

Ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała cz.2

1. Leżenie przodem, głowa nisko, broda przyciągnięta do klatki piersiowej. Naśladowanie ruchu pływania żabką (przez ok 5 sek.). Powrót do pozycji wyjściowej. Powtórzyć 5 razy.

2. Klęk podparty (tzw. czworaki), uniesienie lewego ramienia w przód i prawej nogi w tył, wytrzymanie i powrót do pozycji wyjściowej. To samo ćwiczenie wykonać unosząc prawą rękę i lewą nogę. Po 10x dla obu stron.

3. Siad skulny, ręce w bok, plecy wyprostowane. Cofanie rąk do tyłu, ćwiczący czuje ściąganie łopatek. Powrót do pw. 5 – 10 powtórzeń.

4. W staniu tyłem do ściany z woreczkiem na głowie, cała tylna powierzchnia ciała przylega do ściany. Wypychanie woreczka w górę połączone z głębokim oddychaniem.

5. Stanie przodem lustra. Nauka przyjmowania prawidłowej postawy: głowa i szyja wyciągnięte w górę, barki cofnięte, ułożone symetrycznie, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty. Stanie w pozycji skorygowanej – utrzymać 5 sekund, powrót do pozycji wyjściowej, rozluźnienie. Powtórzyć kilka razy.

6. Pozycja stojąca. Marsz z książką (woreczkiem) na głowie.

