

Terapia ruchem

zapraszamy do wspólnych ćwiczeń, w miarę możliwości powtarzamy ćwiczenia prezentowane na obrazku,

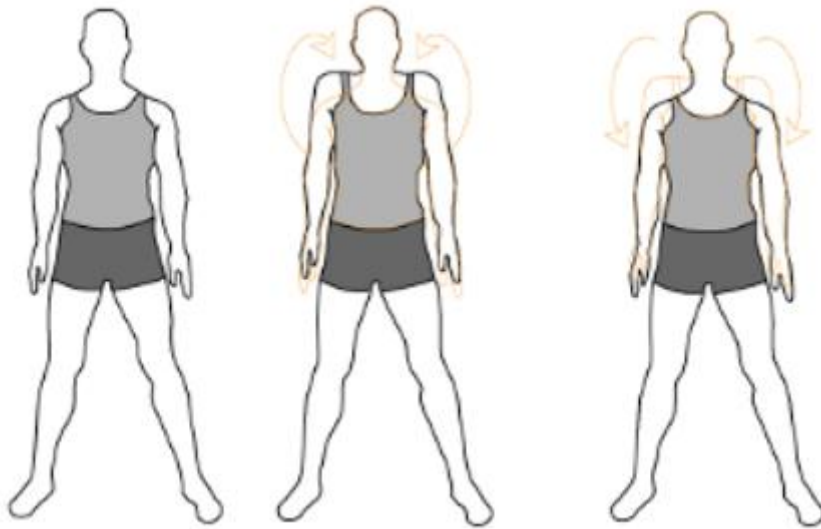
ćwiczenia ogólnorozwojowe- stacjonarne

a. Obszerne krążenie głową w lewo i w prawo Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, ręce luźno wzdłuż tułowia. Ćwiczenie: wykonujemy krążenia głową w jedną i w drugą stronę. Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron.

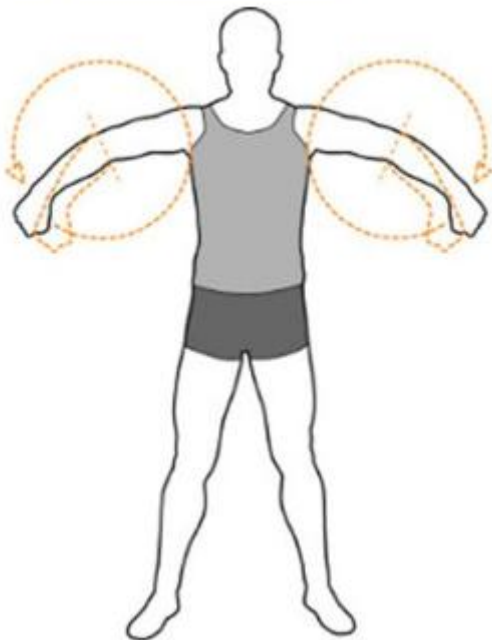


b. Poruszanie głową do przodu i do tyłu (ruchy potakujące) Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość, barków, ręce luźno wzdłuż tułowia. Ćwiczenie: wykonujemy powolne ruchy głową do przodu i do tyłu. Ilość powtórzeń: 5w każdą ze stron.

c. Krążenie barków Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, ręce opuszczone wzdłuż tułowia. Ćwiczenie: wykonujemy powolne krążenia barków do przodu i do tyłu. Ilość powtórzeń: 10w każdą ze stron

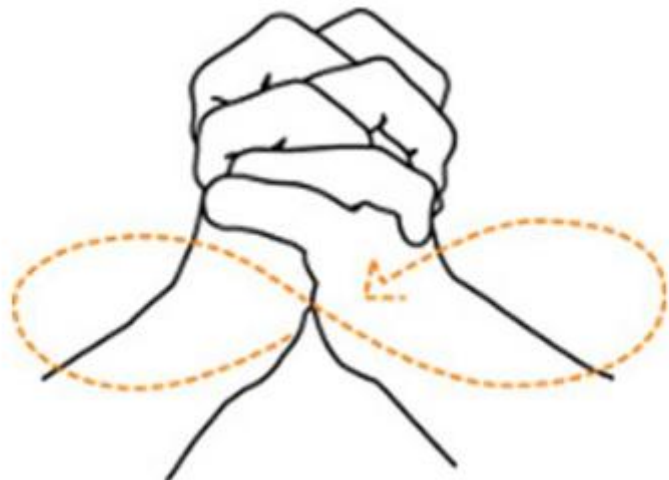


d. Krążenie przedramion Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, ręce uniesione na wysokość barków. Ćwiczenie: wykonujemy dynamiczne obroty przedramion w stawie łokciowym do przodu i do tyłu. Ilość powtórzeń: 10w każdą ze stron.



e. Krążenie nadgarstków Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, dłonie splecione palec w palec. Ćwiczenie:

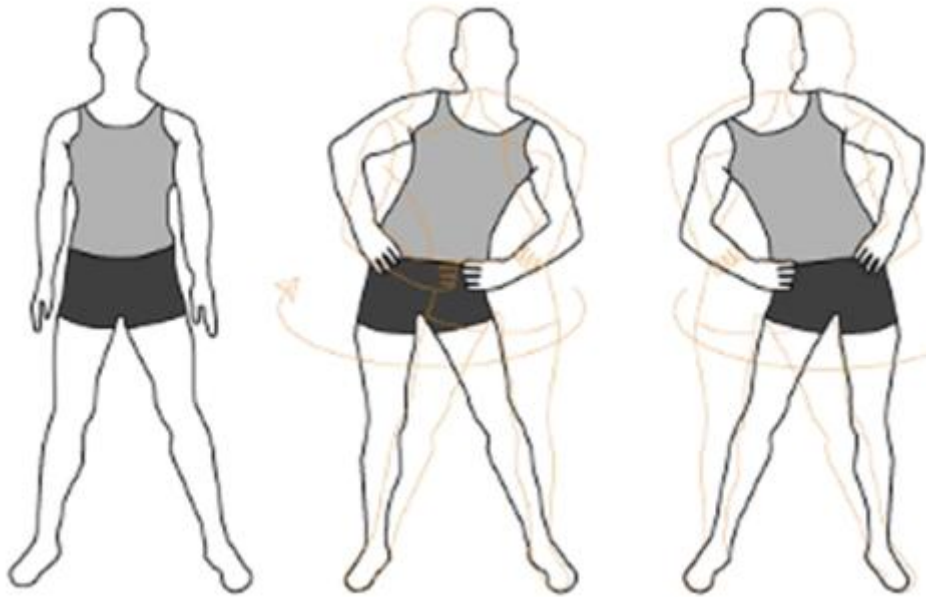
wykonujemy dynamiczne krążenia nadgarstków w obie strony. Ilość powtórzeń: 10w każdą ze stron.



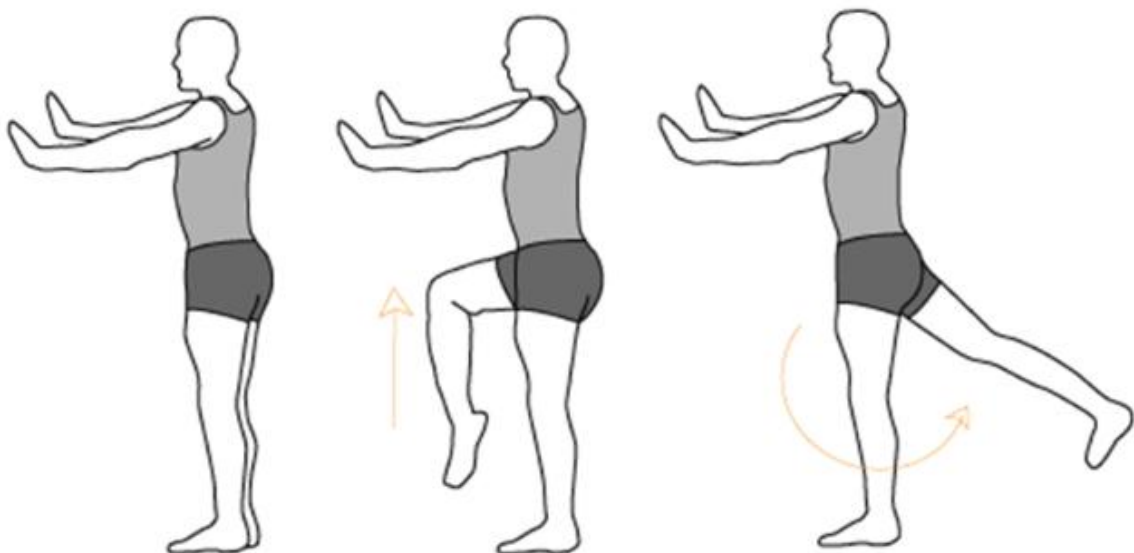
f. Krążenie ramion Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, ręce wyprostowane wzdłuż tułowia .Ćwiczenie: wykonujemy krążenia jednoczesne oburącz w przód, a następnie w tył .Ilość powtórzeń: 10w każdą ze stron



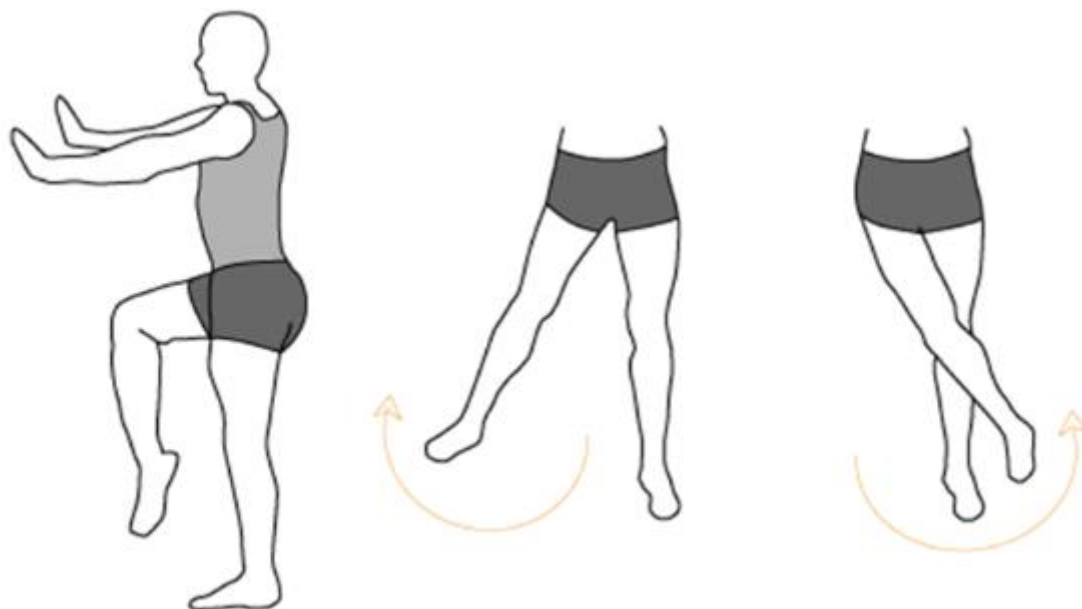
g. Krążenie biodrami Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość barków, dłonie na biodrach, głowa w miejscu.
Ćwiczenie: wykonujemy obszerne krążenia bioder w lewą, a następnie w prawą stronę. Ilość powtórzeń: 10w każdą ze stron



h. Wymachy nóg w przód i w tył Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy blisko siebie ,dłonie oparte na ścianie, ręce wyprostowane, głowa w miejscu. Ćwiczenie: prawą nogę zginamy w stawie kolanowym do wysokości bioder i następnie prostujemy ją wyrzucając w tył. Wykonujemy 10 powtórzeń i zmieniamy kończynę. Ilość powtórzeń: 10w każdą ze stron



i. Wymachy poprzeczne nóg
Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy blisko siebie, dłonie oparte na ścianie, ręce wyprostowane, głowa w miejscu. Ćwiczenie: prawą nogę zginamy w stawie kolanowym do wysokości bioder i następnie prostujemy ją wyrzucając w tył. Wykonujemy 10 powtórzeń i zmieniamy kończynę. Ilość powtórzeń: 10 w każdą ze stron



Jeżeli chcesz możesz ćwiczyć razem z rodzicem.

<https://youtu.be/FacAJxizh4>