Gimnastyka korekcyjna

Zestaw ćwiczeń do wykonania w domu.

Pamiętaj żeby powtórzyć je przynajmniej po 5 razy.

1. Połóż się na dywanie i udawaj , że pływasz jak żabka.
2. Udawaj, że jesteś wielkoludem i staraj się chodzić po domu jak wielkolud.
3. Włóż woreczek lub coś płaskiego na głowę, wyprostuj się i chodź naokoło swojego pokoju, tak, aby woreczek nie spadł Ci z głowy.
4. Połóż się na dywanie, wyprostuj ręce w przód, złącz nogi i ręce i nogi odrywaj, tylko nie klatkę piersiową i udawaj startujący samolot.
5. Na podłodze połóż chusteczkę, czy ściereczkę i chwytaj ją palcami stopy.
6. Chodź po rozłożonym pogniecionym kocyku.

Pozdrawiam

Marzena Górzyńska