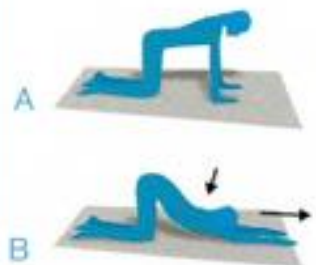


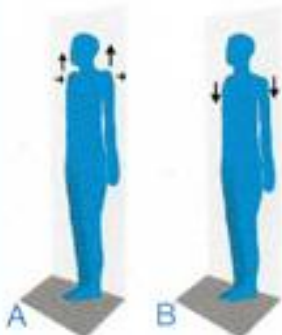
**1. POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
 Stanie w małym rozkroku, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, ręce wyprostowane wyciągnięte przed siebie.  
**RUCH:** Opad tułowia w przód, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.



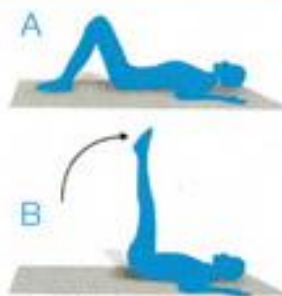
**2. POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
 Klęk podparty.  
**RUCH:**  
 Wysunięcie rąk do przodu i opad tułowia do pozycji niskiej Klappa.



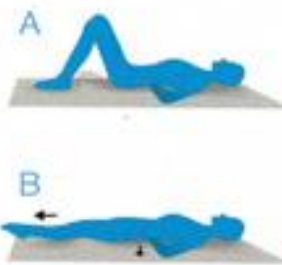
**3. POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
 Siad skrzyżny, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, ręce wyprostowane w dół w skos, w jednej dłoni woreczek.  
**RUCH:** Przeniesienie rąk w tył z przełożeniem woreczka z ręki do ręki.



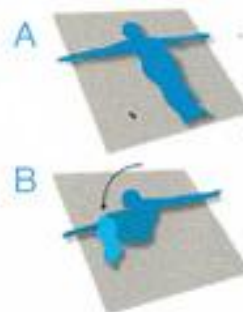
**4. POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
 Stanie tyłem do ściany, pięty, biodra, plecy i głowa przylegają do ściany.  
**RUCH:** Unoszenie i opuszczanie barków z jednoczesnym dociskaniem ich do ściany, a następnie pozostanie w pozycji maksymalnego opuszczenia.



**5. POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
 Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.  
**RUCH:**  
 Wyprost obu nóg w stawach kolanowych i uniesienie ich do pionu.



**6. POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
 Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Jedna dłoń leży pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa.  
**RUCH:** Równoczesny wyprost obu nóg przez przesuwanie obu stóp po podłodze z kontrolą przylegania odcinka lędźwiowego kręgosłupa do podłogi.



**7. POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
 Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok.  
**RUCH:**  
 Uniesienie nóg z próbą dotknięcia kolanami do jednej ręki.



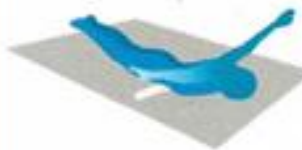
**8. POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
 Podpór tyłem z nogami ugiętymi.  
**RUCH:**  
 Wspięcie na palce bez opuszczania bioder.



**9.**  
**POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze leży rozłożony kocyk.  
**RUCH:**  
Chwytnie brzegów kocyka palcami stóp, ułożenie z kocyka kopert.



**10.**  
**POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Wypad. Pochylenie wyprostowanego tułowia w przód. Ręce w pozycji „skrzydełek”.  
**RUCH:**  
Pogłębienie wypadu ciężarem ciała.



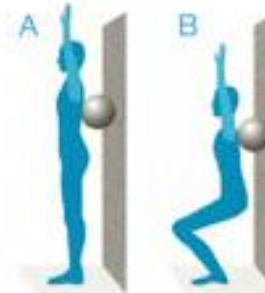
**11. POZYCJA WYJŚCIOWA:** Leżenie przodem. Nogi wyprostowane, złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.  
**RUCH:** Wymach rękoma w górę z równoczesnym uniesieniem nóg nisko nad podłogą.



**12.**  
**POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy głowie.  
**RUCH:** Wdech nosem, a następnie wydech ustami z przyciągnięciem kolan do klaki piersiowej i chwytem dłońmi za kolana.



**13.**  
**POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Siad na krześle. Na podłodze przed stopami leży woreczek.  
**RUCH:**  
Chwytnie woreczka palcami obu stóp i wyrzut woreczka do przodu.



**14.**  
**POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Stanie tyłem do ściany. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Za plecami, na wysokości łopatek umieszczona piłka.  
**RUCH:**  
Ugięcia i wyprosty nóg z przyciskaniem piłki do ściany.



**15.**  
**POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte jak najdalej w przód. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Pod rzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.  
**RUCH:** Równoczesne uniesienie jednej ręki i przeciwnej nogi nad podłogę.



**16.**  
**POZYCJA WYJŚCIOWA:** Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy biodrach.  
**RUCH:** Wdech nosem z przeniesieniem wyprostowanych rąk góra do położenia na podłodze przy głowie, a następnie wydech ustami z jednoczesnym przeniesieniem rąk do pozycji wyjściowej.





**17.**  
**POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Leżenie tyłem. Nogi ugięte.  
Palce obu stóp trzymają woreczek.  
Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.  
**RUCH:** Przejście do leżenia przewrotnego,  
z położeniem woreczka na podłodze za głową.



**21.**  
**POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Siad na krześle. Przed krzesłem  
na podłodze leży rozłożony kocyk.  
Stopy stoją na krawędzi kocyka.  
Po przeciwnej stronie kocyka leży  
ciężka piłka.  
**RUCH:** Zwijanie kocyka pod stopy  
ruchami zginania palców bez odrywania  
pięt do kocyka.



**22.**  
**POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Siad na krześle. Palce stóp oparte  
na podwyższeniu o wysokości ok. 10 cm.  
**RUCH:** Opuszczenie pięt do zetknięcia  
ich z podłogą.



**23.**  
**POZYCJA WYJŚCIOWA:** Siad na krześle.  
**RUCH:** Uniesienie nóg nad podłogę  
i dotknięcie podeszwą jednej stopy  
do podeszwy drugiej stopy.



**18.**  
**POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Siad prosty. Ręce w pozycji „skrzydełek”.  
W dłoniach skakanka (pasek)  
zaczepiona pod palcami stóp.  
**RUCH:** Maksymalne zgięcie stóp do siebie  
wspomagane przyciąganiem skakanki.



**19.**  
**POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze  
leży kartka papieru i ołówek.  
**RUCH:** Chwyć palcami jednej stopy ołówka  
i rysowanie nim na kartce. Druga stopa przytrzymuje  
kartkę.



**20.**  
**POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Siad ugięty. Stopy obejmują piłkę.  
Ręce oparte na podłodze z tyłu.  
**RUCH:**  
Wyrzut piłki stopami w górę.



Uwaga: aby uzyskać pożądane rezultaty zalecane jest wykonywanie ćwiczeń 2-4 razy dziennie po 15-20 minut. Podstawowym warunkiem skuteczności jest dokładność w wykonywaniu ćwiczeń. Proponowane ćwiczenia nie stanowią pełnego programu ćwiczeń korekcyjnych. Nie mogą też w pełni zastąpić zorganizowanych zajęć korekcyjnych prowadzonych pod kierunkiem specjalisty terapii ruchowej. Mogą być jednak dla Państwa pomocą do wykonywania ćwiczeń w domu.