

Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: „Biedronki”, „Motyle” 14-17.04

Przybory: piłka, kijek, krzesło.

T: Korygowane ustawienia stóp oraz wzmacnianie m. brzucha i pośladków

1. Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny, dłonie oparte na kolanach, plecy wyprostowane.
Ruch: odmachy kończyn górnych w tył, powrót do p.w.
2. P.W. leżenie tyłem (na plecach). chwyt za kijek trzymany przez rodzica. Kijek na linii barków. Ruch - przenos nóg za siebie dotykając kijka
3. Ćw. oddechowe – P.w.- leżenie na plecach, kończyny dolne ugięte w stawach biodrowych i kolanowych. Stopy oparte na podłożu. Ręce wzdłuż tułowia.
Ruch – głęboki wdech przez nos, powolny wydech przez usta.
4. P.w. – siad na krześle. Tułów wyprostowany
Ruch - pełne krążenia stopą prawa i lewą.
5. P.w.- leżenie na plecach, kończyny dolne ugięte w stawach biodrowych i kolanowych. Stopy oparte na podłożu. Ręce wzdłuż tułowia.
Ruch: wciąganie i uwypuklanie brzucha.
6. P.w. – leżenie na brzuchu, ręce wzdłuż tułowia, czoło oparte na podłożu, nogi wyprostowane, palce ściągnięte
Ruch – ściąganie pośladków (3 sekundy), następnie rozluźnienie.
7. P.w. – leżenie tyłem przy ścianie, nogi ugięte.
Ruch – stopy wtaczają piłkę po ścianie do góry. To samo w dół.
8. P.w. – leżenie na brzuchu, chwyt rękami za nóżki krzesła, piłka między stopami.
Ruch – unoszenie nóg w górę (policz do 5) powrót do p.w. –odpoczynek w leżeniu.

Każde z ćwiczeń powtórz 10-15x, wykonuj powoli i dokładnie.

Ćwiczmy krótko 10 minut ale kilka razy dziennie.

Pozdrawiam Andrzej Konopla