeń jest bardzo duża. Ćwiczenia wykonywane w domu nie powinny być jednak trudne. Dla urozmaicenia można korzystać z różnych przyborów takich jak: woreczki, ciężarki, piłki, kijki, drabinki, a także ćwiczyć w rytm muzyki.

PRZYKŁADOWY ZESTAW ĆWICZEŃ DO WYKONANIA W WARUNKACH DOMOWYCH

ĆWICZENIE 1.

Stań prosto, jak żołnierz, z rękami opuszczonymi wzdłuż tułowia. Wysoko i naprzemiennie przyciągając nogi do brzucha i wymachując wyprostowanymi rękami, naśladuj maszerującego żołnierza, tyle że w miejscu. Powtarzaj przez 1 minutę.



ĆWICZENIE 2.

Usiądź po turecku, unieś wyprostowane ręce nad głowę. Wykonaj skłon w przód, sięgając dłońmi jak najdalej. Zwróć uwagę aby kolana w siadzie tureckim były jak najbliżej materaca.



Czy dasz radę sprostać tym wymaganiom?? Jeśli tak to gratuluję!! Powtórz 10 razy.

ĆWICZENIE 3.

Usiądź po turecku. Unieś głowę-wdech. Wykonaj skłon w przód –wydech.

ĆWICZENIE 4.

Przygotuj laseczkę (może być kij od szczotki lub mopa). Połóż się na brzuchu z wyprostowanymi i złączonymi nogami. Weź laseczkę do rąk wyprostuj z nią ręce. Unieś ręce do góry czoło, oparte na podłodze.



ĆWICZENIE 5.

Położ się na brzuchu z wyprostowanymi złączonymi nogami. Ramiona wyprostuj do przodu. Postaraj się unieść równocześnie nogi i ręce do góry, wytrzymaj w tej pozycji 3 sekundy i powoli wróć do pozycji wyjściowej.



ĆWICZENIE 6- ODDECHOWE

Położ się na brzuchu, ręce spleć pod brodą, łokcie przylegają do materaca. Wciąganie powietrza nosem, wydech- raz na prawy raz na lewy łokieć.

ĆWICZENIE 7.

Uklęknij. Podeprzyj się przed sobą wyprostowanymi rękami opartymi całymi dłońmi. Ta pozycja nazywa się klęką podpartą. Unieś pośladki, prostując nogi w kolanach. Głowę trzymaj między rękami z brodą przyciągniętą do klatki piersiowej. W ten sposób został zrobiony koci grzbiet. W kocim grzbiecie unieś wyprostowaną w kolanie prawą nogę. Opuść również wyprostowaną na podłogę. To samo zrób z lewą.



ĆWICZENIE 8.

Usiądź na podłodze z nogami zgiętymi w kolanach. Ręce oprzyj całymi dłońmi za tułowiem. Unieś pośladki tak aby tułów i nogi do kolan tworzyły linię prostą. Brodę przyciągnij do klatki piersiowej. Proponuje to ćwiczenie nazwać stoliczkiem. Tułów i uda to blat stoliczka a łydki i ręce to nogi stoliczka.

ĆWICZENIE 9.

Położ się na plecach z dłońmi splecionymi na karku i łokciami mocno przylegającymi do podłogi. Nogi zegnij w kolanach opierając się stopami o podłogę. Unieś pośladki nie odrywając łokci i stóp. Wytrzymaj, licząc powoli do 5 i przejdź do leżenia. Powtórz 15 razy.



ĆWICZENIE 10. ODDECHOWE.

Położ się na plecach, ręce na karku, nogi zgięte w kolanach. Wciągnij powietrze-mały brzuch-wydech- robimy duży brzuch. Powtórz 3 razy.

Na koniec zestaw ćwiczeń rozciągających, który pomoże Wam uspokoić organizm po wykonanych ćwiczeniach:

<https://www.youtube.com/watch?v=zn9M1BADSpw>