

Zestaw ćwiczeń korekcyjno - kompensacyjnych do codziennego wykonywania w domu.

leżenie na plecach, nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych

1. Ręce wzdłuż tułowia: naprzemienne dociąganie kolana do czoła.
2. Ręce splecione na karku: naprzemienne dociąganie łokciem do kolana (lewy łokieć - prawe kolano, prawy łokieć – lewe kolano).
3. Ręce splecione na karku: jednoczesne łączenie dwóch kolan i łokci.
4. Ręce wzdłuż tułowia: unoszenie bioder do góry (napinamy pośladki, ściągamy łopatki).
5. Ręce wzdłuż tułowia: biodra unosimy do góry i zataczamy koła biodrami w lewo i w prawo.
6. Ręce wzdłuż tułowia: naprzemienne skręty głowy w lewo, kolana w prawo.
7. Ręce wzdłuż tułowia: przyciągamy brodę do mostka.
8. Ręce wzdłuż tułowia: przyciągamy kolana do klatki piersiowej.

leżenie na brzuchu

1. Ręce splecione pod brodą: naprzemienne unoszenie nogi w górę (kolano proste).
2. Ręce w przód: jednoczesne unoszenie w górę lewej ręki i prawej nogi (potem na odwrót).
3. Ręce w przód: naprzemienne unoszenie w górę rąk (łokcie proste).
4. Ręce splecione na pośladkach: unoszenie tułowia w górę (łokcie w tył, głowa patrzy prosto).
5. Ręce splecione na pośladkach: unoszenie rąk w górę (łokcie proste).
6. Ręce splecione na karku: unoszenie tułowia w górę (łokcie w tył, głowa patrzy prosto).

klęk podparty

1. Naprzemienne dociąganie kolana do czoła.
2. Naprzemienne dociąganie kolana do klatki piersiowej i wyrzut prostej nogi w tył (głowa patrzy do góry).
3. Skłony klatki piersiowej do podłogi (dłonie do środka).

4. Krążenie bioder - dotykamy pośladkami pięt (w obie strony).
5. Naprzemienne unoszenie rąk w przód (głowa patrzy za ręką).
6. Naprzemienne jednoczesne unoszenie w górę lewej ręki i prawej nogi (potem na odwrót).
7. Wyginanie głowy w dół, kręgosłupa w górę (tzw. koci grzbiet) – barki i głowa stoją w miejscu.
8. Siad na piętach, głowa do podłogi – rozciągamy kręgosłup.

Wszystkie ćwiczenia wykonujemy w seriach po 10-30 razy.

Ważne, aby zrozumieć, że w ćwiczeniach korekcyjnych istotną rolę odgrywa kształtowanie nawyku prawidłowej postawy. Automatyczne przyjmowanie i utrzymywanie prawidłowej postawy wymaga utrwalenia odpowiedniego nawyku. Najpierw należy nauczyć świadomego przyjmowania skorygowanej postawy. Jest to możliwe poprzez słowne wskazówki udzielane przez prowadzącego ćwiczenia. Ważne jest, aby plecy ćwiczących były odkryte, wtedy koordynator może dostrzec wszelkie nieprawidłowości. Aby wytworzyć odpowiedni nawyk ćwiczenia należy powtarzać je wiele razy. Tylko duża ilość powtórzeń da oczekiwane efekty.

Stosowanie w/w ćwiczeń wzmacnie mięśnie tułowia i jest bardzo dobrą alternatywą poprawy kontydycji ogólnej podczas koniecznego pobytu w domu.

I.L.