

# Gimnastyka korekcyjna

## Dbamy o prawidłową postawę.

Ćwiczenia powtarzamy 5-10 razy, w zależności od własnych możliwości.

- 1.** Leżenie przodem (na brzuchu), głowa uniesiona nad podłogą, broda przyciągnięta do klatki piersiowej, ręce proste i wyciągnięte w bok. Unoszenie prostych rąk do góry (na wysokość oczu) z jednoczesnym ściąganiem łopatek. Chwilę wytrzymujemy. Powrót do pozycji początkowej (do leżenia na brzuchu).
- 2.** Leżenie przodem (na brzuchu), głowa nisko, broda przyciągnięta do klatki piersiowej. Naśladowanie ruchu pływania żabką. Powrót do pozycji początkowej (leżenia na brzuchu).
- 3.** Klęczymy na kolanach, dłonie oparte o podłogę z palcami zwróconymi do wewnątrz (klęk podparty). Pompki damskie - uginanie rąk w łokciach (łokcie na zewnątrz), ruch głowy jakby chciało dotknąć się brodą o podłogę. Powrót do pozycji początkowej.
- 4.** Ćwiczenia oddechowe. Wciągaj powoli powietrze nosem przy unoszeniu pięt do góry (stawając na palcach), wypuszczaj powoli powietrze ustami opuszczając pięty i stając na całych stopach.
- 5.** Siadamy na krześle, stopy bez skarpetek. Plecy proste. Chwytny palcami stóp np. skarpetkę i ruchem w górę podajemy do ręki. Raz jedna, raz druga stopa.
- 6.** Ćwiczenie w staniu. Wspięcie na palcach stóp, marsz w miejscu na wspiętych palcach stóp. Ćwiczenie (marsz) wykonujemy licząc do 5 lub 10 razy - w zależności od własnych możliwości.