

Ćwiczenia dla grup gimnastyki korekcyjnej

Plecy Okrągłe

Korygowanie pleców okrągłych polega na wzmacnianiu mięśni grzbietu i mięśni ściągających łopatki, oraz na rozciąganiu mięśni piersiowych.

Ćwiczenie 1.

Siad klęczny, opad tułowia w przód.

Ćwiczenie 2.

Leżenie na plecach unoszenie bioder.

Ćwiczenie 3.

Kłęk podparty dłonie do środka . Ugięcie rąk „ pompki korekcyjne ”

(dotykane brodą podłoża między dłonie), pozycję tą wytrzymujemy 3 sek .

Ćwiczenie 4.

Leżenie przodem, dłonie splecione na karku . Skłon tułowia w tył, cofnięcie łokci, ściąganie łopatek, wyciągnięcie głowy w przód .

PAMIĘTAJMY !!!

Liczbę powtórzeń należy dobrać tak, aby dziecko było w stanie prawidłowo utrzymać postawę . Najlepiej od 4 do 6 serii po 10-15 powtórzeń.