

Temat: Postawa-ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała.

Dzień dobry☺



Prawidłowa postawa ciała to układ poszczególnych odcinków ciała, który zapewnia optymalne zrównoważenie i stabilność ciała, wymaga minimalnego wysiłku mięśniowego, zapewnia warunki właściwego ułożenia i działania narządów wewnętrznych. *Poprawna postawa ciała jest warunkiem prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego.* Za prawidłową postawę ciała odpowiada Nasz układ mięśniowy.

Wady postawy (placów, kolan, stóp), które nie zostaną wcześniej skorygowane mogą przynieść w wieku późniejszym wiele dolegliwości kręgosłupa, jak i stawów więc warto o to zadbać od najmłodszych lat.



A oto kilka ćwiczeń kształtujących nawyk prawidłowej postawy, które możecie wykonywać w domu:

Ćwiczenia 1 : Leżenie przodem, głowa uniesiona nad podłogę, broda przyciągnięta do klatki piersiowej, ręce wyprostowane w bok. Unoszenie prostych rąk do góry na wysokość oczu z jednoczesnym ściągnięciem łopatek, chwilę wytrzymujemy. Powrót do pozycji wyjściowej. Powtórzyć 5 razy.

Ćwiczenie 2 : Leżenie tyłem, ramiona w bok oparte na podłożu, nogi ugięte oparte stopami o podłogę, oczy zamknięte. Przekładanie kolan na prawą i lewą stronę z jednoczesnym dociskaniem ramion do podłoża (na każdą stronę po 5 razy). Powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 3 : Stanie przed lustrem przodem. Nauka przyjmowania prawidłowej postawy: głowa i szyja wyciągnięte w górę, barki cofnięte, ułożone symetrycznie, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty. Stanie w pozycji skorygowanej – utrzymać 5 sekund, powrócić do pozycji wyjściowej – rozluźnić. Powtórzyć 10 razy, kontrolując korekcję własnej postawy przed lustrem.

Ćwiczenie 4 : Stanie w małym rozkroku, ręce opuszczone wzdłuż tułowia, oczy zamknięte. Wciąganie brzucha, napięcie pośladków, wypchnięcie bioder do przodu, unoszenie prostych ramion bokiem w górę, utrzymanie przez chwilę tej pozycji. Powrót do pozycji wyjściowej.

Pozdrawiam M.P.