

TERAPIA RUCHU DLA UCZNIÓW KLAS II/III, VB, VIC**Wzmacnianie i rozciąganie mięśni kończyn dolnych.**

Proponowane ćwiczenia

Ćwiczenie 1.

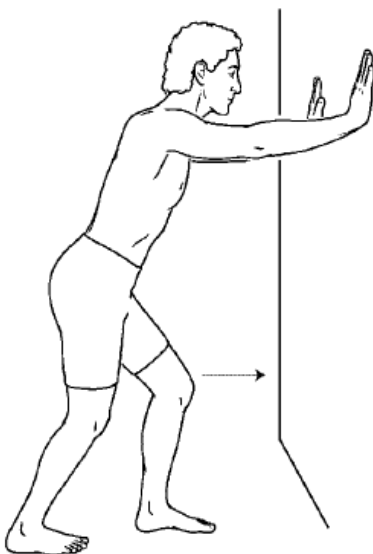
Pozycja wyjściowa: Usiądź ze stopami płasko ułożonymi i opartymi na podłodze.

Ruch: Unosź przednią część stopy, nie odrywając pięty od podłogi, do momentu, aż poczujesz napięcie w łydce. Utrzymaj pozycję przez kilka sekund i rozluźnij- 10 razy.

**Ćwiczenie 2.**

Pozycja wyjściowa: Stań twarzą do ściany, opierając ręce o ścianę na wysokości ramion.

Ruch: Cofnij prawą stopę nogi nieco do tyłu i ułóż piętę płasko na podłodze. Nie zginając nogi w kolanie, pochylaj się do przodu w kierunku ściany. Przestań, gdy poczujesz napięcie w łydce. Powtórz to ćwiczenie lewą nogą-po 10 razy.



Ćwiczenie 3.

Pozycja wyjściowa: Stań w lekkim rozkroku, plecy oparte o ścianę.

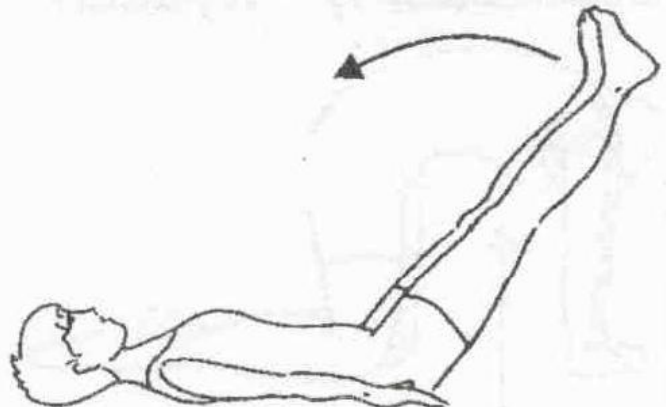
Ruch: Powoli zsuwaj się w dół po ścianie, stawy kolanowe cały czas mają być skierowane na wprost, ponad palcami stóp. Zsuwaj się powoli coraz niżej, do uzyskania kąta prostego w stawach kolanowych. Jeśli wystąpi ból, zatrzymaj się. Utrzymaj pozycję przez kilka sekund, po czym wyprostuj się -10 razy.



Ćwiczenie 4.

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia.

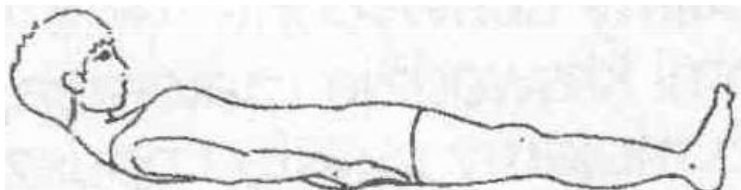
Ruch: Przenosimy obydwa kolana na zmianę – raz na prawą, raz na lewą stronę- 10 razy.



Ćwiczenie 5.

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach.

Ruch: Ustawiamy stopy w pionie, unosimy głowę i patrzymy na palce stop. Wytrzymujemy chwilę i powracamy do pozycji wyjściowej-10 razy.



Ćwiczenie 5.

Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem.

Ruch: Robimy „rowerek” -około 15 razy.

