

TEMAT ZAJĘĆ

OGÓLNE ĆWICZENIA KORYGUJĄCE POSTAWĘ SKOLIOTYCZNĄ

Miejsce wykonania: Zestaw ćwiczeń do wykonania w domu

Czas trwania: 70 minut

1. Rozgrzewka

Każde z wymienionych ćwiczeń wykonajmy przez 1 minutę. Ćwiczenia wykonujemy spokojnie i dokładnie.

1. Głębokie wdechy i wydechy z unoszeniem ramion nad głowę
2. Marsz w miejscu, ramiona swobodnie pracują
3. Marsz z wysokim unoszeniem kolan, ramiona uniesione w jednej linii z barkami
4. Krążenie barków w przód
5. Głębokie wdechy i wydechy. Ramiona przed klatką piersiową zaplecione w koszyczek. Z wydechem – wysunięcie ramion w przód, z wdechem powrót do pozycji wyjściowej
6. Ramiona uniesione w górę nad głowę, ściąganie raz prawego raz lewego łokcia w kierunku żeber
7. Ręce przy uszach, naprzemienne unoszenie ramion – raz jedna, raz druga
8. Delikatne skłony tułowia w przód – pochylenie o 45 stopni

2. Część główna

Wszystkie ćwiczenia „**Wzmacniające**” wykonujemy przez 3 minuty, pomiędzy ćwiczeniami 30 sec przerwy

Ćwiczenia wzmacniające

1. Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem (na brzuchu), ramiona wyprostowane nad głowę

Ruch: Uniesienie ramion nad podłogę i przyciągnięcie łokcia w kierunku żeber (ramiona cały czas zostają nad podłogą)

2. Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem, czoło oparte o podłogę, dłonie splecione na głowie, łokcie dotykają do podłogi, plecy wyprostowane

Ruch: Uniesienie łokci w górę, przytrzymanie 10 sec i powrót do pozycji wyjściowej

3. Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem, czoło oparte o podłóżę, dłonie ustawione wzdłuż tułowia, plecy wyprostowane

Ruch: Oderwanie od podłóża ramion, głowy oraz barków, przytrzymanie 10 sec i powrót do pozycji wyjściowej

4. Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem, czoło oparte o podłóżę, ramiona wyprostowane nad głową,

Ruch: Jednoczesne uniesienie nóg i ramion nad podłóżę 5 cm oraz wykonywanie naprzemiennej pracy „nożyce” nogami i rękami

5. Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem, czoło oparte o podłóżę, ramiona wyprostowane nad głową,

Ruch: Uniesienie ramion nad podłóżę i klaskanie

6. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, kolana ugięte, stopy blisko bioder, ramiona wzdłuż tułowia.

Ruch: Uniesienie ramion nad podłóżę i powolne przeniesienie ramion nad głowę tuż nad podłóżem – 30 sec trwa faza przenoszenia ramion nad głowę i 30 sec powrotu

7. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, nogi w górze, zgięte w stawie kolanowym pod kątem 90 stopni. Plecy proste, ramiona wzdłuż tułowia

Ruch: „Rowerek” naprzemienne prostowanie i uginanie nóg

8. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, kolana lekko ugięte, łokcie z boku tułowia na wysokości barków

Ruch: Wciśnięcie łokci w podłóżę z jednoczesnym oderwaniem głowy oraz barków nad podłóżę

9. Pozycja wyjściowa: Klęk prosty, plecy wyprostowane, ramiona wzdłuż tułowia. Na głowie układamy książkę

Ruch: Z klęku, przechodzimy do siadu klęcznego (odkładamy biodra na pięty), tak, żeby książka nie spadła, a plecy pozostały wyprostowane. Powrót do pozycji wyjściowej.

10. Pozycja wyjściowa: Klęk podparty, dłonie pod barkami, kolana pod biodrami

Ruch: Jednoczesne wyprostowanie prawej ręki i lewej nogi, powrót do pozycji wyjściowej. Zmiana strony.

11. Pozycja wyjściowa: Podpór przodem na przedramionach „plank”

Ruch: Naprzemianstronne unoszenie i prostowanie (na jednej linii z kręgosłupem) ramion nad głową.

Wszystkie ćwiczenia „**Rozciągające**” wykonujemy przez 3 minuty, pomiędzy ćwiczeniami 30 sec przerwy

Ćwiczenia rozciągające

1. Pozycja wyjściowa: Pozycja stojąca, stopy blisko siebie, ramiona wzdłuż tułowia

Ruch: Skłon tułowia w przód o prostych nogach starając się dostać ramionami do podłoża

2. Pozycja wyjściowa: Pozycja stojąca, ramiona w bok na wysokości barków, staw łokciowy zgięty pod kątem 90 stopni. Sylwetka wyprostowana

Ruch: Naprzemianstronne unoszenie ramion nad głowę – raz prawe, raz lewe.

3. Pozycja wyjściowa: Klęk podparty, dłonie pod barkami, kolana pod biodrami

Ruch: Odłożenie bioder na pięty, ale raz siadamy tylko na prawej pięcie raz na lewej poprzez wychylenie bioder w bok

4. Pozycja wyjściowa: Klęk podparty, dłonie pod barkami, kolana pod biodrami

Ruch: Uniesienie pleców w górę „koci grzbiet” bez odrywania dłoni od podłoża. Z wydechem uniesienie, z wdechem opuszczenie tułowia

5. Pozycja wyjściowa: Siad tyłem przy ścianie, kolana ugięte, stopy blisko bioder. Ramiona przy biodrach. Plecy „przyklejone” na całej długości do ściany

Ruch: Z głębokim wdechem uniesienie ramion nad głowę, z wydechem opuszczenie

6. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, kolana ugięte, stopy blisko bioder. Ramiona z boku na wysokości barków, zgięte w stawie łokciowym i odłożone na ziemię z dłonią obok ucha

Ruch: Uniesienie ramion nad podłoże, z głębokim wdechem uniesienie ramion nad głowę, z wydechem powrót do pozycji wyjściowej (ramiona cały czas nad podłogą)

7. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, kolana ugięte, stopy blisko bioder. Ramiona wzdłuż tułowia

Ruch: Uniesienie ramion nad podłoże, z wdechem przeniesienie ramion nad głowę, z wydechem powrót. Ramiona prowadzimy bokiem, cały czas nad podłogą

Opracował: mgr Piotr Wąsik