

Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: „Biedronki” ”Motyle” -30-03.04

T : Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściąгаjące łopatki dla pl. okrągłych.

1. Krążenie ramion w tył podczas marszu z woreczkiem na głowie. Po 15s.- zrzucenie woreczka przez odchylenie głowy do tyłu. Powtarzamy- 3 razy.
2. W marszu na palcach unoszenie kijka (np. od miotły) przodem w górę aż na plecy na wysokość łopatek i z powrotem. Kiedy kijek wędruje za plecy, należy wykonać głęboki wdech, kiedy kijek wraca do przodu- wydech.
3. Stanie prosto. Nogi w delikatnym rozkroku. Wznoś ramion bokiem w górę na wysokość głowy- ze skłonem tułowia w tył.
4. W siadzie skrzyżnym, z plecami wyprostowanymi i głową uniesioną w górę (z woreczkiem w jednej ręce)- przeniesienie rąk w tył, przełożenie woreczka z ręki do ręki jak najwyżej za biodrami.
5. Siad skrzyżny, w dłoniach trzymany kijek. Wdech nosem z uniesieniem rąk z kijkiem w górę, następnie wydech ustami z opuszczeniem kijka na uda.
6. Dwaj ćwiczący – (razem z rodzicem) w siadzie ugiętym plecami do siebie, ręce wyprostowane na dole. Podnoszenie wyprostowanych rąk w górę, opust bokiem w dół.
7. Siad prosty, (razem z rodzicem) tyłem do siebie, plecy oddalone, ramiona w dół, chwyt za ręce. Wznoś ramion bokiem w górę ze skłonem tułowia w tył.
8. Klęk podparty, ręce ugięte, dłonie skierowane do środka. – nos dotyka do podłogi - Naśladowanie wężących piesków.
9. Klęk podparty, dłonie skierowane do środka - przejście do ukłonu japońskiego (pozycja Klappa).
10. Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze. - Przyciąganie kolan do klatki piersiowej.

Ćwiczenia powtarzajmy kilka razy dziennie (w miarę możliwości) po 5 -10 minut. Tempo wolne , dokładne.

Pozdrawiam Andrzej Konopla.