

TERAPIA RUCHEM DLA KLASY Ia.

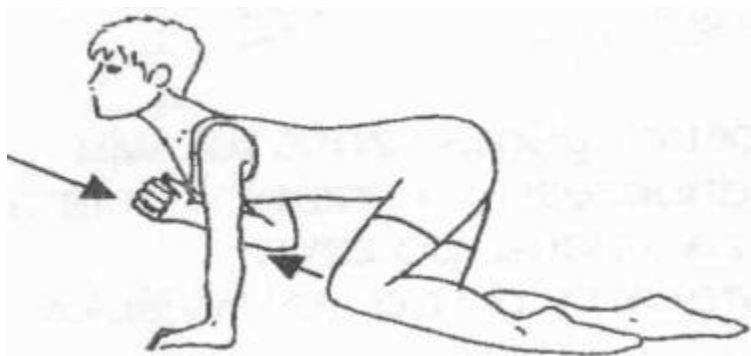
Ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy.

Proponowane ćwiczenia.

Pozycja wyjściowa-klęk podparty(pozycja na czworaka).

ĆWICZENIE 1

Unosimy prawą rękę w górę w skos – wdech; uginamy rękę w łokciu i dociągamy do lewego kolana – wydech. Powtarzamy to samo z lewą ręką-po 10 razy.



ĆWICZENIE 2.

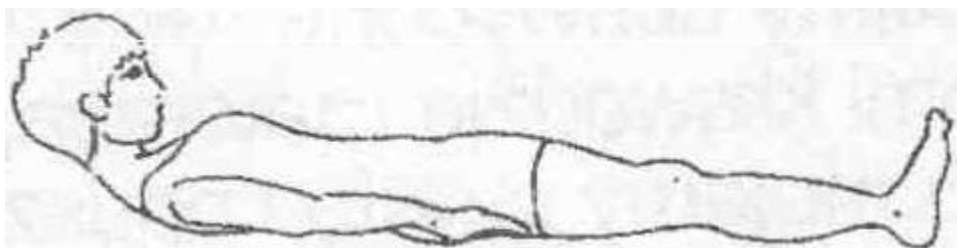
Ćwiczenie oddechowe: unosimy głowę – wdech nosem, opuszczamy głowę – wydech ustami-10 razy.



Pozycja wyjściowa – leżenie na plecach ręce wzdłuż tułowia.

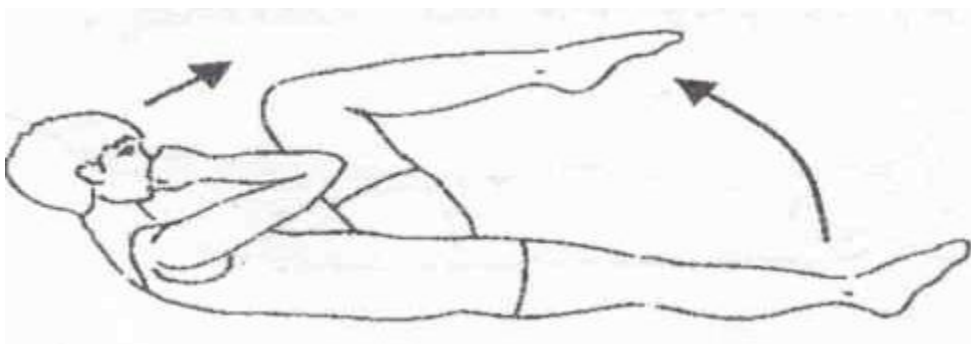
ĆWICZENIE 3.

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



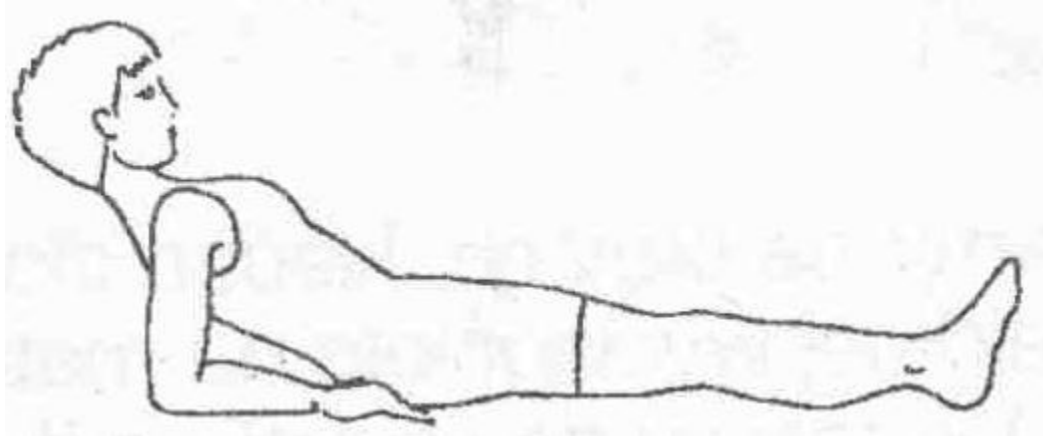
ĆWICZENIE 4.

Przenosimy lewy łokieć za prawe kolano z jednoczesnym uniesieniem kolana i górnej części tułowia. Zmieniamy rękę na prawą i powtarzamy ćwiczenie-po 10 razy.



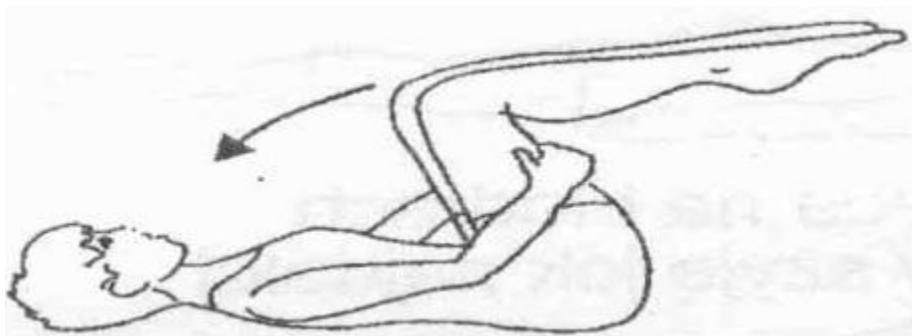
ĆWICZENIE 5.

Opieramy się na łokciach, unosimy klatkę piersiową robiąc równocześnie wdech nosem, po czym powracamy do pozycji wyjściowej robiąc wydech ustami-10 razy.



ĆWICZENIE 6.

Przyciągamy obydwa kolana do klatki piersiowej, chwilę wytrzymujemy i powracamy do pozycji wyjściowej -10 razy.



Pozycja – leżenie na prawym następnie lewym boku.

ĆWICZENIE 7.

Unosimy lewą rękę i lewą nogę, robiąc jednocześnie wdech. Powracamy do pozycji wyjściowej robiąc wydech- po 10 razy.

