

Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała cz. 1

1. Leżenie przodem (na brzuchu), głowa uniesiona nad podłogę, broda przyciągnięta do klatki piersiowej, ręce wyprostowane w bok, dłonie płasko na podłożu. Unoszenie wyprostowanych rąk nad podłogę, na wysokość głowy, z jednoczesnym ściąganiem łopatek, chwilę wytrzymujemy. Powrót do pozycji wyjściowej. Powtórzyć 10 razy.
2. Leżenie tyłem (na plecach), ramiona w bok oparte na podłożu, nogi ugięte oparte stopami o materac, oczy zamknięte. Przekładanie kolan na prawą i lewą stronę z jednoczesnym dociskaniem ramion do materaca (na każdą stronę po 10 razy). Powrót do pozycji wyjściowej.
3. Klęk podparty, dłonie zwrócone palcami do wewnątrz. Uginanie rąk, łokcie w bok, ściąganie łopatek, dotykanie brodą do podłogi. Powrót do pozycji wyjściowej. 10x.
4. Siad skulny, dłonie splecione na karku, łokcie na zewnątrz. Wypychanie klatki piersiowej w przód z jednoczesnym ściąganiem łopatek i wciąganiem brzucha. Powrót do pw. 10x.
5. Siad na krześle, plecy oparte, ręce na karku. Cofanie łokci do tyłu (odczucie ściągnięcia łopatek). Powrót do pw. 10 razy.
6. Stanie tyłem do ściany. Ćwiczenie statyczne: nogi wyprostowane, pięty przy ścianie, całe plecy przylegają do ściany, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, ręce opuszczone wzdłuż tułowia. Utrzymać pozycję 5 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej, rozluźnienie. Powtórzyć kilka razy.
7. Stanie w małym rozkroku, ręce opuszczone wzdłuż tułowia, oczy zamknięte. Wciąganie brzucha, napięcie pośladków, wypchnięcie bioder do przodu, unoszenie prostych ramion bokiem w górę, utrzymanie przez chwilę tej pozycji. Powrót do pozycji wyjściowej.

