



TEMAT: Ćwiczenia korekcyjne w warunkach domowych.

CZAS TRWANIA: 10- 15 min

Ćwiczenie 1.

„Pajacyki” – 20 powtórzeń.

Ćwiczenie 2.

Pozycja wyjściowa: w przysiadzie ręce dotykają ziemi. Ruch: Liczymy głośno do 3 i skaczemy jak najwyżej do góry wyciągając ręce do sufitu – 10 powtórzeń.

Ćwiczenie 3.

Chodzenie na palcach – 1 min.

Ćwiczenie 4.

Chodzenie na piętach – 1 min.

Ćwiczenie 5.

Stanie na jeden nodze i próba utrzymania równowagi, jeśli się udaje zamykamy oczy – 1 min.

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), w rękach mała piłka. Ruch: Przekładamy piłkę wokół kolan – 20 powtórzeń

Ćwiczenie 8.

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, nogi zgięte na ziemi. Ruch: Uniesienie bioder i przełożenie piłki pod – 20 powtórzeń.

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.

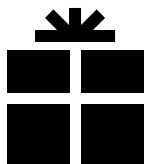
Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu ręce zgięte przy klatce. Ruch: prostujemy ręce, unosimy klatkę piersiową i patrzymy w sufit, następnie powrót do pozycji wyjściowej – 10 powtórzeń

Ćwiczenie 11.

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, nogi zgięte przy klatce piersiowej, ręce trzymają kolana. Ruch: wykonujemy „kołyskę” bujając się do przodu i do tyłu – 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/1LgPI8Tq2HkEHsMCO_wP1OejO3VHEeV41/view?usp=drivesdk

Opracował: Wiesław Bilat