Ćwiczenia dla Juliana K, Krzysztofa W.

Temat: Przyjmowanie pozycji wyjściowych do ćwiczeń.

POZYCJE WYJŚCIOWE DO ĆWICZEŃ:

Podstawowe pozycje wyjściowe do ćwiczeń, korzystne dla korygowanie wad postawy. Zawsze pamiętajmy o prawidłowym oddychaniu i zachowaniu sylwetki wyprostowanej:

1.LEŻENIE TYŁEM.

Pozycja wyjściowa do ćwiczeń mięśni brzucha, oddechowych i obręczy barkowej. Tułów w leżeniu tyłem powinien być ułożony prosto, głowa nie zadarta i nie pochylona ku przodowi, kark cofnięty ku tyłowi, łopatki ściągnięte, barki przylegają do podłoża, brzuch wciągnięty, pośladki ściśnięte, nogi złączone i wyprostowane, stopy obciągnięte. Leżymy i miarowo oddychamy. Wytrzymać licząc do 20.

2.LEŻENIE PRZODEM.

Jest pozycją wyjściową do ćwiczeń mięśni grzbietu, pośladkowych i obręczy barkowej. Pozycja ta podobnie, jak i leżenie tyłem zapewnia znaczną korekcję nadmiernych krzywizn kręgosłupa. Położenie tułowia i nóg podobnie jak w poprzednio opisanej pozycji, ramiona w bok przodem zgięte, głowa spoczywa na rękach. Miarowo oddychamy i liczymy powoli do 20.

3.SIAD PROSTY.

Pozycje siedzące są dogodnymi pozycjami wyjściowymi szczególnie dla ćwiczeń obręczy barkowej i ćwiczeń oddechowych, a także mięśni grzbietu i brzucha. Wszystkie pozycje siedzące zmniejszają lordozę lędźwiową. Siad z wyprostowanymi nogami, plecy proste, równy spokojny oddech i liczymy do 20.

4.SIAD SKRZYŻNY.

Jest pozycją korzystna i często stosowana w gimnastyce korekcyjnej, jednakże nie pozwala ona na dłuższe utrzymywanie tułowia w wyproście. Siad skrzyżny jest szczególnie polecany w przypadkach koślawości kolan i stóp. Sylwetka wyprostowana i liczymy do 20.

5.SIAD ROZKROCZNY.

To najbardziej polecana pozycja wyjściowa do stosowania w gimnastyce korekcyjnej, ponieważ zapewnia prawidłowe ustawienie miednicy i duże uniezależnienie tego ustawienia od ruchów ramion. Szeroko rozstawiamy wyprostowane nogi, prostujemy plecy, oddychamy i liczymy do 20.

6.SIAD KLĘCZNY.

W siadzie klęcznym stopy oparte grzbietem o podłoże powinny być skierowane palcami do wewnątrz, w przeciwnym razie podłużne sklepienia stóp będą ulegały biernemu odkształcaniu pod wpływem ciężaru ciała spoczywającego na piętach. Plecy proste, ręce na podłodze, oddech i liczymy do 20.

7.POSTAWA STOJĄCA.

Jest ona bardzo ważną pozycją wyjściową ponieważ właśnie w postawie stojącej ocenia się jej poprawność, a nawykowe utrzymywanie prawidłowej postawy w różnych sytuacjach życia codziennego jest jednym z zadań ćwiczeń korekcyjnych.

W pozycji stojącej można wykonywać cały szereg najróżniejszych ćwiczeń mięśni obręczy barkowej, brzucha, grzbietu i pośladków oraz ćwiczeń oddechowych.

Należy zawsze pamiętać o wyprostowanej sylwetce, lekko wciągniętym brzuchu, prostych ramionach, głowie w linii prostej i prawidłowym wdechu i wydechu. Liczymy do 20, następnie stajemy w rozkroku i na wdech unosimy ręce do góry , na wydech powoli opuszczamy. Powtórzyć 3 x.

Podane ćwiczenia prawidłowej postawy można ćwiczyć cały czas.