

Bartosz Domeracki
kl. V B

Moje propozycje
8 ćwiczeń na krześle
rozciągająco-rozluźniających
między lekcjami
podczas nauki zdalnej



Ruchy ramionami



Usiądź prosto z obiema stopami na podłodze.

Niech ręce zwisają luźno przy bokach.

Podnieś ramiona do uszu.

Trzymaj szyję prosto, nie zginaj jej.

Następnie, ściągnij ramiona w dół.

Powtórz to ćwiczenie 8 razy w szybkim tempie.



Krążenie ramionami



Usiądź prosto z obiema stopami na podłodze.

Ustaw kolana na szerokości bioder.

Ugnij ręce łokciach i dłońmi dotknij ramion, rób kółka do przodu.

Powtórz to ćwiczenie 8 razy.

Następnie, odwróć kierunek - rób kółka do tyłu.

Powtórzcie ćwiczenie 8 razy.



Ściąganie łopatek



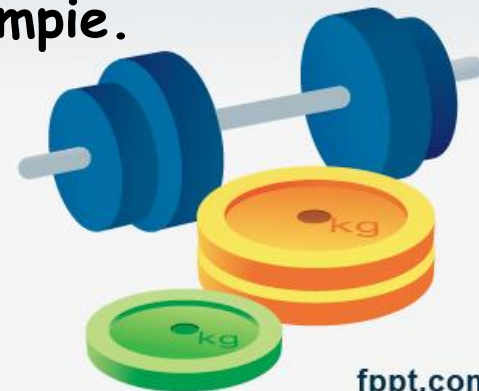
Usiądź prosto, z obiema stopami na podłodze i rękami po bokach.

Trzymając szyję wyprostowaną połącz łopatki razem.

Nie podnoś ramion do góry.

Następnie ściągnij ramiona do przodu i zbliż je do siebie tak blisko, jak tylko możesz.

Powtórz to ćwiczenie 8 razy w umiarkowanym tempie.



Twist kręgosłupa



- Usiądź prosto na krawędzi krzesła z obiema stopami na podłodze.
- Trzymaj kolana na szerokości bioder.
- Zegnij łokcie i połóż ręce za głową, trzymając łokcie szeroko.
- Ramiona powinny być ustawione równoległe do podłogi.
- Obróć górną część ciała w lewo, a następnie w prawo.
- Powtórz ćwiczenie 8 razy w komfortowym tempie.



Łuki z tyłu



Usiądź prosto na krawędzi krzesła z obiema stopami na podłodze.

Trzymaj kolana na szerokości bioder.

Położ ręce na tyle głowy.

Wygnij plecy i spójrz w górę, w stronę sufitu.

Środkową część pleców wypnij do przodu, a ramiona, szyję i głowę skieruj do tyłu i lekko w dół.

Podbródek powinien być skierowany ku górze.

Powtórz to ćwiczenie 8 razy.



Skłon do przodu



Usiądź prosto z obiema stopami na podłodze.

Złącz kolana razem.

Pochyl ciało do przodu, kładąc je na udach.

Unikaj zaokrąglania pleców.

Możesz sobie pomóc, chwytając się rękoma za podudzia.

Trzymaj tę pozycję tak długo, jak możesz.

Wróć do pozycji wyjściowej.

Powtórz ćwiczenie 8 razy.



Wygięcie boczne



Usiądź prosto na krawędzi krzesła z obiema stopami na podłodze.

Trzymaj kolana na szerokości bioder.

Położ obie ręce za głową.

Zegnij tułów w lewo i wróć do pozycji wyjściowej.

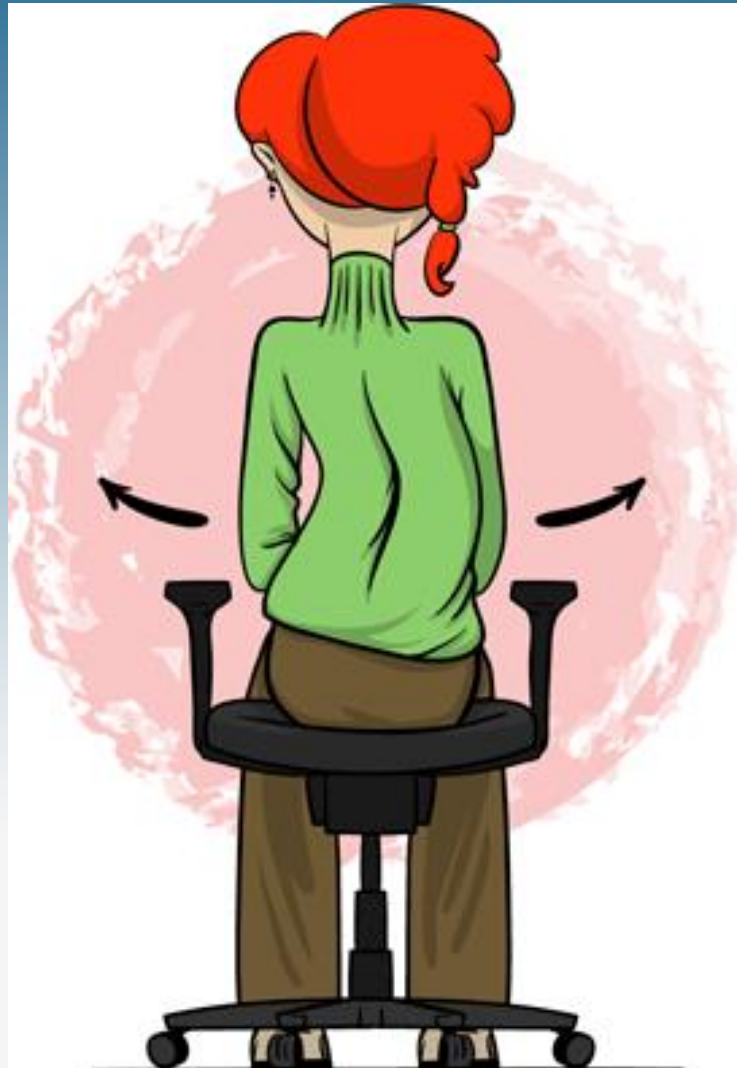
Następnie zegnij tułów w prawo.

Nie wyginaj pleców i nie wychylaj się do tyłu.

Powtórz ćwiczenie 8 razy.



Krzywe boczne



Usiądź prosto na krawędzi krzesła.

Położ ręce na kolanach.

Wygnij środkową część pleców w lewo.

Następnie w prawo.

Nie ruszaj ramionami i miednicą.

Powtórz to ćwiczenie 8 razy.



Bartosz Domeracki
kl. V B

Dziękuję
za wspólne ćwiczenia

