SPDP **18.05.-22.05.2020r.**

TERAPIA RUCHEM

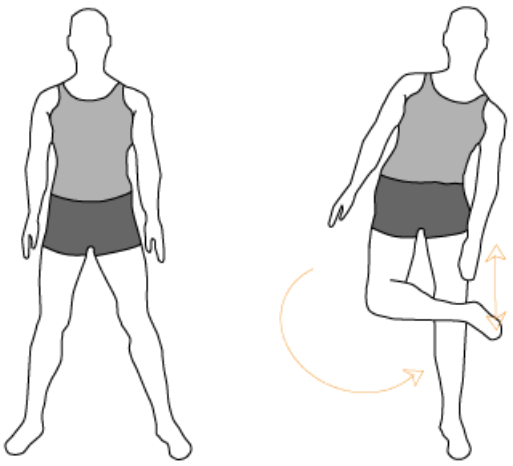
Obecnie uczniowie, więcej czasu niż zwykle, spędzają przy komputerze lub biurku. Proponuję ćwiczenia, które angażują do pracy wiele grup mięśniowych.

Propozycje ćwiczeń ogólnorozwojowych do wykonania w domu.

Ćwiczenie1.

Pozycja wyjściowa: Stojąca, nogi w lekkim rozkroku, ręce wzdłuż tułowia.

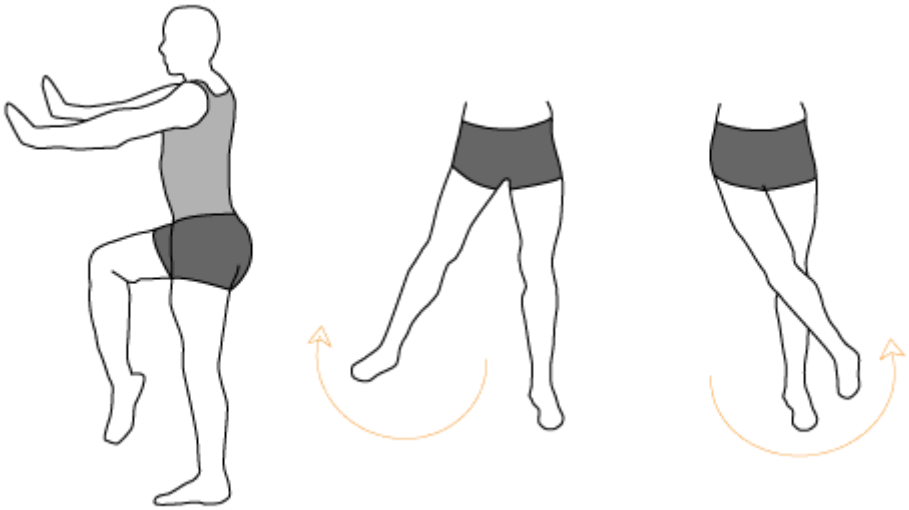
Ruch: Unosimy stopy na przemian do góry do zewnątrz i do wewnątrz dotykając dłonią stopy- 10 razy.



Ćwiczenie 2. Wymachy poprzeczne

Pozycja wyjściowa: Stojąca, ręce oparte o ścianę, prawa noga ugięta w stawie kolanowym.

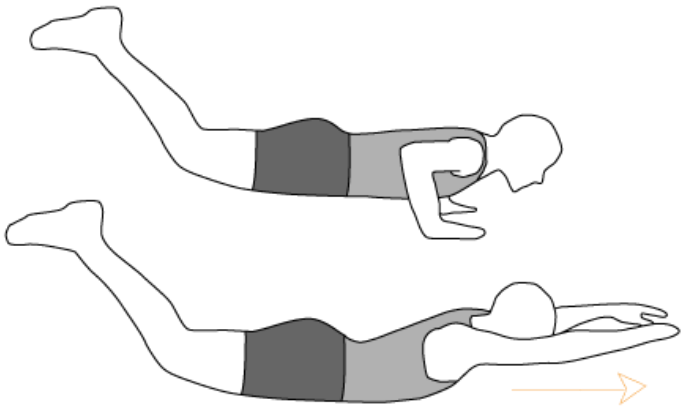
Ruch: Wymach zgiętej nogi w lewą stronę, w prawą stronę nogę prostujemy – 20 razy, zmiana kończyny– 20 razy.



Ćwiczenie 3. Unoszenie tułowia**.**

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu, nogi zgięte w stawach kolanowych, stopy blisko siebie, dłonie na szerokość barków, ręce zgięte w stawach łokciowych.

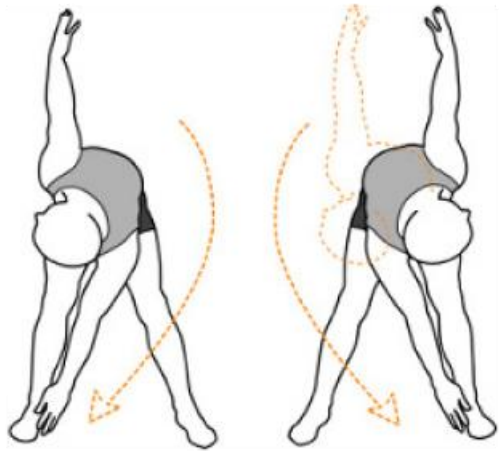
Ruch: Unosimy tułów w górę z równoczesnym wyprostowaniem kończyn górnych ,wytrzymujemy 10 sekund – 10 razy.



Ćwiczenie 4. Skrętoskłony

Pozycja wyjściowa: Stojąca, nogi w rozkroku, trzymaj ręce poziomo.

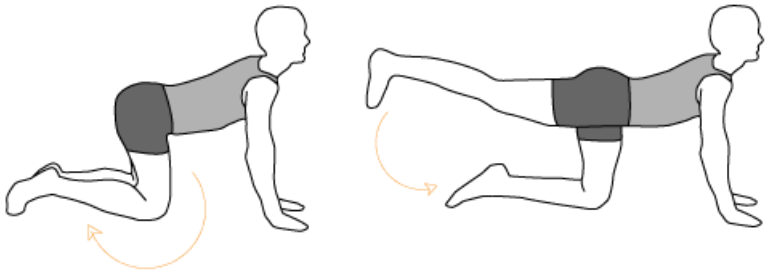
Ruch: Schylaj się i na zmianę lewa ręka do prawej nogi, a prawa ręka do lewej nogi -15 razy.



Ćwiczenie 5. Wypady i wymachy nóg

Pozycja wyjściowa: Klęk podparty - pozycja na czworaka.

Ruch: Prostujemy lewą nogę, a następnie uginamy ją w kolanie i dociągamy do prawej dłoni. Powtarzamy to ćwiczenie z prawą nogą – po 10 razy.



Ćwiczenie 6. Ćwiczenia oddechowe.

Pozycja wyjściowa: Stojąca, nogi w lekkim rozkroku, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch: Robimy wdech, wydychamy powietrze w 2, 3, 4, 5 gwałtownych dmuchnięciach.
Bierzemy głęboki wdech a następnie energicznie wydychamy powietrze.
Wdech połączony z odwróceniem ramion (dłonie do przodu),wydech nawrócenie ramion.