


ZESTAW ĆWICZEŃ DO DOMU NR 2

W tym zestawie przygotowaliśmy ćwiczenia w parach, ponieważ chcemy Was Drodzy Rodzice zachęcić do wspólnego wykonywania ćwiczeń z dziećmi. Ważne jest aby wykonywać ćwiczenia codziennie przez kilka minut, aby stało się to nawykiem każdego dziecka, a nie tylko nudnym obowiązkiem.

Zestaw ćwiczeń może wykonywać każde dziecko, ponieważ skupiony jest on szczególnie na rozciąganiu mięśni piersiowych, które u większości dzieci są przykurczone z powodu złej postawy ciała, garbienia się i częstego przebywania w pozycji siedzącej (przybierając postawę zamkniętą).

Zapraszamy do wspólnych ćwiczeń. A oto kilka przykładów.



Pozycja wyjściowa:
Dwaj ćwiczący w leżeniu przodem twarzami do siebie w odległości 2-3 m.
Nogi wyprostowane i złączone.
Głowy uniesione, wyciągnięte w przód.
Ręce w pozycji „skrzydełek”.
W dłoniach jednego z ćwiczących piłka.

Ruch:
Toczenie piłki po podłodze do partnera.

Oddziaływanie:
— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
— wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:
— plecy okrągłe,
— plecy wklęsło-okrągłe,
— skoliozy.

Uwagi:
W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a ręce i głowa powinny być uniesione nad podłogę.

Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący w siadzie ugiętym, tyłem do siebie, w odległości ok. 50 cm. Jeden z ćwiczących trzyma w dłoniach piłkę.

Ruch:

Równoczesne uniesienie wyprostowanych rąk z przekazaniem piłki nad głowę partnerowi.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

**Uwagi:**

Ćwiczący nie powinni pochylać tułowia w tył.

Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący w leżeniu przodem na kocykach twarzami do siebie.

Nogi wyprostowane i złączone.

Dłonie podane partnerowi.

Ruch:

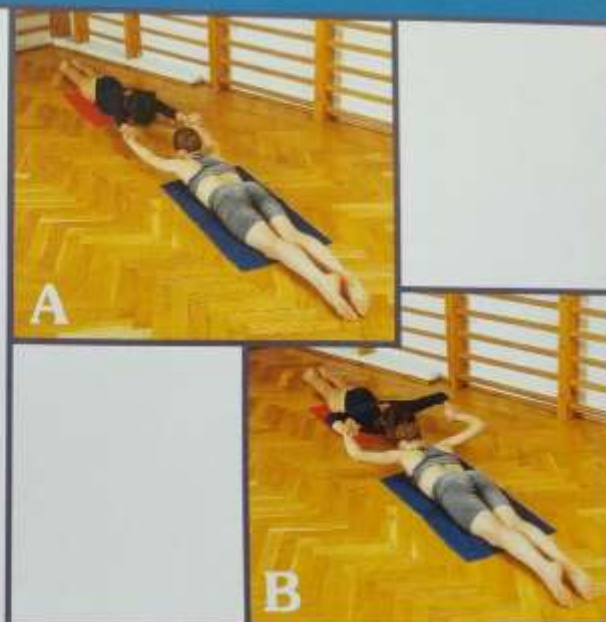
Równoczesne ślizgi na kocykach po podłodze w przód i w tył przez ugięcia i wyprosty rąk.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

**Uwagi:**

Klatki piersiowe ćwiczących powinny przylegać do kocyków, a łokcie powinny być uniesione.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyciągnięte przed siebie, w dłoniach trzymana oburącz za końce laska.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk. Współćwiczący w siadzie klęcznym, zwrócony twarzą do partnera.

Ruch:

Współćwiczący unosi laskę. Ćwiczący stara się rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- skoliozy.

**Uwagi:**

1. Ćwiczący nie powinien oderwać klatki piersiowej od podłogi.
2. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

nie

**Pozycja wyjściowa:**

Dwaj ćwiczący w siadzie prostym, zwrócenie plecami do siebie. Ręce wyprostowane, w górze, podane partnerowi.

Ruch:

Jeden z ćwiczących wykonuje opad tułowia w przód, ciągnąc partnera na swoją stronę. Współćwiczący nie oporuje.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Ćwiczący wykonujący opad tułowia nie powinien zaokrąglać pleców.

Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący w kłęk, twarzami do siebie.
Opad tułowia w przód. Dłonie oparte
na łopatkach partnera.

Ruch:

Obaj ćwiczący równocześnie naciskają
rękoma na plecy partnera,
spychając je w dół.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

**Uwagi:**

Jeżeli podczas ćwiczenia następuje pogłębienie lordozy lędźwiowej,
to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udami.

Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący w siadzie ugiętym,
plecami do siebie. Ręce wyprostowane,
w górę, podane partnerowi.

Ruch:

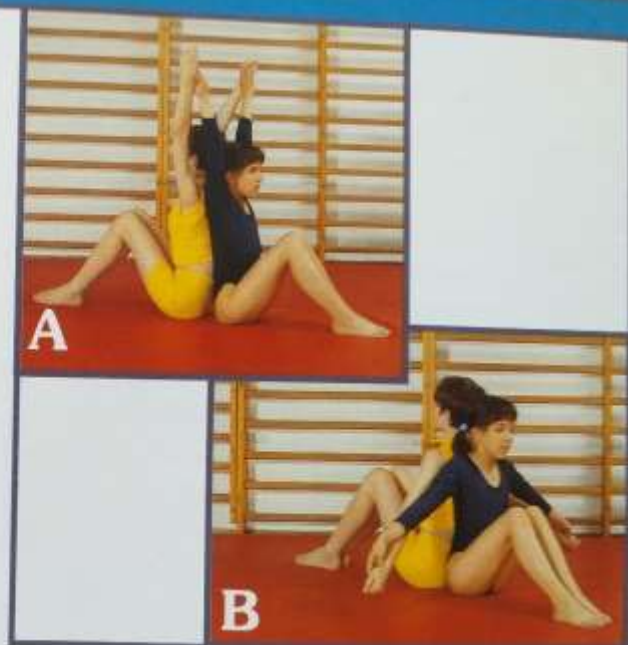
Przenoszenie wyprostowanych rąk bokiem
w dół i w górę.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

**Uwagi:**

Plecy ćwiczących powinny być cały czas wyprostowane i nieruchome.



Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący w siadzie ugiętym, plecami do siebie. Ręce wyprostowane, w górze, podane partnerowi.

Ruch:

Jeden z ćwiczących ciągnie ręce w przód, współćwiczący nie oporuje. Plecy powinny być cały czas wyprostowane i nieruchome.

Oddziaływanie:

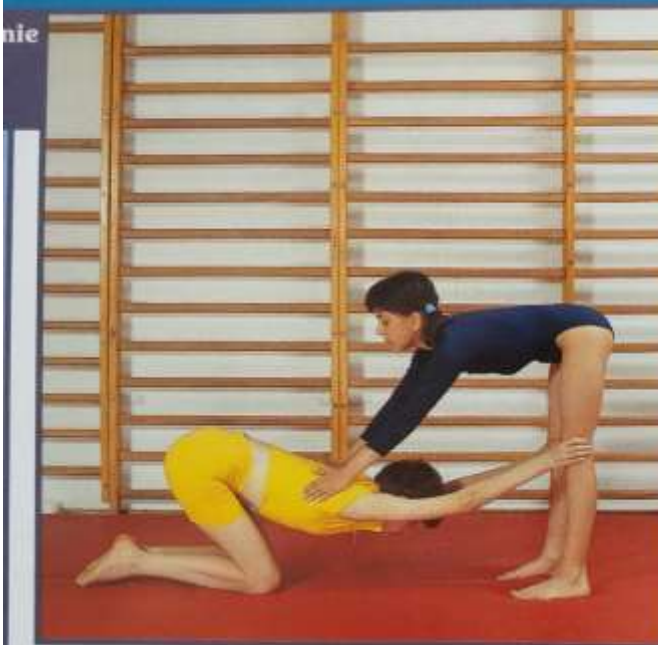
— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Zmieniając ułożenie rąk (w górę, w górę w skos, w bok, w dół w skos) można oddziaływać na różne aktony mięśni piersiowych wielkich.



Pozycja wyjściowa:

Kłęk prosty. Opad tułowia w przód. Chwył dłońmi za kolana stojącego z przodu w małym rozkroku partnera. Współćwiczący trzyma dłonie na plecach kolegi, na wysokości szczytu kifozy piersiowej.

Ruch:

Współćwiczący naciskając na plecy kolegi spycha je w dół.

Oddziaływanie:

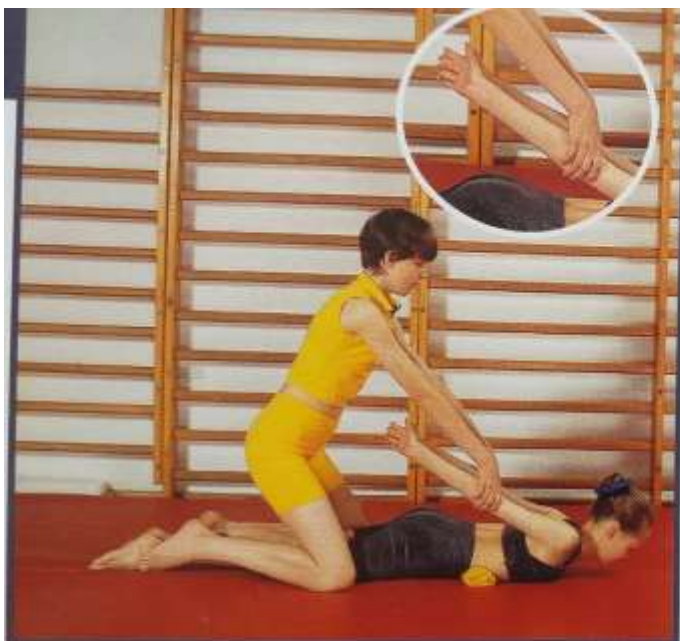
- rozciąganie mięśni piersiowych,
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. Jeżeli w czasie ćwiczenia następuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udami.
2. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

**Pozycja wyjściowa:**

Leżenie przodem.

Ręce wzdłuż tułowia w rotacji zewnętrznej.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk. Współwiczający klęczy w rozkroku nad partnerem, przytrzymując ręce partnera powyżej stawów łokciowych.

Ruch:

Współwiczający unosi ręce kolegi, starając się jednocześnie je złączyć.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. Ćwiczący nie powinien oderwać klatki piersiowej od podłogi.
2. Współwiczający powinien utrzymać poprawną postawę.