



TEMAT: Ćwiczenia korekcyjne w warunkach domowych.

CZAS TRWANIA: 10- 15 min

Ćwiczenie 1.

„skip A" w miejscu – bieg w miejscu i jak najwyższej podnosimy kolana do góry – 1 min

Ćwiczenie 2.

Pozycja wyjściowa: Stojąc nogi wyprostowane i złączone Ruch: podskoki utrzymując wyprostowane ciało – 20 powtórzeń.

Ćwiczenie 3.

Chodzenie na palcach – 1 min.

Ćwiczenie 4.

Chodzenie na piętach – 1 min.

Ćwiczenie 5.

Podskoki na jeden nodze – 20 powtórzeń na nogę

Ćwiczenie 6.

Pozycja wyjściowa: siad na krześle, pod stopami rozłożony ręcznik ruch: Palcami stóp jak najszybciej zwijamy ręcznik – 10 powtórzeń .

Ćwiczenie 7.

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, nogi proste uniesione do góry (wyciągnięte do sufitu). Ruch: Dotknięcie stopami do ziemi i powrót do pozycji wyjściowej – 20 powtórzeń

Ćwiczenie 8.

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, nogi zgięte na ziemi, biodra uniesione . Ruch: Naprzemienne unoszenie nogi do góry – 20 powtórzeń na nogę

Ćwiczenie 9.

Pozycja wyjściowa: Siad prosty. Ruch: przejście do leżenia na plecach i przełożenie nóg za głowę do leżenia przewrotnego, następnie powrót do siadu – 10 powtórzeń.

Ćwiczenie 10.

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu ręce zgięte przy klatce. Ruch: prostujemy ręce, unosimy klatkę piersiową i patrzymy w sufit, następnie powrót do pozycji wyjściowej – 10 powtórzeń

Ćwiczenie 11.

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu ręce zgięte przy klatce. Ruch: Uniesienie bioder jak najwyżej do góry na wyprostowanych rękach i nogach (pozycja z jogi,, pies z głową w dół ,,) – 20 powtórzeń

Ćwiczenie 12.

. Pozycja wyjściowa: stojąc ręce wyciągnięte nad głowę. Ruch: Skłon tułowia i wydech ustami, następnie powrót do pozycji wyjściowej i wdech nosem – 10 powtórzeń.



<https://drive.google.com/file/d/1NxXGoRXe9aTbeE7jFLH7jBicy-27R8bh/view?usp=drivesdk>

Opracował: Wiesław Bilat