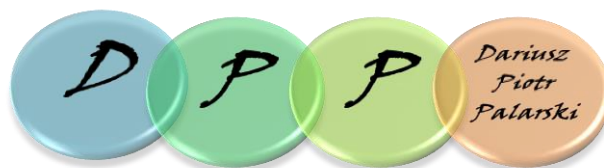
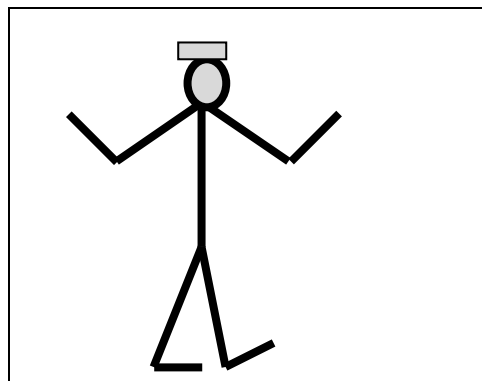


**UNIWERSALNY ZESTAW ĆWICZEŃ  
Z GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ  
ZAPOBIEGAJĄCY ROZWOJOWI WAD  
KRĘGOSŁUPA I WZMACNIAJĄCY  
MIĘŚNIÓWKĘ POSTURALNĄ  
- do zastosowania w warunkach domowych.**



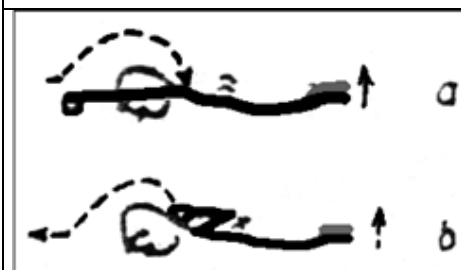
1. W pozycji **stojącej**; Ruch- spacer po mieszkaniu z woreczkiem na głowie – pilnowanie aby woreczek nie spadł z głowy.



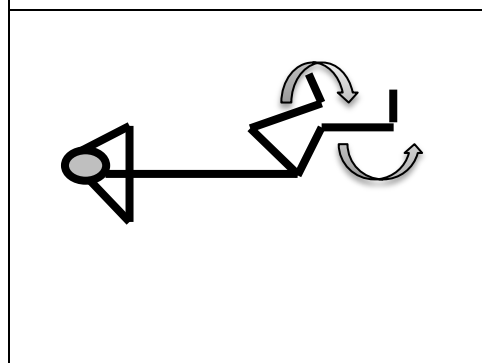
2. W pozycji **siedzącej na krześle**; Ruch- powstanie z krzesła na wyprostowanych nogach i wznos ramion do góry z jednoczesnym wdechem powietrza przez nos do płuc. Powrót- siad na krześle z opuszczeniem ramion w dół i wydechem powietrza przez usta ( 5 x ćwiczenie ).



3. W pozycji **leżącej na brzuchu z rękami wyprostowanymi w przód i dłońmi trzymającymi kijek**; Ruch- przenoszenie kijka na łopatki ze zgięciem rąk w łokciach oraz oderwaniem klatki piersiowej i głowy od podłoża. Natomiast, nogi wykonują ruch jak do pływania kraulem. Powrót – położenie się przodem na podłożu z wyprostowaniem kończyn górnych w łokciach i przeniesieniem kijka nad głowę ( 5 x ćwiczenie ).



4. W pozycji **leżącej na plecach** z rękami pod głową i nogami zgiętymi w kolanach oraz biodrach; Ruch- unoszenie nóg do góry i kręcenie nimi jak przy jeździe na rowerku do przodu. Powrót- nogi wracają na podłoże do pozycji zgięciowej. (po chwili przerwy) Ponowny ruch- tym razem nogi imitują jazdę rowerem do tyłu. Powrót do pozycji wyjściowej jak poprzednio ( 5 x ćwiczenie z ruchem nóg do przodu i 5 x ćwiczenie z ruchem nóg do tyłu ).



. W pozycji **kłku podpartego przodem - na czworaka**; Ruch- uniesienie na przemian stronnie lewej ręki z prawą nogą do góry oraz prawą ręką z lewą nogą do góry (ważne aby podczas podnoszenia kończyn ku górze łokieć i kolano były wyprostowane). Ćwiczenie wykonuje się naprzemiennie ruch po ruchu. ( 5 x ćwiczenie na kończynę górną prawą i dolną lewą oraz 5 x ćwiczenie na kończynę górną lewą i dolną prawą).

6. W pozycji **leżącej na plecach z nogami zgiętymi w stawach kolanowych i biodrowych ze stopami pod szafą lub wersalką, ewentualnie trzymanyymi przez rodzica**; Ruch- unoszenie tułowia do góry (do pionu) z rękami cały czas splecionymi na karku (lub pod głową). Powrót- do pozycji wyjściowej leżącej na plecach. (5-10 x powtórzyć ćwiczenie).

7. W pozycji **siadu skrzyżnego ręce odwrócone i oparte o kolana**; Ruch- uniesienie rąk do góry na zewnątrz (łopatki złączone). Następuje głęboki wdech nosem. Po czym powrót z rękami na kolana i długi wydech przez usta z wypowiedzeniem literki „sz”. (5 x ćwiczenie oddechowe).

8. W pozycji **leżącej na plecach z rękami pod szafą lub pod łóżkiem, między stopami piłka**; Ruch- przenoszenie nóg nad głowę z kolanami wyprostowanymi i piłką między stopami. Powrót- do pozycji wyjściowej, leżącej na plecach z piłką między stopami. (10 x ćwiczenie).

9. W pozycji **siadu kłębnego na piętach**; Ruch- przejście do pozycji ukłonu japońskiego, w dalszym ciągu siedząc na piętach (policzyć do 10). Powrót do pozycji wyjściowej siadu kłębnego na piętach. (5-7 x ćwiczenie).

**Przygotował: Dariusz Piotr Palarski**

