

SP17

25.05.29.05.2020r.

TERAPIA RUCHEM KLAS II/III,V, VI.

Moje propozycje ćwiczeń ogólnorozwojowych do wykonania w domu.

Ćwiczenie 1. Krążenie ramion.

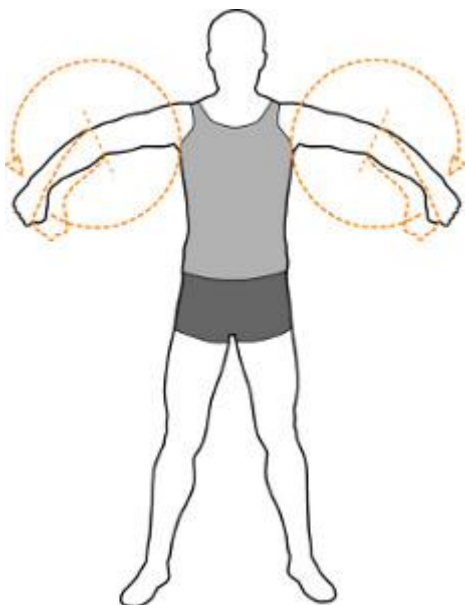
Pozycja wyjściowa: Stań w pozycji wyprostowanej z lekko rozstawionymi nogami, Połóż dłonie na biodrach i wyprostuj głowę. Kończyny górne uniesione na wysokości ramion.

Ruch: Krążenie ramion do przodu- 10 razy,

Krążenie ramion do tyłu - 10 razy,

Naprzemienne krążenie ramion do przodu -10 razy,

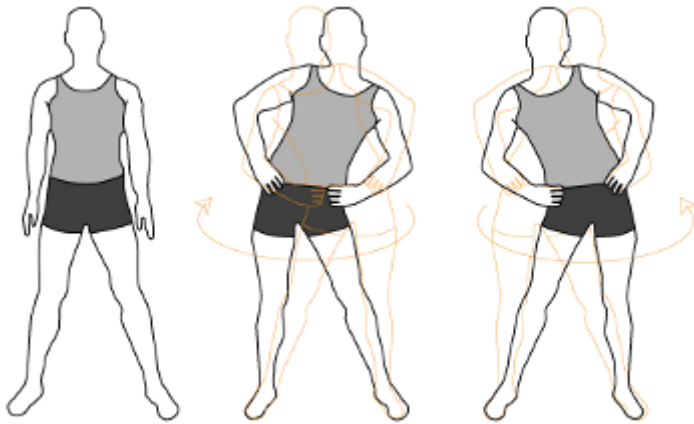
Naprzemienne krążenie ramion do tyłu -10 razy,



Ćwiczenie 2.Krążenie bioder.

Pozycja wyjściowa: Stań w pozycji wyprostowanej z lekko rozstawionymi nogami. Połóż dłonie na biodrach i wyprostuj głowę.

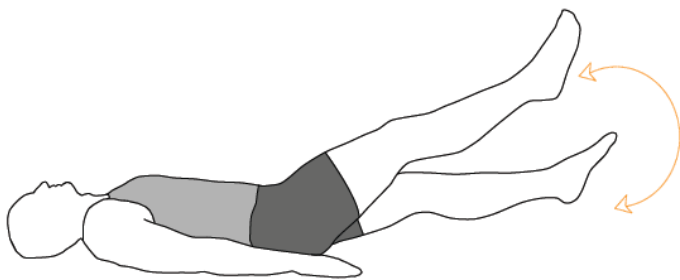
Ruch: Krążenia bioder -wykonaj ćwiczenie 10 razy w prawo i 10 razy w lewo.



Ćwiczenie 3.

Pozycja wyjściowa: Leżysz na plecach.

Ruch: Ręce wyprostowane. Lekko uniesionymi nogami wykonujesz ruch w pionie - 10 razy. Następnie wykonujemy ruch poziomie jak cięcie nożycami- 10 razy.



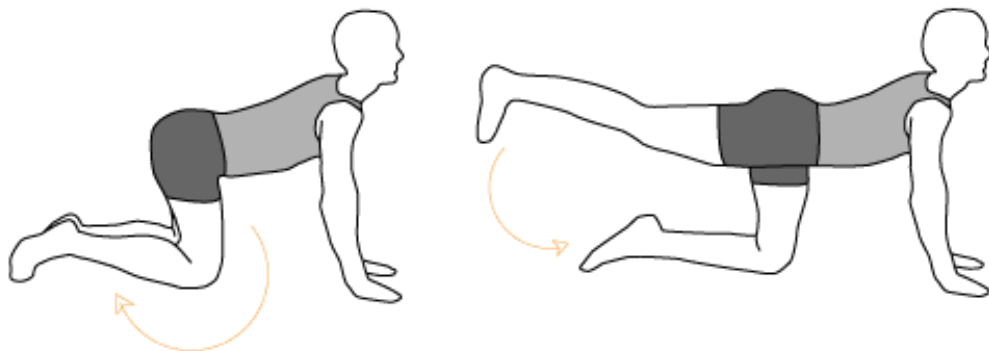
Ćwiczenie 4. Wypadki i wymachy nóg.

Pozycja wyjściowa: Przysiad podparty, ręce na szerokość barków, dłonie oparte na podłożu.

Ruch:

-Unosimy nogę nad linię bioder, wytrzymujemy 15-20 sekund - powtarzamy 5 razy na

-Prawym kolaniem starasz się dotknąć lewego nadgarstka, po czym powracasz do pozycji wyjściowej i lewe kolano kierujesz do prawego nadgarstka- 5 razy na każdą nogę.



Ćwiczenie 5.

Pozycja wyjściowa: Stań w pozycji wyprostowanej z lekko rozstawionymi nogami. Połóż dłonie na biodrach i wyprostuj głowę.

Ruch: Podnieś zgiętą w stawie kolanowym prawą nogę. Wykonaj obrót kolana w prawo i w lewo. To samo ćwiczenie na lewą nogę- po 5 razy.

