

Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: „Biedronki”, „Motyle” 22-26.06

Przybory: woreczek lub inny przedmiot, kocyk, piłeczka, talerzyk.

Temat: Wybrane ćwiczenia wzmacniające dla mięśni grzbietu i brzucha.

1.P.w. leżenie tyłem, nogi zgięte, kolana przyciągnięte do brzucha.

Ruch: prostowanie na zmianę, raz prawej, raz lewej nogi.

2. P.w. leżenie przodem, ramiona wyprostowane w przód

Ruch: unieść ramiona tuż nad podłogę, przenieść ramiona nad plecy i powrót.

3. P.w. pozycja stojąca, prawa ręka w górę, trzyma woreczek.

Ruch: podanie woreczka za plecami z ręki do ręki .

4. P.w. pozycja stojąca, ramiona wzdłuż tułowia.

Ruch: wykrok prawą nogą w przód (możliwie daleko), ramiona w bok, powrót do pozycji wyjściowej i zmiana nogi.

5.P.w.leżenie przodem, nogi wyprostowane, złączone. Ramiona wyprostowane wyciągnięte przed siebie, uniesione nad podłogę. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch: klaśnięcie w dłonie, następnie przeniesienie wyprostowanych ramion bokiem nad podłogą i klaśnięcie w dłonie nad plecami.

6. P.w. siad skrzyżny, plecy wyprostowane, ramiona wzdłuż tułowia.

Ruch: przeniesienie rąk dołem w tył, z próbą złączenia dłoni za plecami na wysokości łopatek. Powrót do pozycji wyjściowej.

7. P.w. leżenie przodem, nogi wyprostowane i złączone. Ręce trzymają przed sobą krążek (plastikowy talerzyk) , na nim leży piłeczka. Pod brzuchem w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch: uniesienie rąk nad podłogę i utrzymanie piłeczki na krążku. Powrót do pozycji wyjściowej. W tym ćwiczeniu można piłeczkę odbijać talerzykiem.

8 .P.w. leżenie tyłem, nogi uniesione nad podłogą. Stopa jednej nogi oparta na kolanie drugiej nogi. Ręce w pozycji skrzydełek leżą na podłodze.

Ruch: naciskanie stopą na kolano drugiej nogi. Noga spychana oporuje.

Każde ćwiczenie powtórzmy około 10 razy. Ćwiczmy wolno i dokładnie, Powodzenia.