

Zestaw ćwiczeń korekcyjno – wyrównawczych
ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone
do wykonania w domu

1. Pozycja wyjściowa :

Klęk prosty podparty, dłonie na szerokość barków

Ruch :

Rozciąganie mięśni piersiowych. Uginanie ramion z dotknięciem brody do podłogi. 1-2 minuty,

2. Pozycja wyjściowa :

Siad klęczny, ramiona w górze nad głową

Ruch :

Rozciąganie kręgosłupa w górę przez unoszenie głowy i ramion. Opuszczenie tułowia i ramion , przejście do „ukłonu japońskiego”, ramiona w przód, czoło oparte na podłodze, pośladki nie są oderwane od pięt. Dalsze rozciąganie kręgosłupa. Powrót do pozycji wyjściowej i w siadzie dalsze rozciąganie kręgosłupa. 2-3 minuty

3. Pozycja wyjściowa :

Klęk prosty podparty, ramiona na szerokość barków

Ruch :

Wydłużanie kręgosłupa przez naprzemienne wyciąganie w przód prostego ramienia. Raz prawa raz lewa ręka. 2-3 minuty

4. Pozycja wyjściowa :

Klęk prosty podparty, ramiona na szerokość barków

Ruch :

Wydłużanie kręgosłupa przez naprzemienne wyciąganie prostej nogi. Prostowanie w tył raz prawej raz lewej nogi. Noga jest prosta i jest przedłużeniem kręgosłupa. 2-3 minuty

5. Pozycja wyjściowa :

Klęk prosty podparty, ramiona na szerokość barków

Ruch :

Wydłużanie kręgosłupa i wzmacnianie mięśni pośladków.

Jednoczesne prostowanie lewej nogi i prawej ręki, zmiana – prawa noga i lewa ręka. Ćwiczenie jest wykonywane powoli, ciało jest w linii kręgosłupa, w momencie uniesienia ręki i nogi następuje rozciągnięcie ręki, kręgosłupa i nogi. 3-4 minuty,

6. Pozycja wyjściowa :

Leżenie tyłem, ramiona na wzdłuż tułowia

Ruch :

Rozciąganie mięśni ud.

Powolne przyciąganie do tułowia raz jednej raz drugiej nogi. Podczas przyciągania noga na podłodze jest prosta i nie unosi się nad podłogą.

2-3 minuty

7. Pozycja wyjściowa :

Klęk prosty podparty, ramiona na szerokość barków

Ruch :

Rozciąganie kręgosłupa.

„koci grzbiet”- unoszenie w górę i opuszczanie: brzucha i klatki piersiowej ramiona proste

8. Pozycja wyjściowa :

Leżenie tyłem, ramiona leżą wyprostowane za głową

Ruch :

Rozciąganie kręgosłupa przez równoczesne wyciąganie prostych nóg i ramion razem z głową (bez odrywania od podłogi), broda przyciągnięta do szyi. 1-2 minuty

9. Pozycja wyjściowa :

Leżenie przodem proste ramiona nad głową ,leżą na podłodze

Ruch :

Ćwiczenie rozciągające kręgosłup wykonane w leżeniu przodem.

1-2 minuty