

Temat: Gimnastyka korekcyjna

Co to jest gimnastyka korekcyjna?

Gimnastyka korekcyjna ma na celu skorygowanie wad postawy poprzez ćwiczenia czyli inaczej mówiąc, jest to profilaktyka i korekta zaburzeń statyki ciała i schorzeń kostno-stawowych, zwiększenie wytrzymałości organizmu, siły mięśni oraz kształtowanie i utrwalanie nawyku utrzymywania prawidłowej postawy. Bardzo ważną rolę w gimnastyce korekcyjnej pełnią też ćwiczenia oddechowe rozwijające klatkę piersiową, płuca oraz poprawiające krążenie i dotleniające organizm.

Rozgrzewka:

-Krążenia ramion do przodu 20x

-Krążenia ramion do tyłu 20x

-Pajacyk 20x

-Skipping A

-Skipping C

j

-Wymachy prawej i lewej nogi

- Skręty tułowia

Część Główna:

Po skończonej rozgrzewce przechodzimy do ćwiczeń korekcyjnych. Link do ćwiczeń.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1204&v=DP07hsaQiUM&feature=emb_title

Część końcowa :

Ćwiczenia rozciągające:

-Siad rozkroczny skłon do prawej lewej nogi 30sek.

-Przyciąganie kolan: leżymy zrelaksowani, ramiona luźno, przyciągamy kolano do klatki piersiowej, wytrzymujemy w pozycji 30 sekund i zmieniamy nogę. Rozciągamy mięśnie pośladków.

-Leżenie na plecach kładziemy się wygodnie na podłodze, unosimy prawą nogę, zginamy ją w kolanie i przekładamy na lewą stronę, kolaniem dotykamy podłogi, jednocześnie prawe ramię również musi stykać się z podłożem. Ćwiczenie bardzo dobrze rozciąga dolną część pleców. To samo powtarzamy dla drugiej nogi.

- Koci grzbiet : opieramy się na dłoniach i kolanach, nabierając powietrza, unosimy i wypychamy do góry całe plecy, wydychając opuszczamy kręgosłup w dół. Ważne żebyś czuła jak napinają i rozluźniają się poszczególne mięśnie w obrębie brzucha i pleców.