

Wtorek 09.06.2020

Temat: **Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściągające łopatki.**

Dzisiejsze ćwiczenia wykonaj na dywanie lub kocu rozłożonym na podłodze.

1. Usiądź w siadzie skrzyżnym, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę. Ugnij ręce i połóż dłonie na barkach. Wykonaj obszerne krążenia łokci w tył - 10 kółek. Odpocznij i powtórz jeszcze raz.
2. Usiądź w siadzie skrzyżnym, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę. Spleć palce dłoni i oprzyj z tyłu na głowie, łokcie trzymaj szeroko. Próbuj spychać delikatnie rękoma głowę w przód, a jednocześnie trzymaj głowę w miejscu tak, aby stawiała opór dłoniom. Wytrzymaj chwilę licząc powoli do 3. Rozluźnij i powtórz 4 razy.
3. Usiądź w siadzie skrzyżnym, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę. Przenieś jedną rękę nad barkiem, a drugą pod pachą na plecy i spróbuj połączyć dłonie za plecami w tzw. „agrafkę”. Jeżeli nie uda ci się złączyć dłoni, ściągnij łopatki, przytrzymaj ręce przez chwilę na plecach i wróć do pozycji wyjściowej. Następnie wykonaj ćwiczenie na drugą stronę. Powtórz po 3 razy w obie strony.
4. Połóż się na brzuchu, nogi wyprostowane i złączone. Głowa oparta czołem na podłodze. Ugnij ręce, spleć palce dłoni i połóż z tyłu na głowie. Unieś łokcie w górę, ściągnij mocno łopatki, wytrzymaj chwilę i opuść. Powtórz 8 razy.
5. Połóż się na brzuchu, nogi wyprostowane i złączone. Głowa oparta czołem na podłodze. Przenieś wyprostowane ręce za plecy i spleć palce dłoni na wysokości pośladków. Ściągnij łopatki, podnieś wyprostowane i złączone ręce w górę, w kierunku sufitu. Wytrzymaj chwilę i opuść. Powtórz 8 razy.