

## Gimnastyka korekcyjna

### Zestaw ćwiczeń do wykonania w domu

1. Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch: wysuwanie palców rąk po podłodze jak najdalej w przód.

Oddziaływanie: elongacja kręgosłupa.

2.P.w.: pozycja niska Klappa.

R: maksymalne wysuwanie rąk po podłodze w przód.

O: elongacja kręgosłupa, rozciąganie mięśni piersiowych.

3.P.w.:siad skrzyżny, ręce w pozycji „skrzydełek”.

R: energiczny wyrzut rąk w górę, z wytrzymaniem maksymalnie wyciągniętych rąk w górze.

O: elongacja kręgosłupa.

4.P.w.: leżenie przodem, nogi wyprostowane i złączone, ręce wyprostowane i wyciągnięte jak najdalej w przód. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk. Głowa uniesiona nad podłogę, wzrok skierowany w podłogę.

R: unoszenie i opuszczanie wyprostowanych i złączonych rąk i nóg.

O: wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu, mięśni karku oraz mięśni pośladkowych i kulszowo- goleniowych.

Uwaga: w czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

5.P.w.: pozycja niska Klappa.

R: przejście do leżenia przodem, bez przesuwania rąk ani kolan po podłodze, głowa blisko podłogi i powrót do pozycji niskiej Klappa.

O: wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu, karku i brzucha. Rozciąganie mięśni piersiowych.

6. P.w.: stanie tyłem przy ścianie.

R: P.w. Przyjęcie postawy skorygowanej (test ścienny):

- pięty przy ścianie,
- nogi wyprostowane,
- brzuch wciągnięty,
- całe plecy przylegają do ściany,
- elongacja kręgosłupa,
- łopatki ściągnięte,
- barki cofnięte i opuszczone,
- ręce wzdłuż tułowia,

- klatka piersiowa uwypuklona,

- głowa wyciągnięta w górę.

Wytrzymać.

O: nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

7. P.w.: leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

R: wdech nosem, a następnie wydech ustami.

O: wzmacnianie mięśni oddechowych.

U: wdech powinien być głęboki, a wydech długi.

8.P.w.: leżenie tyłem, nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy głowie.

R: wdech nosem, a następnie wydech ustami z przyciągnięciem kolan do klatki piersiowej i chwytem dłońmi za kolana.

O: wzmacnianie mięśni oddechowych i mięśni brzucha.

U: w czasie ćwiczenia barki i łopatki nie powinny być odrywane od podłogi.

9.P.w.: zwis tyłem na drabince.

R: wytrzymać, rozluźnić mięśnie grzbietu.

O: elongacja kręgosłupa, rozciąganie mięśni piersiowych.

10.P.w.: siad klęczny w postawie skorygowanej, na głowie woreczek.

R: przejście do klęku prostego, z zachowaniem postawy skorygowanej.

O: kształtowanie nawyku postawy skorygowanej.

Pozdrawiam

*Nauczyciel gimnastyki korekcyjnej*