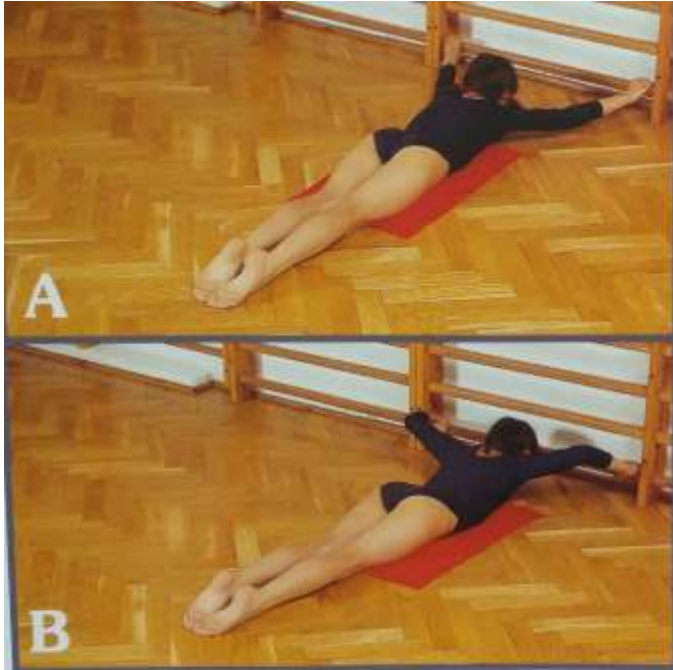


ZESTAW ĆWICZEŃ DO DOMU NR 5

Proponujemy zestaw ćwiczeń z wykorzystaniem ruchu liniowego, czyli łączący w sobie zarówno ćwiczenia korekcyjne, jak i stymulację przedsiionkową w zabawie na kocu. Zamiast drabinki możemy wykorzystać nogi od stołu lub krzesła (oczywiście musimy ustabilizować krzesło).

Jeśli wybierzemy 3-4 ćwiczeń z zestawu i powtórzymy 10 razy to będzie wystarczająca ilość.



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na kocyku twarzą do drabinki. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Dłonie trzymają szeroko pierwszy szczebel drabinki.

Ruch:

Ślizgi na kocyku w przód i w tył przez ugięcia i wyprosty rąk.

Oddziaływanie:

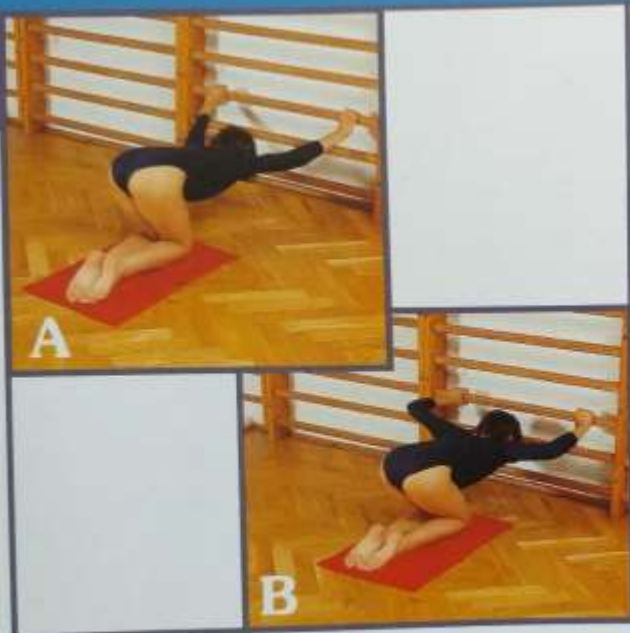
- wzmacnianie mięśni ściągających łopaty
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

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

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do kocyka, a łokcie powinny być cały czas w górze.



Pozycja wyjściowa:

Kłęk na kocyku twarzą do drabinki. Opad tułowia w przód — tułów ustawiony poziomo, głowa w przedłużeniu tułowia, wzrok skierowany w podłogę. Ręce trzymają szeroko szczebel na wysokości bioder.

Ruch:

Ślizgi na kocyku 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:

W czasie ćwiczenia tułów powinien być ustawiony poziomo, a łokcie uniesione wysoko.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na kocyku. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Ślizg po podłodze na kocyku w przód.

Ruch odbywa się fazami:

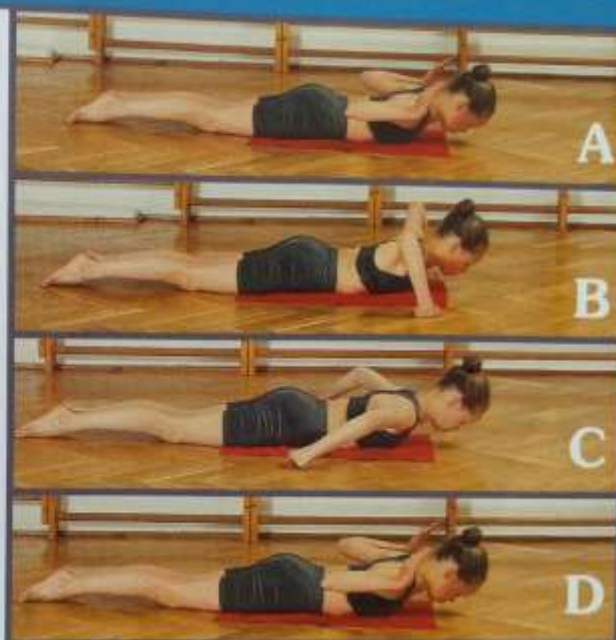
1. Oparcie dłoni o podłogę na wysokości barków. Palce dłoni skierowane do środka.
2. Ślizg w przód przez odepchnięcie rękoma od podłogi.
3. Przeniesienie rąk do pozycji „skrzydełek” i zaakcentowanie ściągnięcia łopatek.

Oddziaływanie:

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

Wskazania:

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



Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.
2. Praca rąk powinna być symetryczna.
3. Nogi powinny być wyprostowane.

Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący w leżeniu przodem na kocykach twarzami do siebie. Nogi wyprostowane i złączone. Dłonie podane partnerowi.

Ruch:

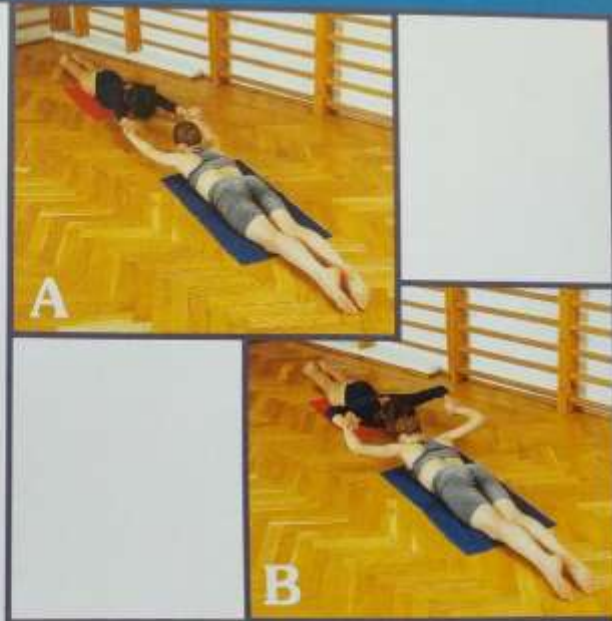
Równoczesne ślizgi na kocykach po podłodze w przód i w tył przez ugięcia i wyprosty rąk.

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:

Siad kłęczny na kocyku. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Ślizg po podłodze na kocyku w przód. Ruch odbywa się fazami:

1. Przejście do pozycji średniej Klappa.
2. Ślizg w przód przez odepchnięcie rękoma od podłogi.
3. Przejście do siadu kłęcznego, z zaakcentowaniem korekcji postawy i ściąganiem łopatek — ręce w pozycji „skrzydełek”.

Oddziaływanie:

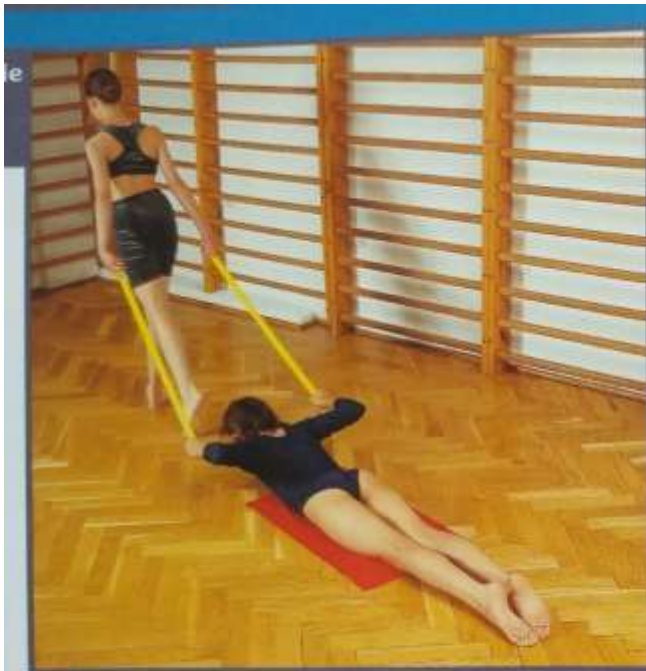
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

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

**Uwagi:**

W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglenie pleców i opuszczenie głowy.



Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia u leżącego klatka piersiowa powinna przylegać do kocyka.
2. Współćwiczący powinien zachować poprawną postawę.
3. Zamiast lasek można użyć skakanek lub dużej obręczy.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na kocyku. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany przed siebie. Ręce w pozycji „skrzydełek”. W dłoniach laski. Współćwiczący stoi przed kolegą tyłem do niego, trzymając w dłoniach drugie końce lasek.

Ruch:

Współćwiczący — w niewielkim opadzie tułowia — idzie w przód, ciągnąc za sobą partnera. Ćwiczący utrzymuje ręce w pozycji „skrzydełek”.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatkę,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- elegancja kręgosłupa.

Wskazania:

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

