

# Ćwiczenia z laską korygujące postawę ciała

Terapia ruchem

Do wykonania ćwiczenia przygotuj kij lub laseczkę. Złącz swoje łopatki, napnij brzuch  
zdjęcie nr 1, a następnie unieś kij na wysokość barków. Potem opuść kij i rozluźnij  
mięśnie zdjęcie nr 2. ćwiczenie można wykonać w pozycji siedzącej

**Zdjęcie 1**



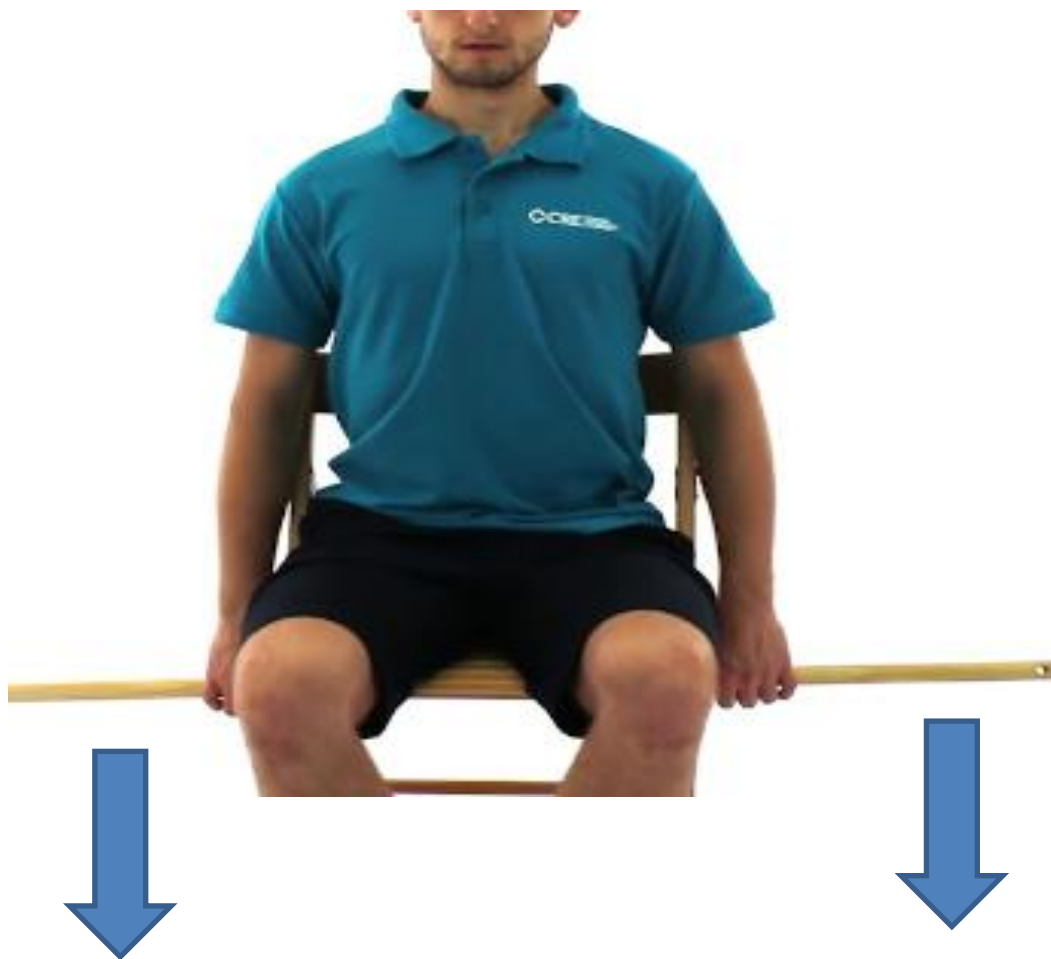
**Zdjęcie 2**



Do ćwiczenia wykorzystaj kij. Ustaw go pionowo opierając o podłogę. Wyprostuj plecy, głowę ustaw dokładnie w przedłużeniu tułowia. Chwyć kij na wysokości barków. Dociśnij go do podłogi i utrzymaj tę pozycję przez 5s, łopatki skieruj w dół. Powtórz 5 razy



Przełóż kij pod krzesłem. Wyprostuj się, głowę ustaw dokładnie nad tułowiem. Opuść barki, kierując kij maksymalnie w dół, tak jakbyś chciał dotknąć podłogi, jednocześnie wyciągnij czubek głowy do sufitu. Utrzymaj tę pozycję, następnie rozluźnij się. Powtórz 5 razy



Ćwiczenie wykonaj siedząc lub stojąc. Wyprostuj się, głowę ustaw w przedłużeniu tułowia, chwyć kij poziomo za oba końce zdjęcie 1 . Prowadź kij w prawą stronę, jednocześnie skręcając głowę przeciwnym kierunku zdjęcie 2. Wykonaj ćwiczenie na obie strony. Powtórz 5 razy

**Zdjęcie 1**



**Zdjęcie 2**



Ćwiczenie wykonaj w pozycji leżenia na plecach ze zgiętymi kolanami. Chwyć kij i unieś go na wysokość barków zdjęcie 1. Zginaj i prostuj łokcie w tej pozycji tak, jak byś chciał podnosić i opuszczać sztangę z ciężarami zdjęcie 2. Powtórz 5 razy

**Zdjęcie 1**



**Zdjęcie 2**



Ćwiczenie wykonaj w pozycji siedzącej na piłce gimnastycznej lub na taborecie. Chwyć kij za plecami i unieś go w stronę łopatek zdjęcie 1. Następnie obniż i odsuń od siebie tak jak pokazano na zdjęciu 2. Pamiętaj, aby podczas ćwiczenia głowa ustawiona była w pozycji neutralnej i nie poruszała się. Powtórz 5 razy

**Zdjęcie 1**



**Zdjęcie 2**

