

Temat: Ćwiczenia korygujące postawę ciała. Zasady hartowania organizmu.

1. Uchyl okno , włącz swoją ulubioną muzykę i w jej rytmie wykonaj ćwiczenia:

- trucht w miejscu
 - pajacyki
 - klaskanie pod kolaniem
 - podskoki ze skrętem tułowia
- /każde ćwiczenie minimum 30 s./

2. Wykonaj ćwiczenia korekcyjne, jak za dawnych lat :)

Ćwiczenie 1. Autokorekcja postawy przed lustrem, a) stojąc przodem, b) stojąc bokiem. Głowa i szyja wyciągnięte w górę, barki ułożone symetrycznie, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty, pośladki ściągnięte. W staniu bokiem do lustra korekcja odcinka lędźwiowego kręgosłupa, a także głowy, łopatek, barków i brzucha

Ćwiczenie 2. Stanie tyłem do ściany, pięty, plecy i głowa dotykają ściany. Krok do przodu, próba samodzielnego stania, po chwili powrót do pozycji wyjściowej. Powtórzyć ćwiczenie kilka razy.

Ćwiczenie 3. Leżenie przodem ramiona wyprostowane, nogi złączone, obrót ciała w lewo lub w prawo o 360 stopni bez udziału ramion i nóg. Ćwiczenie wykonać w obie strony.

Ćwiczenie 4. Marsz z książką (woreczkiem) na głowie.

Ćwiczenie 5. Leżenie tyłem o nogach ugiętych, ramiona wyprostowane wzdłuż tułowia, wycucie przylegania do podłoża na całej jego długości.

Ćwiczenie 6. Klęk podparty, uniesienie lewego ramienia w przód i prawej nogi w tył, wytrzymanie i powrót do pozycji wyjściowej. To samo ćwiczenie wykonać unosząc prawą rękę i lewą nogę

Ćwiczenie 7. Jak wyżej lecz z równoczesnym uniesieniem jednoimiennej nogi i ręki.

Ćwiczenie 8. Leżenie przodem, głowa uniesiona nad podłogą, broda przyciągnięta do klatki piersiowej, ręce proste w bok. Unoszenie prostych rąk do góry na wysokość oczu z jednoczesnym ściągnięciem łopatek, chwilę wytrzymujemy. Powrót do pw.

Ćwiczenie 9. Leżenie przodem, głowa nisko, broda przyciągnięta do klatki piersiowej. Naśladowanie ruchu pływania żabką. Powrót do pw.

Ćwiczenie 10. Klęk podparty, dłonie zwrócone palcami do wewnątrz. Uginanie rąk, łokcie w bok, ściąganie łopatek, dotykanie brodą do podłogi. Powrót do pw.

Ćwiczenie 11. Siad skulny, dłonie splecione na karku, łokcie na zewnątrz. Wypychanie klatki piersiowej w przód z jednoczesnym ściąganiem łopatek i wciąganiem brzucha. Powrót do pw.

Ćwiczenie 12. Leżenie tyłem, nogi ugięte, podciągnięte do brzucha, ręce wyprostowane w bok, dłonie naciskają na podłogę. Unoszenie klatki piersiowej w górę, ściąganie łopatek, cofanie głowy do tyłu, opartą o podłogę. Powrót do pw.

Ćwiczenie 13. Leżenie na plecach, nogi ugięte, podciągnięte do brzucha, ręce skrzyżowane na brzuchu. Przenoszenie prostych rąk w górę w skos, aż do ułożenia na podłodze z zaakcentowaniem odrzutu. Powrót do pw.

Ćwiczenie 14. Stanie tyłem do ściany. Ćwiczenie statyczne: nogi wyprostowane, pięty przy ścianie, całe plecy przyciśnięte do ściany, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, ręce opuszczone wzdłuż tułowia. Powrót do pw., rozluźnienie

3. Hartowanie - czyli poprawa odporności organizmu, jest szczególnie ważne w naszej obecnej sytuacji.

W tym czasie warto :

- jeść jak najwięcej świeżych warzyw i owoców , nie można ich zastępować sokami z kartonów;
- nie przegrzewać mieszkania , 18 - 19 st. wystarczy !
- nie ubierać się za grubo;
- wietrzyć jak najczęściej mieszkanie (spać przy uchylonym oknie w miarę możliwości);
- uprawiać sport, lub przynajmniej codziennie 15 minut gimnastykować się;
- korzystać jak najczęściej z własnych nóg zamiast samochodu;
- stosować zimny prysznic rano - można najpierw ciepłą wodą i stopniowo zmniejszać temperaturę , polewać się zaczynając od stóp w górę ciała;
- wieczorem - zanurzyć ręce do połowy ramion w chłodnej wodzie, po czym energicznie rozgrzać ręce i położyć się spać;
- chodzić boso po trawie i piasku.

Pamiętajcie - hartowanie można zacząć tylko wtedy, gdy jesteśmy zdrowi !
To jest pierwsza zasada hartowania. Zapiszcie ją i dopiszcie jeszcze więcej.

Zapisane zasady wyślijcie mailem.