

## ZESTAW ĆWICZEŃ DOMOWYCH – PLECY OKRĄGLE I PŁASKIE (31.03.2020 r.)

*Drodzy rodzice,*

Zapraszam do zapoznania się z ćwiczeniami, które można wykonać z dzieckiem w domu.

W przypadku Państwa pytań pozostaje do dyspozycji pod mailem:

[przemyslaw.wroblewski@jarota.com](mailto:przemyslaw.wroblewski@jarota.com) oraz numerem telefonu: 697-316-182.

### PLECY OKRĄGLE

#### 1) Bieg w miejscu

Ramiona z tyłu, łopatki ściągnięte. Bieg w miejscu z uderzaniem piętami o dłonie.

#### 2) Ukłon japoński

Siad klęczny, tułów wyprostowany, głowa wyciągnięta w górę, brzuch wciągnięty, ramiona wyprostowane wyciągnięte w górę. Opad tułowia w przód do pozycji niskiej Klappa (tzw. ukłon japoński), powrót do pozycji wyjściowej. Nie zaokrąglamy pleców i nie opuszczamy głowy podczas ćwiczenia.

#### 3) Wymachy rąk w górę

Pozycja niska Klappa (ukłon japoński). Ramiona w skos. Wymachy raz prawą, raz lewą ręką w górę.

#### 4) Unoszenie ramion

Leżenie przodem (na brzuchu), nogi wyprostowane i złączone, głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Ramiona wyprostowane, wyciągnięte w przód, uniesione nad podłogą, w dłoniach woreczki. Pod brzuchem w okolicy pępka zrolowany kocyk. Przenosimy wyprostowane ramiona bokiem w tył i dotykamy woreczkami nad biodrami, powrót do pozycji wyjściowej z dotknięciem woreczków nad głową. W czasie ćwiczenia kl. piersiowa powinna przylegać do podłogi a ramiona unosimy jak najwyżej.

#### 5) Przyciąganie nogi do klatki piersiowej

Leżenie tyłem (na plecach), ramiona w pozycji skrzydełek leżą na podłodze. Jedna noga ugięta, kolano przyciągnięte do kl. piersiowej, druga noga wyprostowana na podłodze. Liczymy do pięciu i zmiana nogi.

## **6) Przenoszenie laski na plecy**

Leżenie przodem (na brzuchu), nogi wyprostowane i złączone, głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę, ramiona wyprostowane z laską. Pod brzuchem zrolowany kocyk. Ugięcie ramion z przeniesieniem laski na plecy - na łopatki, następnie wyprost ramion z przeniesieniem laski w przód. Kl. piersiowa przylega do podłoża.

## **7) Dociskanie ściany**

Siad na krześle lub podłodze tyłem do ściany, woreczek na głowie. Wypychanie przedmiotu w górę z dociskaniem plecami ściany, ramiona na udach. Głęboko oddychamy.

# **PLECY PŁASKIE**

## **1) Marsz z przenoszeniem ramion**

Stojąc na jednej nodze z ramionami w górze, marsz z wysokim unoszeniem kolan i „obciążenymi” stopami, z równoczesnym przenoszeniem ramion bokiem w przód. Ćwicz przez 1 minutę.

## **2) Poglębiony wdech**

Leżenie przodem (na brzuchu) na podłodze, stopy oparte nieco wyżej (np. na niskim stołeczku), Wykonanie pogłębionego wdechu rozszerzając tylne międzyżebra (rodzic kontroluje efektywność wdechu). Ćwiczenie wykonaj 3 razy.

## **3) Wznosy nóg**

Kłęk podparty jednorącz naprzeciw np. krzesła (jego wysokość powinna odpowiadać długości uda), druga kończyna górna oparta dłonią na siedzisku krzesła. Wysoki wznos nogi jednoimiennej z kończyną górną na krześle. Zmiana pracy kończyn. To samo z oparciem się na łokciach. Ćwiczenie wykonaj 4 razy po 10 powtórzeń.

## **4) Zginanie nóg**

Leżenie tyłem z podkładką pod lędźwiami, noga ćwiczona uniesiona pionowo, druga leży na podłodze, biodra przywarte do podłogi. Rodzic biernie zgina w stawie biodrowym wyprostowaną nogę, jednocześnie dociskając drugą do podłoża. Ćwicz 2 razy przez 30 sekund.

## **5) Opad tułowia w tył**

Kłęk, dłonie splecione za głową. Niewielki opad tułowia w tył z wygięciem w odcinku lędźwiowym. Ćwiczenie wykonaj 6 razy.