

Opracowanie:

dr Gabriel Szajna, Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej, Uniwersytet Rzeszowski

Zestaw ćwiczeń gibkości i kompensacji

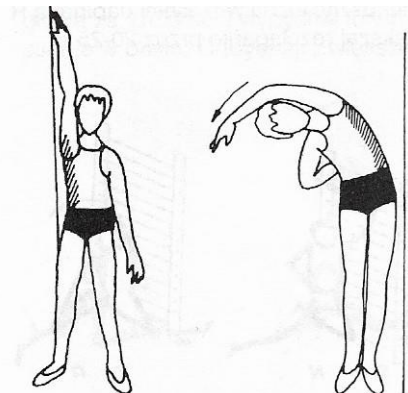
klasa 4

Systematycznie każdego dnia wykonaj zestaw ćwiczeń w domu

Rozgrzewka obowiązkowa!

**marsz w miejscu, krążenia ramion w przód i tył
podskoki w miejscu, przysiady, skłony w przód i tył,
krążenie bioder**

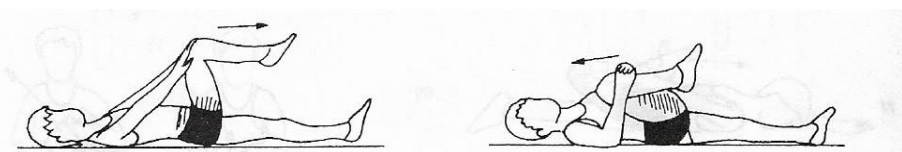
Ćwiczenie 1 rozciąganie mięśni tułowia i ramion



Pozycja wyjściowa stojąc w małym rozkroku bokiem do ściany, Ręka prawa w górze naciskamy na ścianę tułowiem

Ćwiczenie - skłon tułowia w bok, ręka nad głową druga na biodrze, zmiana ustawienia

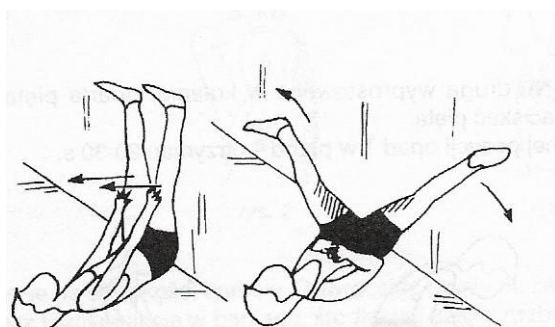
Ćwiczenie II wzmacnianie mięśni bioder, uda prawego i lewego



Pozycja wyjściowa leżenie tyłem, chwyt splecionymi dłońmi za kolano, naciśnij rękami na kolano do przodu wytrzymaj 5 sek.

Ćwiczenie - w tej samej pozycji przyciągnij kolano do klatki piersiowej, wytrzymaj 5 sekund

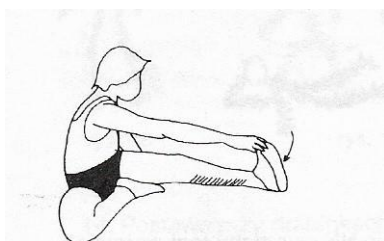
Ćwiczenie III rozciąganie mięśni ud



Pozycja wyjściowa leżenie tyłem

Ćwiczenie - nogi oparte o ścianę przez 5 sekund próbuj złączyć nogi pokonując opór dłoni między kolanami, w tej samej pozycji oddalaj nogi od siebie do rozkroku, trzymaj pięty, wytrzymaj 5 sekund oparte o ścianę

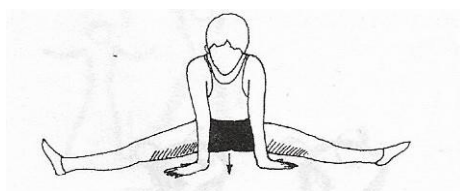
Ćwiczenie IV rozciąganie mięśni łydki prawej i lewej



Pozycja wyjściowa siad wykroczny

Ćwiczenie - chwyć przeciwną ręką stopę nogi wyprostowanej i delikatnie przyciągaj ją do siebie wytrzymaj 5 sekund, zmień nogę do kolejnego ćwiczenia

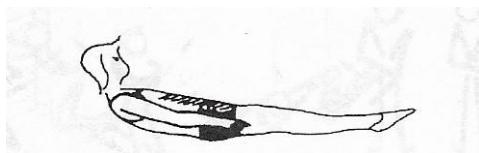
Ćwiczenie V zwiększenie ruchomości stawów biodrowych



Pozycja wyjściowa siad rozkroczny

Ćwiczenie - z postawy rozkroczej ostrożnie rozciągaj mięśnie wytrzymaj 5 sek.

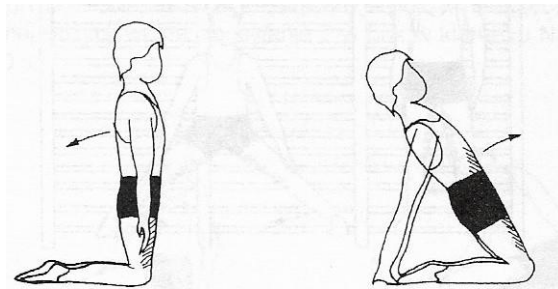
Ćwiczenie VI wzmacnianie mięśni brzucha



Pozycja wyjściowa leżenie tyłem

Ćwiczenie - nieznaczne podniesienie głowy i tułowia wytrzymaj 5 sekund

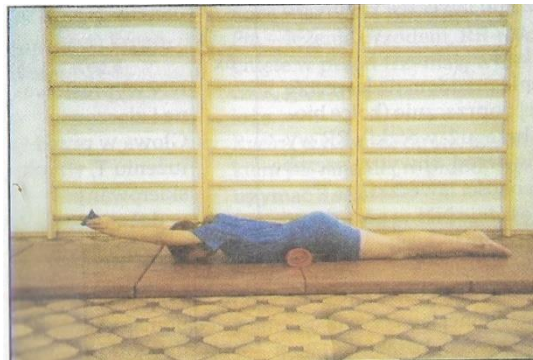
Ćwiczenie VII utrzymanie prawidłowej postawy w klęku



Pozycja wyjściowa klęk prosty obunóż

Ćwiczenie - wykonaj opad tułowia w tył i dotknij rękami stóp, powtórz 3 razy

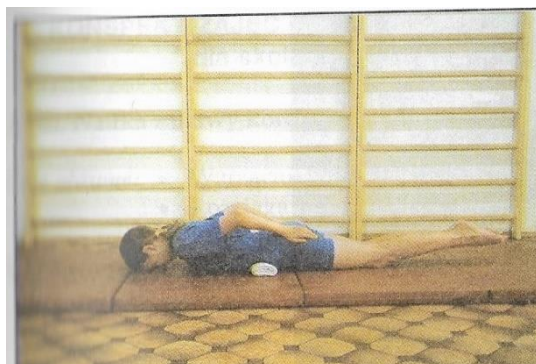
Ćwiczenie VIII wydłużanie kręgosłupa



Pozycja wyjściowa leżenie przodem, Nogi wyprostowane, ramiona wyprostowane w przód w rękach piłeczka, głowa oparta o podłogę

Ćwiczenie – wysunięcie ramion jak najdalej w przód wytrzymaj 5 sekund

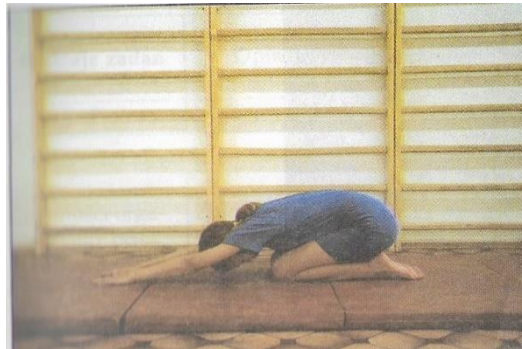
Ćwiczenie IX wzmocnienie mięśni pośladkowych



Pozycja wyjściowa leżenie przodem, Nogi wyprostowane, ręce na pośladkach, czoło przylega do podłogi

Ćwiczenie - odrywanie prostych nóg od podłoża na wysokość 5cm i wytrzymanie 5 sekund

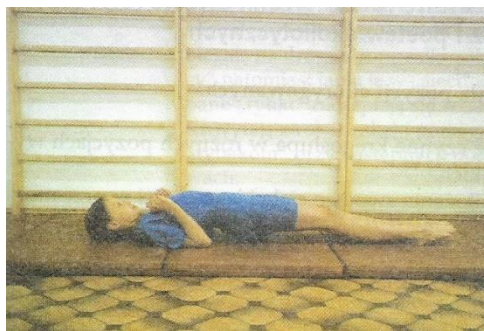
Ćwiczenie X wydłużenie kręgosłupa i rozciągnięcie mięśni piersiowych



Pozycja wyjściowa siad klęczny, pozycja niska

Ćwiczenie –maksymalne wyciągnięcie rąk po podłodze w przód, wytrzymaj 3 sekundy

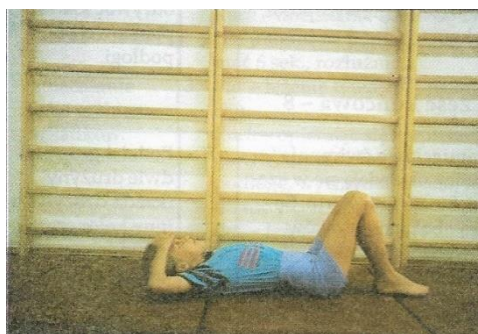
Ćwiczenie XI wzmacnianie mięśni nóg i pośladków



Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, ramiona na podłodze, przedramiona zgięte

Ćwiczenie - unieś biodra 5 cm nad podłogę na łokciach, wytrzymaj 5 sekund

Ćwiczenie XII wzmacnianie mięśni brzucha i grzbietu



Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, Nogi zgięte w kolanach, stopy oparte o podłogę, łokcie szeroko dłonie oparte na czole

Ćwiczenie- podnoszenie stóp lekko nad podłogę z jednoczesnym unoszeniem głowy, ręce opierają się o podłogę, wytrzymaj 6 sekund, rozluźnij mięśnie

Opracował: Gabriel Szajna adiunkt dydaktyczny Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej, Uniwersytet Rzeszowski

Bibliografia:

Romanowska A., 2000, Konspekt zajęć z gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej - fot. 8-12

Marciniak J., 1998, Zbiór ćwiczeń koordynacyjnych i gibkościowych – rys. 1-11