Zaj.rewalidacyjne / gimnastyka korekcyjna

**ĆWICZENIA ANTYGRAWITACYJNE**

**1. MARSZ Z WORECZKIEM KOREKCYJNYM NA GŁOWIE.**

**Przybory: woreczek korekcyjny (wypełniony fasolą lub grochem) o wymiarach ok. 15 x 15 cm o ciężarze ok. 0,5 kg.**

**Pozycja wyjściowa: postawa stojąca z woreczkiem na głowie.**

**Ćwiczenie: wypychanie woreczka głową w górę w marszu – w postawie skorygowanej (z wyprostowanymi plecami, cofniętymi barkami, uwypukloną klatką piersiową i wyprostowaną głową). W czasie trwania ćwiczenia, kiedy woreczek jest wypychany z maksymalną siłą w górę, broda powinna być przyciągnięta do szyi, kark wydłużony, a nos skierowany na wprost.**

**Czas trwania ćwiczenia: 5 – 8 minut.**

**2. WYPYCHANIE WORECZKA GŁOWĄ W GÓRĘ – W SIADZIE SKRZYŻNYM.**

**Przybory: woreczek korekcyjny, dwie laski gimnastyczne.**

**Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny z woreczkiem na głowie z chwytem dłońmi (na wysokości głowy) dwóch lasek gimnastycznych (ustawionych pionowo z boku – obok bioder).**

**Ćwiczenie: wypychanie woreczka głową w górę w siadzie skrzyżnym – w postawie skorygowanej (z wyprostowanymi plecami, cofniętymi barkami, uwypukloną klatką piersiową i wyprostowaną głową). Podczas wypychania woreczka z maksymalną siłą w górę, równocześnie „wciska się” laski gimnastyczne w dół – potęgując w ten sposób wydłużenie całego kręgosłupa. Broda w tym czasie powinna być przyciągnięta do szyi, kark wydłużony, a nos skierowany na wprost.**

**Czas trwania ćwiczenia: Każde takie wypychanie woreczka z „wciskaniem” lasek gimnastycznych w podłogę powinno trwać ok. 6 – 12 sekund z następującą po ćwiczeniu przerwą wypoczynkową trwającą od 12 – 24 sekund (dwukrotnie dłuższą od czasu trwania ćwiczenia). W czasie przerwy wykonuje się ćwiczenia oddechowe w postawie skorygowanej – z pogłębionym i przedłużonym wdechem i wydechem. Po takiej krótkiej przerwie wypoczynkowej wykonuje się kolejne powtórzenia, których powinno się wykonać od 12 – 15. Łączny czas tego ćwiczenia: 5 – 8 minut.**

**3. WYPYCHANIE WORECZKA GŁOWĄ W GÓRĘ – UGINAJĄC I PROSTUJĄC RAMIONA W PODPORZE ZWIESZONYM.**

**Przybory: woreczek korekcyjny, dwie krzesła.**

**Pozycja wyjściowa: podpór zwieszony z ramionami na dwóch krzesłach z woreczkiem na głowie i nogami wyprostowanymi w przód.**

**Ćwiczenie: wypychanie woreczka głową w górę podczas naprzemiennego uginania i prostowania ramion w łokciach – podporze zwieszonym z ramionami na dwóch krzesłach (w postawie skorygowanej z wyprostowanymi plecami, cofniętymi barkami, uwypukloną klatką piersiową i wyprostowaną głową). Broda w tym czasie powinna być przyciągnięta do szyi, kark wydłużony, a nos skierowany na wprost.**

**Czas trwania ćwiczenia: 1 – 2 minut.**

**4. WYPYCHANIE WORECZKA GŁOWĄ W GÓRĘ – UTRZYMUJĄC RÓWNOWAGĘ NA „KOLE RÓWNOWAŻNYM”.**

**Przybory: woreczek korekcyjny, „koło równoważne”.**

**Pozycja wyjściowa: postawa stojąca na „kole równoważnym” z woreczkiem na głowie.**

**Ćwiczenie: wypychanie woreczka głową w górę podczas utrzymywania równowagi na „kole równoważnym”. Podczas tego ćwiczenia oprócz silnego wypychania woreczka głową w górę należy również korygować swoją postawę – prostować plecy, cofać barki w tył, zbliżać do siebie łopatki, uwypuklać klatkę piersiową i prostować głowę. Broda w tym czasie powinna być przyciągnięta do szyi, kark wydłużony, a nos skierowany na wprost.**

**Czas trwania ćwiczenia: 5 – 8 minut.**

**5. WYPYCHANIE WORECZKA GŁOWĄ W GÓRĘ – WYKONUJĄC PÓŁPRZYSIADY PRZY DRZWIACH.**

**Przybory: woreczek korekcyjny, drzwi (szafa lub ściana).**

**Pozycja wyjściowa: pozycja stojąca tyłem do drzwi z woreczkiem na głowie.**

**Ćwiczenie: wypychanie woreczka głową w górę podczas naprzemiennego uginania i prostowania nóg w kolanach – wykonując półprzysiady. W czasie wykonywania tego ćwiczenia, oprócz silnego wypychania woreczka głową w górę, należy również korygować swoją postawę – prostować plecy, cofać barki w tył, zbliżać do siebie łopatki, uwypuklać klatkę piersiową i prostować głowę (głowa i barki nie powinny odrywać się od drzwi, a broda nie oddalać się od szyi, kark powinien być wydłużony, a nos skierowany na wprost).**

**Czas trwania ćwiczenia: 1 – 2 minut.**

**A.Rydarowicz**