

Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: „Biedronki”, „Motyle” 11-15.05

T: Wzmacnianie m. kończyn górnych z próbą i asekuracją rodzica w staniu na rękach.

Jeżeli dopiero rozpoczynamy przygodę w staniu na rękach polecam pierwszy tydzień, zacząć o tych ćwiczeń:

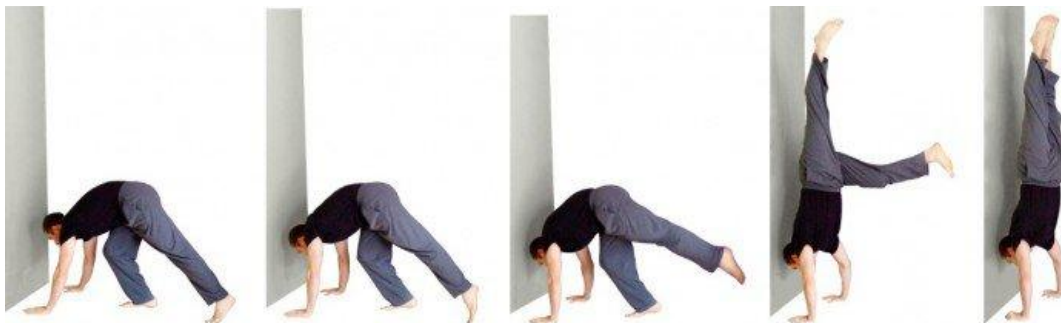
- Pompki, chociaż kilka ale częściej. – wzmacniają nadgarstki, przedramię i klatkę piersiową.
- Deska– wzmacnia brzuch i plecy- już wiecie jak ją się wykonuje.

Ćwiczenie przygotowujące.

1. Odchylenie do tyłu w siadzie. Usiądź na piętach, po czym rozstaw kolana, a biodra unieś do góry. Spróbuj wygiąć ciało w łuk, pochylając się w tył i łapiąc dłońmi za kostki.
2. Skłon do przodu z rozstawionymi nogami. Stań w dużym rozkroku i wykonaj skłon w przód. Staraj się pochylić głowę jak najbardziej ku podłozu.

SPRUBUJMY.

Stanie na rękach przy ścianie. Stań przy ścianie i połóż dłonie na podłodze. Daj sobie trochę miejsca na rozpęd i spróbuj odepchnąć się od podłogi w taki sposób, aby twoje nogi dotknęły ściany. Staraj się wytrzymać w tej pozycji chociaż kilkanaście sekund.



Pomoc i ochrona polega na chwycie dziecka za nogi, pomaganiu przy dochodzeniu do stania i podtrzymaniu w staniu na rękach. Rodzic ustawia się z boku lub z przodu, przytrzymuje biodra dziecka. Pamiętajcie żeby odcinek lędźwiowy był prosty. Wytrzymajcie parę sekund.

Filmik Instruktażowy:

<https://www.youtube.com/watch?v=xV4GieKLD5k>

POWODZENIA.