

SP.1

08.06.-10.06.2020r.

TERAPIA RUCHEM DLA KLASY II/IIIB

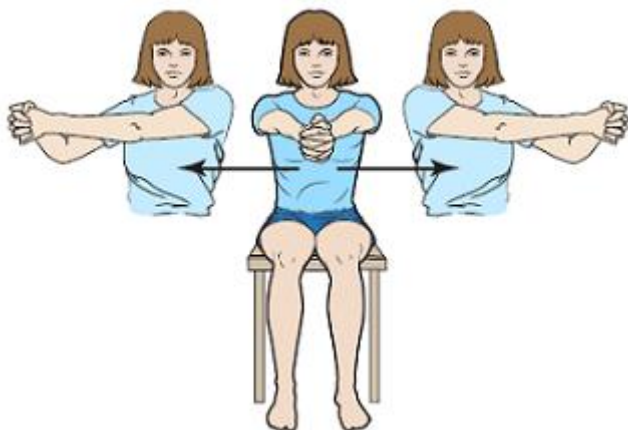
Obecnie dużo czasu spędzamy przy biurku. Proponuję ćwiczenia rozciągające, wzmacniające mięśnie karku, kręgosłupa.

Ćwiczenie 1. Boczne obroty ramion.

Pozycja wyjściowa: Ręce na wysokości ramion, złącz dłonie przed sobą.

Ruch: Nie ruszając talii, przesuń ręce w lewo, umieść ramiona na środku.

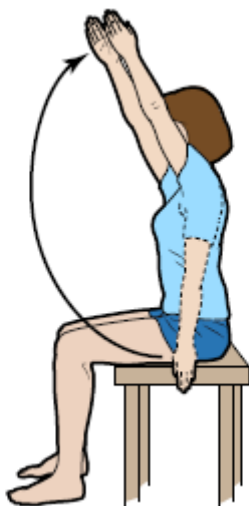
Nie ruszając talii, przesuń ręce w prawo, umieść ramiona na środku. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



Ćwiczenie 2. Podnoszenie ramion.

Pozycja wyjściowa: Siedzenie na krześle, kończyny wzdłuż tułowia. Zaczynaj od ramion u boku.

Ruch: Trzymając dłonie zwrócone do siebie, unieś ręce przed siebie i unieś je nad głowę. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



Ćwiczenie 3. Huśtawka na ramionach do tyłu.

Pozycja wyjściowa: Siedzenie na krześle , kończyny wzdłuż tułowia. Zaczynij od ramion u boku.

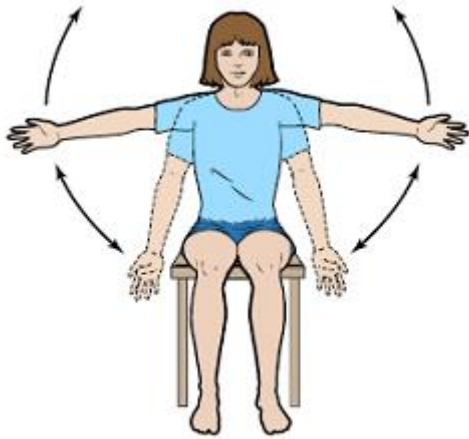
Ruch: Z dłońmi skierowanymi do siebie, unieś ręce za siebie tak daleko, jak to możliwe. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



Ćwiczenie 4. Boczne podnoszenie ramion.

Pozycja wyjściowa: Siedzenie na krześle , kończyny wzdłuż tułowia. Zaczynij od rozluźnionych ramion po bokach.

Ruch: Powoli unieś ręce na boki, tak daleko jak to możliwe. Jeśli możesz, spróbuj podnieść je nad głowę. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



Ćwiczenie 5. Wspinaczka do tyłu.

Pozycja wyjściowa: Siedzenie na krześle, połóż ręce za plecami. Jedną ręką chwyć drugi nadgarstek.

Ruch: Powoli przesunij dłonie w górę pośrodku pleców tak daleko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez 10 sekund. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie po 10 razy na każdą rękę.



Ćwiczenie 6. Skrzydła ramion.

Pozycja wyjściowa: Siedzenie na krześle. Zaczynaj od uniesienia rąk nad głowę a następnie umieść je z tyłu szyi.

Ruch: Rozsuń łokcie jak najdalej od siebie. Przytrzymaj przez 10 sekund. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

