

KSZTAŁTOWANIE PRAWIDŁOWYCH REAKCJI RÓWNOWAŻNYCH

Przy wykorzystaniu poduszki ćwiczenia te będą miały charakter ćwiczeń równoważnych i koordynacyjnych w celu uruchomienia mięśni głębokich.

Każde ćwiczenie starajmy się wykonać kilka razy, bardzo ważne żeby nie stracić równowagi i utrzymać pozycję na poduszkach.

Ćwiczenie 1

Kłęk prosty na podłodze lub na poduszkach . Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce w pozycji „skrzydełek”

Ruch: Utrzymanie pozycji.

Ćwiczenie 2

Stanie na dwóch poduszkach. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch: Utrzymanie pozycji

Wariant: Ugięcie i wyprost nóg

Ćwiczenie 3

Stanie na jednej poduszce, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch: Utrzymanie pozycji

Ćwiczenie 4

Stanie na jednej poduszce, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch: Przeniesienie ciężaru ciała z pleców na pięty, a następnie znów na palce.

Ćwiczenie 5

Stanie na poduszce. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Lewa noga ugięta, stopa uniesiona. Asekuracja ćwiczącego trzymając go za dłonie lub biodra.

Ruch: Utrzymanie pozycji.

Ćwiczenie 6

Stanie, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Kilka poduszek na podłodze, w jednej linii w odległościach około 30 cm od siebie.

Ruch: Marsz po poduszkach z wysokim unoszeniem kolan

Ćwiczenie 7

Kłęk prosty na dwóch poduszkach. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Na głowę kładziemy książkę lub poduszkę.

Ruch: Utrzymanie pozycji

Ćwiczenie 8.

Stanie na dwóch poduszkach. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Na głowie książka lub poduszka.

Ruch: Utrzymanie pozycji

Ćwiczenie 9

Kłęk prosty jednonóż na poduszce. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Stopy nad podłogą. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok.

Ruch: Utrzymanie pozycji.

Ćwiczenie 10

Stanie głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Na podłodze rozłożony sznurek lub długi szalik.

Ruch: Marsz stopa za stopą po sznurku.