

SPDP

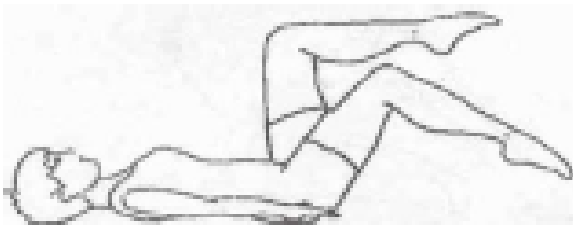
TERAPIA RUCHEM DLA KLASY IA

Wzmacnianie mięśni posturalnych

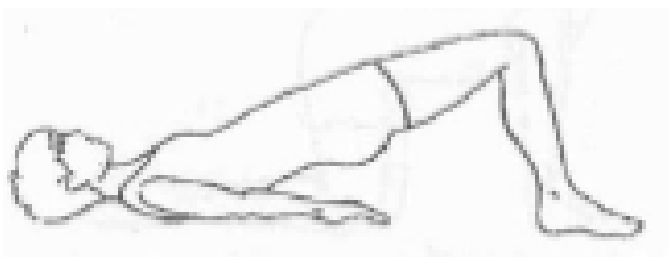
PROPONOWANE ĆWICZENIA

Pozycja wyjściowa-Leżenie na plecach

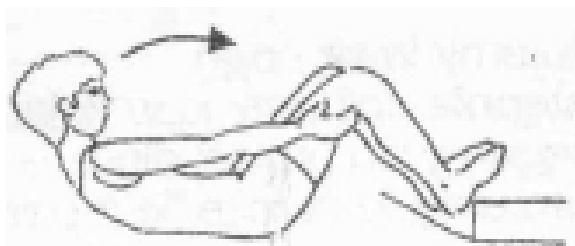
1. Robimy rowerek około 15 razy.



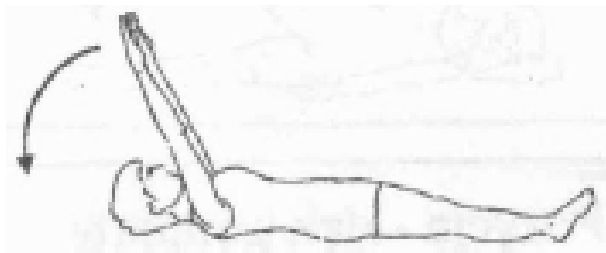
2. Unosimy i opuszczamy biodra do góry około 10 razy.



3. Unosimy górną część tułowia z jednoczesnym przeniesieniem rąk za kolana następnie wracamy do pozycji wyjściowej. Powtarzamy ćwiczenie 10 razy.



4. Ćwiczenie oddechowe – przenosimy obydwie ręce za głowę z jednoczesnym wdechem i powracamy do pozycji wyjściowej robiąc wydech. Powtarzamy ćwiczenie 10 razy.



5. Przenosimy lewy łokieć za prawe kolano z jednoczesnym uniesieniem kolana oraz górnej części tułowia. Zmieniamy rękę na prawą i powtarzamy ćwiczenie. Wykonujemy około 10 razy.

