

Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: „Wiewiórki”, „Misie” -15-19.06

T : Zestaw ćwiczeń z ilustracjami dla całego gorsetu mięśniowego w poz. leżąc tyłem.

I. Pozycja - leżenie na plecach ręce wzdłuż tułowia

1. Unosimy ramiona i przenosimy je nad głowę - z równoczesnym wdechem (nosem). Powracamy do pozycji wyjściowej, z równoczesnym wydechem (ustami).
2. Robimy "rowerek" (około 15 razy).
3. Lewą rękę kładziemy za głowę i wyciągamy ją jak najdalej w poziomie; jednocześnie wyciągamy jak najdalej prawą nogę (rozciąganie). Zmieniamy rękę i powtarzamy ćwiczenie.
4. Przyciągamy kolejno prawe i lewe kolano do klatki piersiowej - wytrzymujemy chwilę i powracamy do pozycji wyjściowej.
5. Ustawiamy stopy w pionie, unosimy głowę i patrzymy na palce stóp. Wytrzymujemy chwilę i powracamy do pozycji wyjściowej.
6. Opieramy stopy o materac z ugięciem kolan.
a) przyciągamy prawą rękę do lewego kolana z jednoczesnym uniesieniem barku i głowy, po czym powracamy do pozycji wyjściowej;
b) zmieniamy rękę na lewą i powtarzamy ćwiczenie.
7. Unosimy górną część tułowia z jednoczesnym przeniesieniem rąk za kolana, po czym powracamy do pozycji wyjściowej.
8. Opieramy się na łokciach, unosimy klatkę piersiową robiąc równocześnie wdech, po czym powracamy do pozycji wyjściowej, robiąc wydech.
9. Przenosimy lewy łokieć za prawe kolano, z jednoczesnym uniesieniem kolana i górnej części tułowia. Zmieniamy rękę na prawą i powtarzamy ćwiczenie.
10. Przenosimy obydwie ręce za głowę, robiąc jednocześnie wdech i powracamy do pozycji wyjściowej robiąc wydech. Jest to ćwiczenie rozluźniające mięśnie tułowia i kończyn.
11. Unosimy i opuszczamy miednicę (napinanie pośladków):
a) przenosimy tułów na prawą stronę materaca;
b) przenosimy tułów na lewą stronę materaca.
12. Prostujemy obydwa podudzia - bez ruchu ud.
13. Przenosimy obydwa kolana na zmianę - raz na prawą, raz na lewą stronę.
14. Przyciągamy obydwa kolana do klatki piersiowej, chwilę wytrzymujemy i powracamy do pozycji wyjściowej. (Napinanie mięśni brzucha).

Każdego dnia róbmy po kilka ćwiczeń. Nie wszystkie naraz. Róbmy wolno i dokładnie. Powodzenia.