



TEMAT: Ćwiczenia korekcyjne w warunkach domowych.

CZAS TRWANIA: 10- 15 min

Ćwiczenia 1

Chodzenie na palcach w przód i tył – 20 powtórzeń

Ćwiczenia 2

Chodzenie na piętach w przód i tył – 20 powtórzeń

Ćwiczenia 3

Na zmianę trucht w miejscu i pajacyki- 10/10 sec 10 powtórzeń

Ćwiczenia 4

Pozycja wyjściowa: stojąc. Ruch Kolanem rysujemy jak największe koło – po 10 powtórzeń na zewnątrz i wewnątrz.

Ćwiczenia 5

Pozycja wyjściowa: Podpór przodem. Ruch: Naprzemienne unoszenie wyprostowanej nogi. 10 powtórzeń na nogę

Ćwiczenia 6

Chodzenie na czworaka w przód i tył.

Ćwiczenia 7

Chodzenie jak „raczek „ w przód i tył.

Ćwiczenia 8

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach nogi proste na ziemi, ręce proste przy głowie. Ruch: Unoszenie nogi i przeciwnej ręki do góry, do Siebie. 10 powtórzeń na stronę

Ćwiczenia 9

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach nogi proste na ziemi, ręce proste przy głowie. Ruch: unoszenie nóg i rąk do góry. 20 powtórzeń

Ćwiczenia 10

Pozycja wyjściowa : Siad prosty Ruch: przejście do leżenia przewrotnego. 10 powtórzeń

Ćwiczenia 11

Pozycja wyjściowa : Leżenie na brzuchu ręce zgięte przy klatce. Ruch: Wyprost ramion, uniesienie klatki do góry i patrzymy w sufit. 10 powtórzeń powoli.

Ćwiczenia 12

Stanie na jednej nodze i utrzymanie równowagi – 1 min na nogę.



https://drive.google.com/file/d/1W5I3uMzBaJv_WQeDfBVXdHIuBUJN4Y9V/view?usp=drivesdk

Opracował: Wiesław Bilat