

Ćwiczenia korekcyjne dla uczniów

Witam. Przedstawiam kolejne ćwiczenia usprawniające do wykonywania w domu. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy przewietrzyć pomieszczenie.

Leżenie na brzuchu:

1. Ręce splecione pod brodą: naprzemienne unoszenie nogi w górę-kolano proste-10x każda noga
2. Ręce w przód: jednoczesne unoszenie w górę lewej ręki i prawej nogi-potem na odwrót 10x
3. Ręce w przód: naprzemienne unoszenie w górę ręk-łokiec prosty-10x każda ręka
4. Ręce splecione na pośladkach: unoszenie tułowia w górę-łokcie w tył, głowa patrzy prosto-10x
5. Ręce na karku, unoszenie głowy i tułowia w górę-10x

Kłęk podparty:

1. Naprzemienne dociąganie kolana do czoła-10x każde kolano
2. Skłony klatki piersiowej do podłogi poprzez ugięcie rąk w łokciach-10x
3. Krążenie bioder-dotykamy pośladkami pięt-w obie strony-po 10x każde biodro do jednej strony
4. Naprzemienne unoszenie rąk w przód-głowa patrzy za ręką-10x każda ręka
5. Naprzemienne unoszenie w górę lewej nogi i prawej ręki-potem na odwrót-10x
6. Wyginanie kręgosłupa w górę, głowy w dół-koci grzbiet-10x
7. Siad na piętach-rozciągamy kręgosłup-tzw. Skłon japoński-10x

Ćwiczenia wykonujemy seriami, np. 3 serie jednego ćwiczenia po 10 powtórzeń. Między seriami powinna być chwilka na odpoczynek. Powodzenia

Życzę Wam udanych wakacji. Dbajcie o swoje bezpieczeństwo podczas wakacji, o swoją sprawność fizyczną, starajcie się przybywać na świeżym powietrzu i odpoczywać czynnie. Do zobaczenia w przyszłym roku szkolnym

[Kinder Joy of moving Alternatywne Lekcje WF](#)