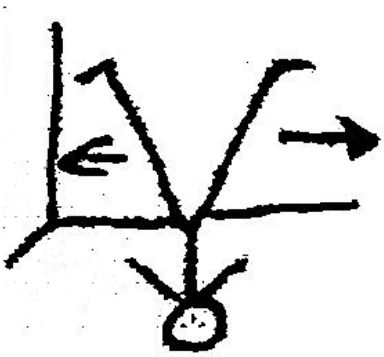
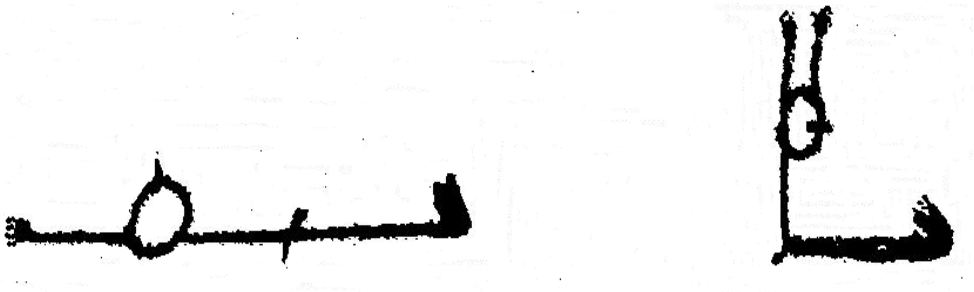
# Ćwiczenia dla wad postawy - skoliozy
# czyli jak nie dopuścić do skrzywienia kręgosłupa

Wszystkie ćwiczenia wykonuj dokładnie i bez pośpiechu  Zaproś do ćwiczeń rodziców.

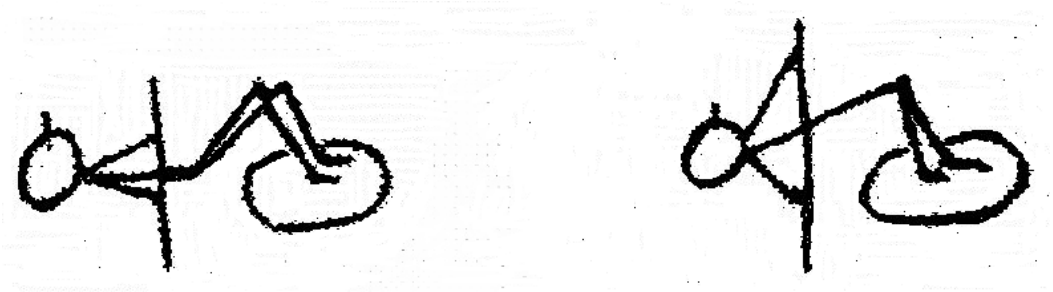
1. "V-ka". Nogi proste, maksymalnie rozchylone na boki przylegają do ściany całą swoją długością. Palce stóp w zgięciu grzbietowym /na siebie/, pośladki napięte przylegają do podłoża. Wytrzymać w tej pozycji ok. 3 minut.



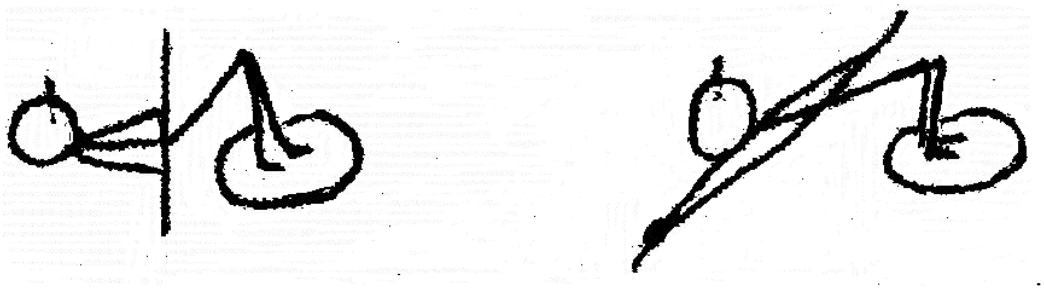
2. Leżenie na plecach, nogi proste w kolanach, stopy zgięte na siebie. Ramiona wyprostowane za głową. Uniesienie głowy, ramion oraz oderwanie klatki piersiowej od podłoża i przejście do siadu prostego./zacznij od jednej serii tzn. 10 razy., potem możesz robić więcej./



3. Leżenie na plecach, kolana ugięte, stopy na poduszce sensomotorycznej, guma do ćwiczeń w dłoniach. / możesz użyć każdego  przedmiotu o chropowatej powierzchni a gumę zastąpić np. złożoną dwukrotnie gumą do skakania/ Uniesienie  bioder nad podłożem z jednoczesnym rozciąganiem gumy  na boki. Wytrzymać w tej pozycji 10 sek. /zacznij od jednej serii/

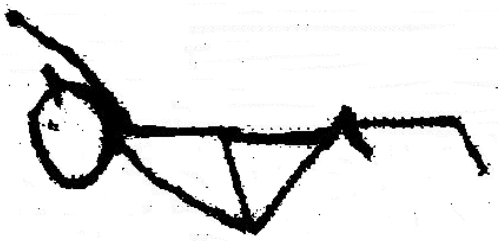


4. Ćwiczenie podobne do poprzedniego ,tylko gumę rozciągamy w górę w skos prawą ręką a lewa ręka przy biodrze. Wykonaj serię, a potem zmiana rąk.

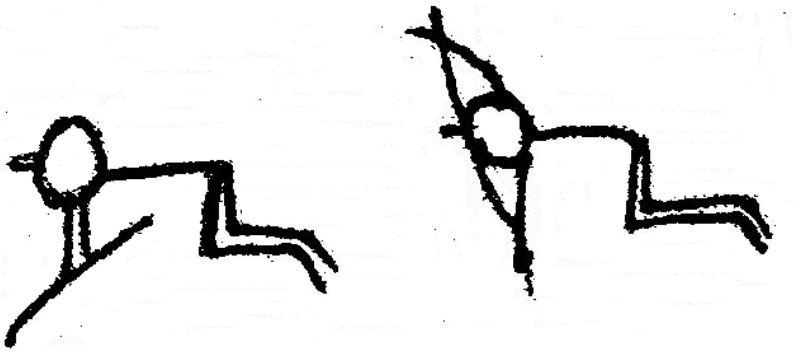


5. W pozycji stojącej, jedną nogę ugiętą w kolanie postaw nieco wyżej / ok.30-40 cm/, druga wyprostowana. Gumę włóż pod stopę nogi wyprostowanej tak żeby przechodziła tyłem do przeciwnej ręki.. Rozciągaj gumę do góry w kierunku sufitu. Drugi wariant to rozciąganie gumy obiema rękami po skosie. Pamiętaj aby te ćwiczenia zrobić potem na drugą nogę. Zacznij od 10 powtórzeń na każdą stronę.

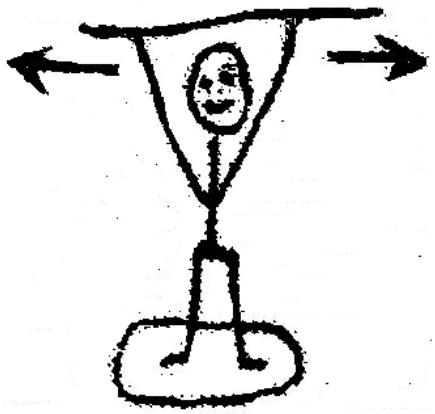
6. Leżenie na prawym boku. Lewa noga ugięta w biodrze i kolanie. Noga prawa wyprostowana. Prawa ręka chwyta za lewe kolano/przyciska je do podłoża/ , lewe ramię wykonuje ruch po przekątnej w górę. Głowa zwrócona w lewo / wzrokiem śledzimy ruch lewej ręki/. To samo ćwiczenie wykonujemy na drugim boku /zmiana kierunku ruchu/ Zaczynamy po jednej serii na każdą stronę.



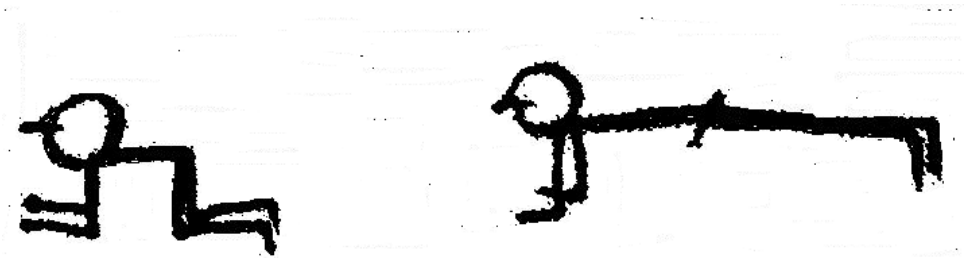
7. Klęk podparty. Trzymamy gumę w rękach na podłożu. Ramię wykonuje ruch w bok do góry. Ćwiczenie wykonujemy naprzemiennie prawą i lewą ręką po 10 razy .



8. Pozycja wyprostowana, rozciąganie gumy nad głową. Ręce proste w łokciach, dłonie nad głową./10 razy/



9. Klęk podparty na przedramionach. Wyprost jednej nogi z oparciem palców stopy na podłożu. Dołączyć drugą nogę, pamiętając aby mięśnie brzucha i pośladków były napięte./ pozycja deska/ Wytrzymać ok.10 sek., powtórzyć 10 razy/



10. Klęk podparty .Uniesienie bioder w kierunku sufitu z jednoczesnym wyprostem nóg w kolanach. Stopy mocno oparte na podłożu, głowa między ramionami skierowana w dół./ 10 razy/

**Jeżeli udało Wam się przebrnąć przez wszystkie ćwiczenia i następnego dnia nic Was nie boli to znaczy, że możecie dołożyć następna serię.**

***Gdy poćwiczysz z nami zdalnie,***
***będziesz zgrabny idealnie.***