

Ćwiczenia ruchowe cz. 2

- Ćwiczenia dołączamy do ćwiczeń, które wykonywaliśmy do tej pory lub stosujemy zamiennie np. co drugi dzień
- Zaczynamy od 1 serii i 5 powtórzeń i sukcesywnie z dnia na dzień zwiększamy ilość powtórzeń
- Podczas wykonywania ćwiczeń pamiętamy o swobodnym oddychaniu, nie wstrzymujemy oddechu!
- Jeśli nie jesteś w stanie wykonać wszystkich ćwiczeń, wybierz te, które Ci odpowiadają

1. Pozycja stojąca w rozkroku, plecy wyprostowane, kończyny górne swobodne wzdłuż tułowia, brzuch wciągnięty.

Ćw. Przenosimy ciężar ciała na prawą nogę, zginając ją w stawie kolanowym. Lewa noga pozostaje wyprostowana. Wracamy do pozycji wyjściowej. Następnie ćwiczenie wykonujemy na lewą nogę.

2. Pozycja stojąca, nogi złączone, kończyny górne wyprostowane, dłonie oparte o mebel na wysokości klatki piersiowej.

Ćw. Wykonujemy niepełny przysiad tak, aby nie odrywać pięt od podłogi, wytrzymujemy 5 sekund, wracamy do pozycji wyjściowej i rozluźniamy się. Podczas wykonywania ćwiczenia ręce są przez cały czas oparte o mebel.

3. Pozycja stojąca w lekkim rozkroku, kończyny górne swobodne wzdłuż tułowia, brzuch wciągnięty.

Ćw. Wznosimy naprzemiennie kończyny dolne w górę na wysokość brzucha. Po opanowaniu tej czynności dołączamy wznos kończyn górnych wyprostowanych w stawach łokciowych w górę – lewa kończyna górna i prawa kończyna dolna jednocześnie oraz prawa kończyna górna i lewa kończyna dolna jednocześnie.

4. Pozycja stojąca w lekkim rozkroku, brzuch wciągnięty.

Ćw. Przyciągamy lewy łokieć w kierunku prawego kolana, wracamy do pozycji wyjściowej, a następnie przyciągamy prawy łokieć w kierunku lewego kolana.

5. Pozycja klęku podpartego – kończyny dolne ustawione na szerokość bioder, nadgarstki ustawione pod ramionami, wzrok skierowany w podłogę.
Ćw. Zbliżamy lewe kolano do czoła, głowa i szyja zginają się także w kierunku kolana. Wracamy pozycji wyjściowej, a następnie wykonujemy ćwiczenia na prawą nogę.
6. Pozycja klęku podpartego – jw.
Ćw. Wznosimy kończyny górne naprzemiennie w przód po poziom. Następnie prostujemy w tył do poziomu naprzemiennie kończyny dolne.
7. Pozycja klęku podpartego
Ćw. Po opanowaniu ćwiczenia 6go wykonujemy jednocześnie wznos do poziomu lewej kończyny górnej i wyprost w tył prawej kończyny dolnej. Utrzymujemy pozycję przez 5 sekund, wracamy do pozycji wyjściowej i wykonujemy ćwiczenie przeciwnymi kończynami. Zwracamy uwagę na to, by w trakcie wykonywania ćwiczenia brzuch nie opadał.
8. Pozycja klęku podpartego.
Ćw. siadamy na piętach, wysuwamy ręce do przodu starając się zbliżyć klatkę piersiową do podłogi. Wytrzymujemy w tej pozycji 5 sekund i wracamy do pozycji wyjściowej.
9. Pozycja klęku podpartego.
Ćw. Podnosimy w bok prawą kończynę dolną, wracamy do pozycji wyjściowej, a następnie wykonujemy ćwiczenie lewą kończyną dolną.
10. Pozycja klęku podpartego.
Ćw. Prostujemy lewą kończynę górną i przenosimy ją w stronę sufitu, wzrok podąża za ręką. Wracamy do pozycji wyjściowej i wykonujemy ćwiczenie prawą ręką.