

Aktywność psycho-ruchowa #3

Ćwiczenia dla uczniów klasy 2C SB w ramach pracy zdalnej od 13.11.2020 do wykonywania codziennie:

5. Ćwiczenie: Rozciąganie / mobilizacja w klęku

<https://www.youtube.com/watch?v=prLKUZdUxbk>

Sprzęt: mata/materac

Pozycja wyjściowa: klęk podparty, prawidłowe ustawienie pleców, kontrola odcinka lędźwiowego

Ćwiczenie: siad japoński. Siadamy na piętach, wykonujemy skłon klatką piersiową do podłogi z jednoczesnym wyciągnięciem ramion do przodu po podłogę. Pozycję utrzymujemy 10-15 sek

6. Ćwiczenie: Wzmacnianie mięśni grzbietu oraz kształtowanie prawidłowej sylwetki

<https://www.youtube.com/watch?v=HVm7CbZ4fH4>

Sprzęt: krzesło / wózek /guma

Pozycja wyjściowa: siad na krześle, stopy na szerokość bioder, guma zaczepienia powyżej wzroku.

Ćwiczenie: ustabilizowanie odc. L oraz wyprost w stawach ramiennych

Uwagi: Gumę mocujemy do czegoś solidnego np. klamki zamkniętych drzwi. Zamiast gumy można użyć linki lub skakankę wtedy ćwiczenie wykonujemy naprzemiennie na zasadzie przeciągania liny. Jeżeli nie mamy niczego podobnego to wykonujemy ruch ramion „na sucho” w tył jakbyśmy się odpychali kijkami narciarskimi

UWAGI dla uczniów wózkowych:

Ćw. 5 - ćwiczenie proszę wykonać w leżeniu przodem na podłogę. Ręce wyciągamy do przodu jak najdalej i próbujemy utrzymać 15 sekund

Ćw. 6 - ćwiczenie proszę wykonać na wózku lub stabilnym krześle. Gumę mocujemy do czegoś solidnego np. klamki zamkniętych drzwi. Zamiast gumy można użyć linki lub skakankę wtedy ćwiczenie wykonujemy naprzemiennie na zasadzie przeciągania liny. Jeżeli nie mamy niczego podobnego to wykonujemy ruch ramion „na sucho” w tył jakbyśmy się odpychali kijkami narciarskimi

Cały czas wykonujemy ćwiczenia Aktywność psych-ruch: #1, #2

Proszę o informację zwrotną na maila: marcin.hawrylak@soswdnr.pl z realizacji w/w ćwiczeń

Pozdrawiam

Marcin Hawrylak