

TEMAT ZAJĘĆ

KOREKCJA KOŚLAWOŚCI KOLAN

Przybory: Piłka mała, krzesło/piłka gimnastyczna, poduszka

Miejsce wykonania: Zestaw ćwiczeń do wykonania w domu

Czas trwania: 60 minut



1. Rozgrzewka

Każde z wymienionych ćwiczeń wykonajmy po 1 minucie. Ćwiczenia wykonujemy spokojnie i dokładnie.

1. Marsz w miejscu
2. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan
3. Marsz w miejscu z przyciąganiem pięt do pośladków
4. Marsz w miejscu z unoszeniem kolan do boku (do łokcia)
5. Marsz w miejscu z unoszeniem stóp. Stopę prowadzimy przy drugiej nodze, kolano odwodzimy w bok, dotykamy stopą do dłoni
6. Głębokie wdechy i wydechy z unoszeniem ramion nad głowę
7. Ręce przy uszach, naprzemienne unoszenie ramion – raz jedna, raz druga
8. Pajacyki, ale tylko rękami, nogi zostają w miejscu
9. Delikatne skłony tułowia na boki, ramiona nad głowę, plecy wyprostowane
10. Delikatne skłony tułowia w przód, ramiona nad głowę, powrót do pozycji stojącej (bez odginania w tył)

2. Część główna

Wszystkie ćwiczenia „**Korygujące koślawość kolan**” powtarzamy 12 – 15 razy (w ćwiczeniach wykonywanych na jedną stronę lub jedną nogę, wykonajmy 12 – 15 powtórzeń na stronę), pomiędzy ćwiczeniami przerwa 30 sec. Powtórzmy ten zestaw 2 razy

Ćwiczenia korygujące koślawość kolan

1. Pozycja wyjściowa: Siad ugięty, ręce oparte o podłogę za plecami

Ruch: Klaskanie podszwami stopy, utrzymując kolana szeroko



2. Pozycja wyjściowa: Siad skrzyżny, dłonie oparte na kolanach

Ruch: Naciskanie dłońmi na kolana. Utrzymanie pozycji 5 sec i rozluźnienie



3. Pozycja wyjściowa: Siad skrzyżny

Ruch: Próba wstawania z nogami skrzyżowanymi, bez pomocy rąk



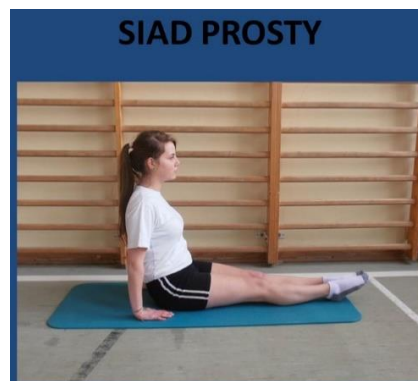
4. Pozycja wyjściowa: Siad skrzyżny

Ruch: Przejścia z siadu skrzyżnego do leżenia tyłem i z powrotem



5. Pozycja wyjściowa: Siad ugięty, piłka między kolanami, stopy złączone

Ruch: Próba przejścia do siadu prostego, nie odrywając stóp od siebie, jednocześnie trzymając piłkę między kolanami. Jeśli zaczynają się odrywać, w tym miejscu skończ ruch i wróć do pozycji wyjściowej.



6. Pozycja wyjściowa: Siad prosty, nogi umieszczamy pod krzesłem, dotykając stopami do nóg krzesła

Ruch: Próba rozszerzenia nóg, poprzez naciśnięcie na nogi krzesła. Utrzymanie pozycji 5 sec i rozluźnienie



7. Pozycja wyjściowa: Siad ugięty

Ruch: łączymy stopy ze sobą, żeby stykały się podeszwami, rozchylamy kolana w bok i wykonujemy skłon tułowia w przód łapiąc się na stopy. Utrzymanie pozycji 5 sec i rozluźnienie



8. Pozycja wyjściowa: Podpór na przedramionach tyłem

Ruch: Przesuwanie stopą po nodze z jednoczesnym odwodzeniem kolana w bok



9. Pozycja wyjściowa: Siad na krześle/piłce z jedną nogą założoną za drugą

Ruch: Naciskanie ręką na nogę. Utrzymanie pozycji 5 sec i rozluźnienie



10. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem z nogami ugiętymi, taśma/ręcznik zawiązany dookoła uda przy kolanie, stopy złączone ze sobą

Ruch: Odwodzenie kolan w bok. Utrzymanie pozycji 5 sec i rozluźnienie



11. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, z nogą założoną za udo

Ruch: Łapiemy się za udo nogi opartej na podłożu i próbujemy przyciągnąć do siebie. Utrzymanie pozycji 15 sec i rozluźnienie



12. Pozycja wyjściowa: Podpór bokiem na przedramieniu

Ruch: Unoszenie nogi

