

**TERAPIA RUCHEM**

Obecnie uczniowie, więcej czasu niż zwykle, spędzają przy komputerze lub biurku. Proponuję ćwiczenia, które angażują do pracy wiele grup mięśniowych.

**ĆWICZENIE 1.** Pajacyki - to doskonały sposób na rozgrzanie większej ilości mięśni jednocześnie.

**Pozycja wyjściowa:** Stań w pozycji wyprostowanej z lekko rozstawionymi nogami, delikatnie zgiętymi kolanami i rękoma ułożonymi wzdłuż ciała.

**Ruch:** Podczas niewielkiego podskoku rozchyl nogi, jednocześnie przesuwając szybko ręce nad głowę, do momentu aż prawie się zetkną. Ręce powinny być lekko zgięte podczas wykonywania tego ruchu -15 razy.



**ĆWICZENIE 2.** Przysiady - to ćwiczenie trudniejsze, ale doskonale wzmacniające mięśnie dolnych partii ciała.

**Pozycja wyjściowa:** Stań prosto, stopy rozstawiając na szerokość barków. Ręce trzymaj luźno wzdłuż tułowia.

**Ruch:** Wypchnij biodra w tył i ugnij kolana, aż uda znajdą się w pozycji co najmniej równoległej do podłoża. Zatrzymaj na chwilę ruch, po czym jak najszybciej wróć do pozycji początkowej – 10 razy.



### ĆWICZENIE 3.

**Pozycja wyjściowa:** Klęk na jednej nodze.

**Ruch:** Przechyl tułów do przodu, zatrzymaj na chwilę ruch. Powrót do pozycji wyjściowej – po 10 razy. To samo ćwiczenie wykonujemy na drugą nogę.

Wersja trudniejsza w rękach małe butelki z wodą.



### ĆWICZENIE 4. Przysiady przy ścianie.

**Pozycja wyjściowa:** Stopy ustawione na szerokość barków, całą powierzchnią dociśnięte do podłogi. Plecy proste, tułów napięty, głowa w pozycji naturalnej, wzrok skierowany do przodu. Łopatki ściągnięte, klatka piersiowa wypięta do przodu.

**Ruch:** Opierając się o ścianę, wykonaj przysiad do momentu, aż twoje uda będą równoległe do podłoża. Dociśnij odcinek lędźwiowy do ściany i napnij mocno brzuch. Zatrzymaj na do 10 sekund, a następnie wstań i wróć do pozycji wyjściowej – 10 razy.



#### **ĆWICZENIE 5.** Brzuszki.

**Pozycja wyjściowa:** Połóż się na podłodze, ugnij nogi w kolanach, a dłonie oprzyj na karku.

**Ruch:** Następnie rozstaw szeroko łokcie, weź wdech, a na wydechu unieś głowę. Mięśnie cały czas powinny być spięte – 10 razy.

