



TEMAT: Ćwiczenia korekcyjne w warunkach domowych.

CZAS TRWANIA: 10- 15 min

Ćwiczenie 1.

„Pajacyki” – 2 razy po 20

Ćwiczenie 2.

Trucht w miejscu 30 sec wolno – 10 sec jak najszybciej – 5 razy

Ćwiczenie 3.

Pozycja wyjściowa: stojąc, wyciągnięte na boki Ruch : rysujemy rękami koło od małego do jak największego – 10 w przód i 10 w tył

Ćwiczenie 4.

Pozycja wyjściowa: stojąc, jedna noga na małym ręczniku. Ruch: stopą chwytny ręcznik i podnosimy do ręki – 20 na lewą i 20 na prawą nogę

Ćwiczenie 5.

Pozycja wyjściowa : podpór przodem (pompka) Ruch: Naprzemienne unoszenie wyprostowanej nogi do góry. 20 na nogę

Ćwiczenie 6.

Pozycja wyjściowa: podpór przodem, ręcznik przy rękach. Ruch : jedną ręką kładziemy ręcznik na plecach drugą zdejmujemy – 10 na rękę.

Ćwiczenie 7.

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, nogi zgięte uniesione do góry, ręce wyciągnięte w stronę sufitu. Ruch: wyprost nogi i przeciwnej ręki. 20 powtórzeń na stronę.

Ćwiczenie 8.

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, nogi proste na ziemi . Ruch : Naprzemienne unoszenie nogi do góry . 20 powtórzeń na nogę.

Ćwiczenie 9.

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach nogi zgięte, jedna na ziemi, druga uniesiona. Ruch: unoszenie bioder na jednej nodze. 20 powtórzeń na nogę

Ćwiczenie 10.

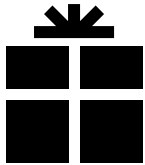
Pozycja wyjściowa: Podpór przodem. Ruch: biodra do ziemi, patrzymy do góry, następnie biodra w górę, głowa między ręce (z jogi pies z głową w górę i pies z głową w dół) – 10 razy powoli

Ćwiczenie 11.

Pozycja wyjściowa klęk podparty. Ruch: przejście do siadu klęcznego i niskiej pozycji Klappa. 10 powtórzeń

Ćwiczenie 12.

Pozycja wyjściowa: Siad nogi w kokardkę. Ruch: głęboko wdech ręce unosimy do góry, wydech i ręce wciągamy na podłozie przed siebie – 10 powtórzeń.



https://drive.google.com/file/d/1LgPI8Tq2HkEHsMCO_wp1OejO3VHEeV41/view?usp=drivesdk

Opracował: Wiesław Bilat