

Zapraszam do zapoznania się z propozycjami ćwiczeń, które można wykonywać w domu. Ćwiczenia wykonujemy według indywidualnych możliwości, w czasie wolnym (w przerwach w korzystaniu z komputera, między posiłkami czy obowiązkami domowymi 😊) pamiętajmy aby zwracać uwagę na prawidłową postawę podczas ćwiczeń jak i innych czynności wykonywanych w domu. Zachęcam do wykonywania poniższych ćwiczeń i wysyłania fotek z ich realizacji .

Pozdrawiam Damian Meniów

Data 12.05.2020 – 15.05.2020

Temat: Ćwiczenia równoważne.

Ćwiczenia rozgrzewające:

1. Symulacja biegu (truchtu) w miejscu przez 2-3 minuty (alternatywnym ćwiczeniem może być spacer dookoła domu – jeżeli jest możliwość korzystajcie z dobrej pogody!)
2. Krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu).
3. Stajemy w rozkroku, nogi na szerokość bioder – każde ćwiczenie potwarzamy po 8 razy : - krążenia bioder, - opad tułowia do przodu, - skręty tułowia zamachem rąk(skrętoskłony), - krążenia nadgarstków, - przysiady.
4. Kręcenie głową do przodu, do tyłu, naokoło.

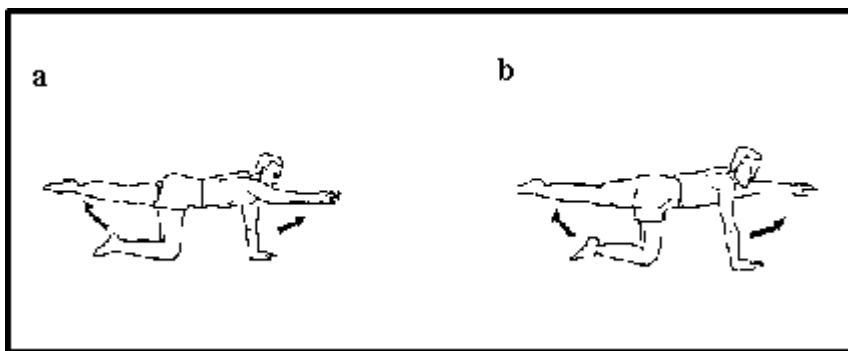
1. Ćwiczenia równowagi i orientacji :

- chodzenie po (lub wzdłuż) narysowanej lub wyznaczonej linii, niskim krawężniku itp.
- chodzenie i maszerowanie ze zmianą kierunku ruchu na określony sygnał (dźwiękowy lub wzrokowy).

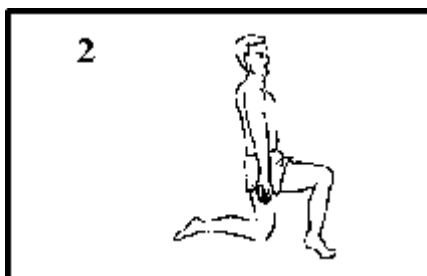
2. Ćwiczenie „Jaskółka”

Stań ze złączonymi nogami. Pochyl tułów do przodu i jednocześnie wyciągnij jedną nogę do tyłu. Dla lepszej równowagi rozłóż ręce na boki. Tułów i noga powinny znajdować się równoległe do podłoża. Wytrzymaj ok. 4 sekund i zmień nogę. Powtórz ćwiczenie po 3 razy na każdą stronę. Wykonywać z asystą.

3. Ćwiczenia na równowagę i koordynację:



Jednocześnie wyciągnij do przodu prawą rękę, a do tyłu lewą nogę. Policz do 5 i powróć do pozycji wyjściowej i na zmianę następnie lewa ręka i prawa noga.



Przyjmij pozycję klęczącą, ramiona opuszczone po bokach. Podnieś się do klęku na jednym kolanie (zaczynij od prawej nogi), następnie wstań - używaj ramion do utrzymania równowagi. Spróbuj powrócić do pozycji wyjściowej, zaczynając od prawego kolana. Następnie powtórz to samo, zaczynając od lewej nogi.