

*Drodzy uczniowie przedstawiamy kolejne propozycje do wykorzystania. Tym razem ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy. Systematyczne ćwiczenia pomogą wam utrzymać prawidłową postawę w tym trudnym czasie. Wybierzcie kilka i wykonujcie je kilka razy dziennie w przerwach w nauce.*

## **Ćwiczenia kształtujące nawyki prawidłowej postawy**

Aby ćwiczenia były skuteczne należy przestrzegać podstawowych zasad:

1. Dobieramy ćwiczenia tak, aby angażować nie tylko mięśnie pleców, ale i brzucha, bioder, ramion i szyi. Ważne jest, aby wzmacniać cały gorset mięśniowy.
2. Obciążenie zwiększaj stopniowo, koncentrując się na własnych odczuciach i możliwościach. Zaczynaj z dwóch serii po 12-15 powtórzeń, a następnie można zwiększyć ich liczbę.
3. Zajęcia rozpocznij od rozgrzewki, aby przygotować ciało do treningu. To ważne, aby uniknąć obrażeń. Wykonuj obroty i skłony głową i tułowiem.

Teraz przejdź bezpośrednio do ćwiczeń kształtujących nawyki stabilnej postawy.

### **1. Kotek**

Przyjmij pozycję klęk prosty podparty, kładąc dłonie na podłodze tuż pod barkami. Przy wydechu zaokrąglaj plecy w górę (jak kot), Utrzymaj pozycję przez pięć sekund, a następnie na wdechu wróć do pozycji wyjściowej. Po tym maksymalnie zaokrąglaj plecy, kierując wzrok w podłogę i powtórz wszystko od początku.



## 2. Łódka

Wykonaj leżenie przodem (na brzuchu) i wyciągnij ręce do przodu, przy tym dłonie trzymaj na podłodze. Ważne jest, aby postawić ręce i nogi mniej więcej na szerokość barków. Jednocześnie unieś kończyny, wyginając tułów do tyłu jak najdalej. Utrzymuj pozycję "łódki" na 10-15 sekund, a następnie połóż się i powtórz ćwiczenie.



## 3. Pompki

To dobre ćwiczenie na wzmocnienie postawy, ponieważ oprócz pleców angażuje inne części ciała, co jest ważne dla kształtowania poprawnego gorsetu mięśniowego. Połóż się na brzuchu, wesprzyj tułów na rękach, kładąc ręce tak, aby między dłońmi była odległość na szerokość ramion. Zginaj ręce w łokciach, rozkładając ramiona w bok i opuszczając w dół. Po zatrzymaniu pozycji wróć do pozycji wyjściowej. Jeśli jest ciężko, to wykonuj pompki z kolan, ale przy tym trzymaj plecy prosto.



#### 4. Pół-mostek

Do tego ćwiczenia na zaburzenia postawy należy wykonać leżenie tyłem( położyć się na plecach) zginając nogi w kolanach i trzymając ręce blisko ciała. Odrywaj miednicę od podłogi, podnosząc ją w górę. W rezultacie powinnaś wspierać się tylko na: tyle głowy, łokciach i stopach. W ćwiczeniach tych żelazną zasadą jest utrzymanie prostych pleców. Po utrzymaniu się w pozycji przez 10 sekund opuść miednicę w dół.



#### Ćwiczenie 5.

Autokorekcja postawy przed lustrem, a) stojąc przodem, b) stojąc bokiem. Głowa i szyja wyciągnięte w górę, barki ułożone symetrycznie, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty, pośladki ściągnięte. W staniu bokiem do lustra korekcja odcinka lędźwiowego kręgosłupa, a także głowy, łopatek, barków i brzucha

#### Ćwiczenie 6.

Stanie tyłem do ściany, pięty, plecy i głowa dotykają ściany. Krok do przodu, próba samodzielnego stania, po chwili powrót do pozycji wyjściowej. Powtórzyć ćwiczenie kilka razy.

#### Ćwiczenie 7.

Leżenie przodem ramiona wyprostowane, nogi złączone, obrót ciała w lewo lub w prawo o 360 stopni bez udziału ramion i nóg. Ćwiczenie wykonać w obie strony.

#### Ćwiczenie 8.

Marsz z książką (woreczkiem) na głowie.

#### Ćwiczenie 9.

Leżenie tyłem o nogach ugiętych, ramiona wyprostowane wzdłuż tułowia, wycucie przylegania do podłoża na całej jego długości.

### **Ćwiczenie 10.**

Klęk podparty, uniesienie lewego ramienia w przód i prawej nogi w tył, wytrzymanie i powrót do pozycji wyjściowej. To samo ćwiczenie wykonać unosząc prawą rękę i lewą nogę

### **Ćwiczenie 11.**

Jak wyżej lecz z równoczesnym uniesieniem jednoimiennej nogi i ręki.

### **Ćwiczenie 12.**

Leżenie przodem, głowa uniesiona nad podłogą, broda przyciągnięta do klatki piersiowej, ręce proste w bok. Unoszenie prostych rąk do góry na wysokość oczu z jednoczesnym ściąganiem łopatek, chwilę wytrzymujemy. Powrót do pw.

### **Ćwiczenie 13.**

Leżenie przodem, głowa nisko, broda przyciągnięta do klatki piersiowej. Naśladowanie ruchu pływania żabką. Powrót do pw.

### **Ćwiczenie 14.**

Klęk podparty, dłonie zwrócone palcami do wewnątrz. Uginanie rąk, łokcie w bok, ściąganie łopatek, dotykanie brodą do podłogi. Powrót do pw.

### **Ćwiczenie 15.**

Siad skulny, dłonie splecione na karku, łokcie na zewnątrz. Wypychanie klatki piersiowej w przód z jednoczesnym ściąganiem łopatek i wciąganiem brzucha. Powrót do pw.

### **Ćwiczenie 16.**

Leżenie tyłem, nogi ugięte, podciągnięte do brzucha, ręce wyprostowane w bok, dłonie naciskają na podłoże. Unoszenie klatki piersiowej w górę, ściąganie łopatek, cofanie głowy do tyłu, opartą o podłoże. Powrót do pw.




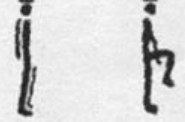



### **Ćwiczenie 17.**

Stanie w pozycji skorygowanej – wytrzymać 5 sekund. Powtórzyć 10x, kontrolując korekcję własnej postawy.

### **Ćwiczenie 18.**

Stanie w małym rozkroku, ręce opuszczone wzdłuż tułowia, oczy zamknięte. Wciąganie brzucha, napięcie pośladków, wypchnięcie bioder do przodu, wznoszenie prostych ramion bokiem w górę, utrzymanie przez chwilę tej pozycji. Powrót do pw.

# ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE NAWYK PRAWIDŁOWEJ POSTAWY

1 MARSZ	MARSZ Z WORECZKIEM / KSIĄŻKĄ / NA GŁOWIE - RAMIONA MAŁE SKRZYDEŁKA, CZYNNE SAMODZIELNE KORYGOWANIE	A/ GŁOWA B/ BRODA C/ KLATKA D/ ŁOPATKI E/ BARKI F/ BRZUCH G/ POŚLADKI H/ KOLANA I/ KOSTKI
2 W STANIU	W STANIU PRZED LUSTREM KOREKCJA POSTAWY /Z PRZODU I Z PROFILU/ CZYNNNE SAMODZIELNE - ROZLUŻNIANIE I KORYGOWANIE	USTAWIENIE GŁOWY BRODY USTAWIENIE LINII BARKÓW USTAWIENIE LINII BIODER WCIĄGANIE BRZUCHA ŚCIĄGANIE ŁOPATEK
3 W STANIU	W STANIU Z WORECZKIEM LUB KSIĄŻKĄ NA GŁOWIE, RAMIONA WZDŁUŻ TUŁOWIA - DOTKNIĘCIE STOPĄ DO PRZECIWKRAWNEJ DŁONI /TYŁEM POPRZEZ UGIĘCIE W KOLANIE/	
4 W STANIU	W STANIU Z WORECZKIEM LUB KSIĄŻKĄ NA GŁOWIE, RAMIONA WZDŁUŻ TUŁOWIA, PRZYSIAD Z JEDNOCZESNYM WYPRÓSTEM RAMION W PRZÓD I POWRÓT DO POSTAWY.	
5 W STANIU	W STANIU Z WORECZKIEM LUB KSIĄŻKĄ NA GŁOWIE, RAMIONA WZDŁUŻ TUŁOWIA, WYPAD W PRZÓD Z JEDNOCZESNYM WYMACHEM RAMION W BOK I POWRÓT DO POSTAWY.	
6 W STANIU	W STANIU Z WORECZKIEM LUB KSIĄŻKĄ NA GŁOWIE, RAMIONA WZDŁUŻ TUŁOWIA - UNIESIENIE NOGI UGIĘTEJ W KOLANIE DO GÓRY Z KŁAŚNIĘCIEM POD KOLANEM /PRAWA LEWA	
7 STANIE TYŁEM DO ŚCIANY	W STANIU TYŁEM DO ŚCIANY, WORECZEK LUB KSIĄŻKA NA GŁOWIE, POSTAWA SWOBODNA CIĘŻAR CIAŁA NA OBU NOGACH - WYPYCHANIE WORECZKA W GÓRĘ, Z KOREKCJĄ	
8 MARSZ	W MARSZU NA PALCACH, WORECZEK LUB KSIĄŻKA NA GŁOWIE, RAMIONA W BOK, ZACHOWANIE PRAWIDŁOWEJ POSTAWY.	
9 KŁEK JEDNONÓŻ	W KŁEKU JEDNONÓŻ, RAMIONA WZDŁUŻ TUŁOWIA, WORECZEK NA GŁOWIE, PRZEJŚCIE DO STANIA, RAMIONA W BOK I POWRÓT DO KŁEKU JEDNONÓŻ NA DRUGĄ NOGĘ.	
10 SIAD KŁĘCZNY	Z SIADU KŁĘCZNEGO NA PIĘTACH Z WORECZKIEM NA GŁOWIE, RAMIONA WZDŁUŻ TUŁOWIA - WSTANIE DO KŁEKU Z JEDNOCZESNYM WYMACHEM RAMION W BOK.	