Program „Lekki Tornister”

„Ćwiczenia wzmacniające mięsnie grzbietu”

**Ćwiczenie 1**  
**Pozycja wyjściowa:** leżenie na plecach, ramiona wzdłuż tułowia, nogi ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, stopy oparte na podłodze.

**Ruch**: unoszenie bioder z przytrzymaniem przez 5 sec w górze – biodra unosimy do momentu kiedy powstaje równa linia łącząca ramiona-biodra-kolana.

**Ćwiczenie 2**  
**Pozycja wyjściowa:** siad na piłce do ćwiczeń, bądź taborecie, nogi ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni, dłonie oparte na kolanach.

**Ruch:** dziecko stara utrzymać się wyprostowaną poprawną postawę, osoba współćwicząca (rodzic) stojąc za plecami, kładzie opór delikatny dłońmi na łopatki dziecka wymuszając u dziecka ruch prostowania pleców. Ćwiczenie to można wykonywać również oporując na ramię dziecka stojąc z lewej i prawej strony.

**Ćwiczenie 3**  
**Pozycja wyjściowa:** leżenie przodem, nogi wyprostowane, ramiona wyciągnięte do góry nad głowę i wyprostowane, głowa uniesiona delikatnie nad podłożem (nos skierowany w stronę podłoża).

**Ruch:** wykonywanie nożyc naprzemiennie jednocześnie rękoma i nogami. W przypadku słabszej siły mięśniowej u dziecka można osobno zadawać dziecku wykonanie nożyc najpierw rękoma, a później nogami.

**Ćwiczenie 4**  
**Pozycja wyjściowa:** siad na piłce do ćwiczeń bądź taborecie, ramiona dziecka spoczywają na kolanach.

**Ruch:** rodzic kładzie dłoń delikatnie na głowie dziecka i prosi by dziecko poprzez wyciągnięcie szyi, napięcie pleców i wymuszenie prawidłowej postawy podniósł jak najwyżej dłoń rodzica.

**Rodzicu, pamiętaj !!!**

Dodatkowa, odpowiednia ilość ruchu dostarczanego dziecku wzmacnia mięśnie i powstrzymuje przed powstawaniem nieprawidłowości.