

ZESTAW ĆWICZEŃ DO DOMU NR 4

W tym zestawie zachęcamy dzieci do wykonywania ćwiczeń rozciągających nasze kręgosłupy, bazujących na wzmocnieniu mięśni tułowia szczególnie mięśni brzucha i mięśni pleców. Wykonywanie tych ćwiczeń pozwoli na poprawę stabilności tułowia dziecka i wzmocni jego ogólną kondycję fizyczną.

Zapraszamy do wykonywania wybranych 2-3 ćwiczeń z powtórzeniem ich kilkakrotnie.



Pozycja wyjściowa:
Siad skrzyżny. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. Współćwiczący stoi za kolegą trzymając ręce wyciągnięte w przód i dłonie kilka centymetrów nad dłońmi kolegi.

Ruch:
Maksymalne wyciągnięcie rąk w górę, z dotknięciem palcami do dłoni współćwiczącego.

Oddziaływanie:
— elongacja kręgosłupa.

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

Uwagi:
Współćwiczący powinien utrzymywać poprawną postawę.

Pozycja wyjściowa:
Siad skrzyżny. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:
Energiczny wyrzut rąk w górę, z wytrzymaniem maksymalnie wyciągniętych rąk w górę.

Oddziaływanie:
— elongacja kręgosłupa.

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



Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa.
Dłonie oparte na kocyku.

Ruch:

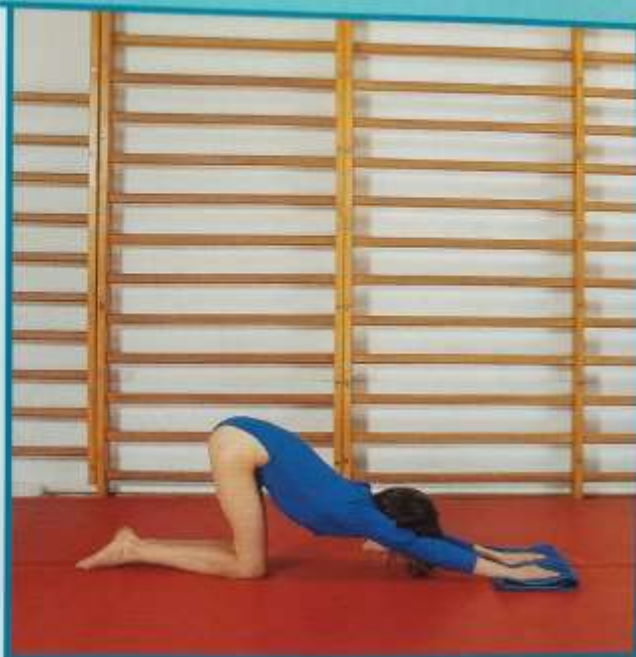
Maksymalne wysuwanie rąk z kocykiem
w przód.

Oddziaływanie:

- elongacja kręgosłupa,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

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

**Pozycja wyjściowa:**

Leżenie przodem. Ręce wyprostowane,
wyciągnięte w przód. W dłoniach trzymana
oburącz laska. Pod brzuchem,
w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

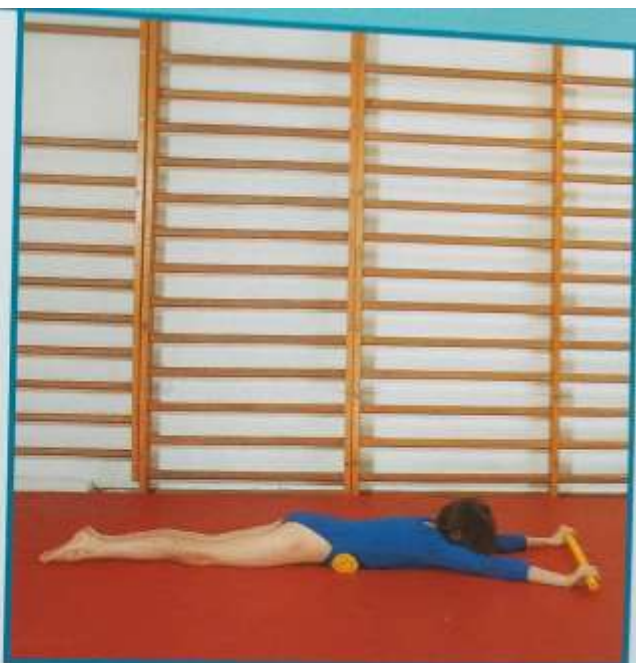
Przesuwanie laski po podłodze
jak najdalej w przód.

Oddziaływanie:

- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

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

**Uwagi:**

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok. W dłoniach woreczki.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk. Przed głową w odległości wyciągniętych rąk stoi kręgiel.

Ruch:

Przeniesienie rąk nad podłogą w przód z uderzeniem woreczkiem w woreczek za kręgiel.

Oddziaływanie:

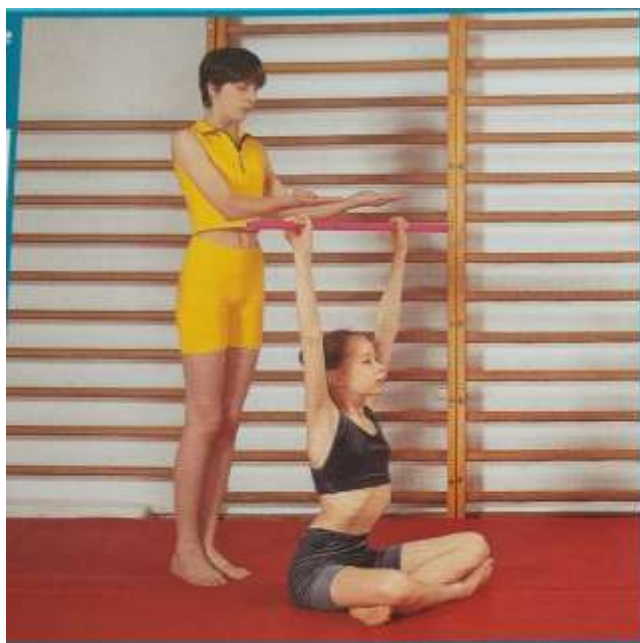
- elongacja kręgosłupa,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

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

**Uwagi:**

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

**Pozycja wyjściowa:**

Siad skrzyżny. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. W dłoniach trzymana oburącz laska. Współwiczający stoi za kolegą trzymając ręce wyciągnięte w przód i dłonie kilka centymetrów nad laską.

Ruch:

Maksymalne wyciągnięcie rąk z laską w górę, z próbą położenia laski na dłoniach partnera.

Oddziaływanie:

- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

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

Uwagi:

Współwiczający powinien utrzymać poprawną postawę.

Pozycja wyjściowa:

Siad na taborecie tyłem do ściany.
Plecy i głowa przylegają do ściany.

Ruch:

Maksymalna elongacja kręgosłupa,
a następnie umieszczenie na głowie ciężarka
i utrzymanie tej pozycji.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni przykręgosłupowych,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

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

**Uwagi:**

W czasie ćwiczenia plecy, głowa i barki powinny przylegać do ściany.

