

Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: „Wiewiórki”, „Misie” -11-15.05

T : Zestaw ćwiczeń rozciągających gorset mięśniowy dziecka.

1. **Nożyce poziome** - Połóż się na plecach tak, aby twój kręgosłup dotykał podłoża. Ręce ułóż wzdłuż ciała. Głowę połącz na podłożu. Wyprostowane nogi unieś ok. 10 cm nad podłożem i obiema nogami równocześnie wykonuj ruchy poziome w linii prostej tak, aby nogi się ze sobą mijaly. Wykonaj 20 powtórzeń nożyc poziomych.
2. **Nożyce pionowe** - Połóż się na plecach tak, aby twój kręgosłup dotykał podłoża. Ręce ułóż wzdłuż ciała. Głowę połącz na podłożu. Wyprostowane nogi unieś ok. 10 cm nad podłożem i obiema nogami równocześnie wykonuj ruchy pionowe w linii prostej tak, aby nogi się ze sobą mijaly. Wykonaj 20 powtórzeń nożyc pionowych.
3. **Rozciągnięcie mięśni** - Połóż się na brzuchu, a ręce i nogi wyprostuj. Ściągnij palce u stóp i otwórz dłonie. Równocześnie unosz wyprostowane ręce i nogi nad podłozę, tak wysoko jak potrafisz. Zostań w takiej pozycji przez ok. 5 sekund i powoli, wróć do pozycji początkowej. Zrób ok. 10 powtórzeń rozciągania mięśni.
4. **Ściąganie łopatek** - Usiądź na podłodze po turecku lub w siadzie prostym. Wyprostuj plecy. Dłonie spleć za plecami na wysokości bioder i powoli ściągaj łopatki, utrzymując je przez 2-3 sekundy, następnie rozluźnij plecy. Ćwiczenie powtórz 10-15 razy.
5. **Kołyska na brzuchu**. Ułóż się na brzuchu i chwyć obiema dłońmi za kostki. Spróbuj wykonać kołyskę, bujając się w przód i w tył. Ile dasz rady.
6. **Skłon do przodu**. Stań ze złączonymi nogami i zbliż dłonie do podłogi, starając się sięgnąć jak najdalej. Systematycznie pogłębiaj skłon nie uginając kolan.

Powodzenia.