

Wakacyjne zestawy ćwiczeń korekcyjnych dla wszystkich

Na ilustracjach macie przykłady i objaśnienia 20 ćwiczeń, które każdy z Was może wykonywać w miarę swoich możliwości. Polecam te ćwiczenia ponieważ dobrze wpłyną na Waszą sylwetkę, postawę, figurę i samopoczucie. Zachęcamy do ćwiczeń innych.

Życzę Wam zdrowych i bezpiecznych wakacji.

1.
POZYCJA WYJŚCIOWA:
Stanie w małym rozkroku, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, ręce wyprostowane wyciągnięte przed siebie.
RUCH: Opad tułowia w przód, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.



2.
POZYCJA WYJŚCIOWA:
Kłęk podparty.
RUCH:
Wysunięcie rąk do przodu i opad tułowia do pozycji niskiej Klappa.

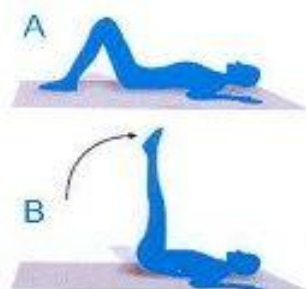


3.
POZYCJA WYJŚCIOWA:
Siad skrzyżny, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, ręce wyprostowane w dół w skos, w jednej dłoni woreczek.
RUCH: Przeniesienie rąk w tył z przełożeniem woreczka z ręki do ręki.

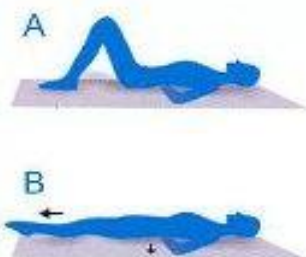


4.
POZYCJA WYJŚCIOWA:
Stanie tyłem do ściany, pięty, biodra, plecy i głowa przylegają do ściany.
RUCH: Unoszenie i opuszczanie barków z jednoczesnym dociskaniem ich do ściany, a następnie pozostanie w pozycji maksymalnego opuszczenia.

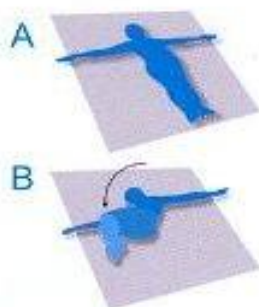




5.
POZYCJA WYJŚCIOWA:
 Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.
RUCH:
 Wyprost obu nóg w stawach kolanowych i uniesienie ich do pionu.



6.
POZYCJA WYJŚCIOWA:
 Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Jedna dłoń leży pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa.
RUCH: Równoczesny wyprost obu nóg przez przesuwanie obu stóp po podłodze z kontrolą przylegania odcinka lędźwiowego kręgosłupa do podłogi.



7.
POZYCJA WYJŚCIOWA:
 Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok.
RUCH:
 Uniesienie nóg z próbą dotknięcia kolanami do jednej ręki.



8.
POZYCJA WYJŚCIOWA:
 Podpór tyłem z nogami ugiętymi.
RUCH:
 Wspięcie na palce bez opuszczania bioder.



9.

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze leży rozłożony kocyk.

RUCH:

Chwyatanie brzegów kocyka palcami stóp, ułożenie z kocyka kopert.



10.

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Wypad. Pochylenie wyprostowanego tułowia w przód. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

RUCH:

Pogłębienie wypadu ciężarem ciała.



11. **POZYCJA WYJŚCIOWA:** Leżenie

przodem. Nogi wyprostowane, złączone.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok.

Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

RUCH: Wymach rękoma w górę z

„ównoczesnym uniesieniem nóg nisko nad podłogą.



12.

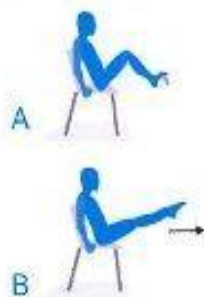
POZYCJA WYJŚCIOWA:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane

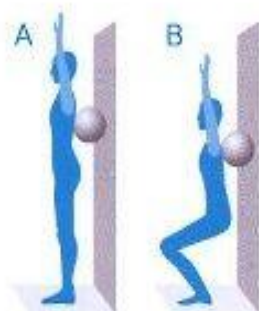
i złączone. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy głowie.

RUCH: Wdech nosem, a następnie wydech ustami z przyciągnięciem kolan

do kłaki piersiowej i chwytem dłońmi za kolana.



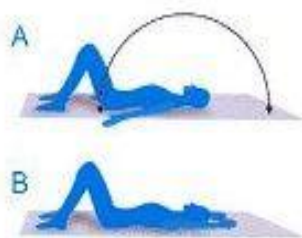
13.
POZYCJA WYJŚCIOWA:
 Siad na krześle. Na podłodze przed stopami
 leży woreczek.
RUCH:
 Chwyć woreczka palcami obu stóp
 i wyrzut woreczka do przodu.



14.
POZYCJA WYJŚCIOWA:
 Stanie tyłem do ściany. Ręce w pozycji
 „skrzydełek”. Za plecami, na wysokości
 łopatek umieszczona piłka.
RUCH:
 Ugięcia i wyprosty nóg
 z przyciskaniem piłki do ściany.



15.
POZYCJA WYJŚCIOWA:
 Leżenie przodem. Nogi wyprostowane
 i złączone. Ręce wyprostowane,
 wyciągnięte jak najdalej w przód. Głowa
 uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok
 skierowany w podłogę. Pod rzuchem,
 w okolicach pępka, zrolowany kocyk.
RUCH: Równoczesne uniesienie jednej
 ręki i przeciwnej nogi nad podłogę.



16.
POZYCJA WYJŚCIOWA: Leżenie tyłem.
 Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze.
 Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy
 biodrach.
RUCH: Wdech nosem z przeniesieniem
 wyprostowanych rąk góra do położenia na
 podłodze przy głowie, a następnie wydech
 ustami z jednoczesnym przeniesieniem rąk
 do pozycji wyjściowej.

A



B



17.

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte.

Palce obu stóp trzymają woreczek.

Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

RUCH: Przejście do leżenia przewrotnego, z położeniem woreczka na podłodze za głową.



18.

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Siad prosty. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

W dłoniach skakanka (pasek)

zaczepiona pod palcami stóp.

RUCH: Maksymalne zgięcie stóp do siebie wspomagane przyciąganiem skakanki.



19.

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze

leży kartka papieru i ołówek.

RUCH: Chwył palcami jednej stopy ołówka i rysowanie nim na kartce. Druga stopa przytrzymuje kartkę.

A



B



20.

POZYCJA WYJŚCIOWA:

Siad ugięty. Stopy obejmują piłkę.

Ręce oparte na podłodze z tyłu.

RUCH: Wyrzut piłki stopami w górę.