

Temat: Rozciągamy przykurczone mięśnie piersiowe, wydłużamy czynnie kręgosłup. Wiemy jakie znaczenie ma prawidłowa postawa dla zdrowia człowieka.

1. Wykonaj krótką rozgrzewkę bieżną do swojej ulubionej muzyki.
2. Stań prosto w lekkim rozkroku, ręce unieś najwyżej jak się da, wyciągnij jeszcze wyżej raz jedną, raz drugą rękę.
3. Opuść ręce, wykonuj wymachy rąk w bok (30 s).
3. Wykonaj powoli skłon tułowia w tył (kilka razy).
4. Wykonaj powoli kilka skłonów w przód.
5. Stojąc na jednej prostej nodze, drugą wyprostowaną oprzyj na oparciu fotela, tułów przyciągnij do nogi uniesionej i do stojącej, zmień nogę.
6. W leżeniu na plecach unieś jedną nogę wyprostowaną i przyciągnij ją do tułowia chwytając obiema rękami za łydkę. Zmień nogę.
7. W leżeniu na brzuchu ręce i nogi wyciągnij najmocniej jak potrafisz, unieś najpierw ręce, potem nogi, a na końcu ręce i nogi, wytrzymaj chwilę.

W związku z długim siedzeniem przed komputerem musimy rozciągnąć mięśnie klatki piersiowej. Przygotuj kijek dł. ok 1m lub pasek od spodni, krzesło, wałek z grubego ręcznika. Wykonaj ćwiczenia:

1. Stań bokiem do ściany, oprzy rękę zgiętą w łokciu o ścianę i zrób powoli skręt tułowia na zewnątrz. Powtórz powoli 3 razy, zmień stronę.
2. Stań prosto w lekkim rozkroku. Chwyć kijek (lub pasek od spodni) za oba końce przed sobą (im szerzej ręce, tym lepiej), przełóż kijek za plecy nad głową nie zginając rąk. Powtórz kilka razy.
3. Klęknij przed krzesłem, pochyl się i oprzy łokcie o siedzisko krzesła, biodra do tyłu, rozciągaj kręgosłup przez chwilę.
4. W klęku podpartym jedna ręka zostaje na podłodze, druga zgięta, z dłonią na karku, kieruj łokieć do sufitu i do ziemi. Powtórz kilka razy, zmień rękę.
5. W leżeniu na plecach podłóż pod łopatki wałek z ręcznika (roller), ręce załóż pod głowę, nogi zegnij w kolanach, stopy lekko rozszerz, unosz biodra powoli, zatrzymaj w górze. Powtórz kilka razy.
6. Pozycja jak wyżej, roluj wałek plecami kilka razy.
7. Pozycja jak wyżej, unosz barki kilka razy.

Większość z Was ma ogromne szczęście, że urodzili się zdrowi. Dbajmy o to zdrowie zachowując prawidłową postawę ciała. Niektórzy ludzie rodzą się już z różnymi wadami, niektórzy mają je z powodu urazów, np. złamań; z powodu pracy obciążającej długo te same partie ciała lub nie dbając o prawidłową postawę na co dzień. Wady mogą mieć nasze: plecy (kręgosłup), np.: kifoza, lordoza, skolioza; klatka piersiowa: "lejkowata", "kurza"; kończyny np.: kolana koślawe, szpotawe, płaskostopie i wiele wad złożonych.

Sporty korzystne to przede wszystkim: pływanie, siatkówka, ręczna, koszykówka.

Niewskazane są na ogół: skoki, niektóre ćwiczenia gimnastyczne, zapasy, dźwiganie ciężarów.

Dowiedzcie się, na czym polegają te wady i opiszcie krótko jedną wybraną. Notatkę wyślijcie mailem.