**Ćwiczenia dla Marka F i Adama F**

Temat: Ćwiczenia rozciągające klatkę piersiową

Zadania:

Wypróbuj ćwiczenia, które wzmocnią mięśnie kręgosłupa i rozciągną klatkę piersiową.

1. Pozycja wyjściowa: tzw. ławeczka. Uklęknij na podłodze. Ramiona i uda ustaw prostopadle do podłoża. Głowa jest przedłużeniem linii kręgosłupa. Ruch: Przenieś ciężar ciała na ręce. Prawą rękę wyprostuj i unieś na ok. 30 cm. Śledź wzrokiem unoszoną dłoń. Wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj ćwiczenie lewą ręką. Powtórz 5 razy na każdą rękę.

Ruch: Zrób koci grzbiet – uklęknij na podłodze i podeprzyj się rękoma ( pozycja kota)– głowę opuść i schowaj między ramionami. Wzrok skieruj na klatkę piersiową. Grzbiet powinien być maksymalnie uwypuklony. Wytrzymuj 5 sekund. Unieś głowę jak najwyżej (wzrok kieruj na sufit). Kręgosłup wygięty maksymalnie w dół. Wytrzymuj 5 sekund. Powtórz 5 razy całe ćwiczenie.

1. Pozycja wyjściowa: Połóż się na prawym boku. Kolana ugięte. Ręce wyprostuj przed sobą, dłonie na wysokości talii. Plecy wyprostowane.

Ruch: Lewą rękę przenoś do tyłu, cały czas śledząc wzrokiem lewą dłoń. Połóż ją na podłodze. Obie ręce powinny tworzyć jedną linię. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 10 razy i zmień stronę.

1. Mostek krótki : Połóż się na podłodze na plecach, następnie zegnij nogi w kolanach, a pięty ustaw w odległości około 15 cm od pośladków. Mocno przyciśnij stopy do podłoża i oderwij od niego plecy i biodra. Opieraj ciężar ciała na barkach i stopach. Na wydechu podnieś mostek do góry, a następnie opuść tułów do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

**Drodzy rodzice zachęcam do wspólnych ćwiczeń, które dają ulgę naszemu kręgosłupowi.**

**Zachęcam też do ćwiczeń rodzeństwo.**