

Ćwiczenia z zakresu integracji sensorycznej

Potrzebne: dywan lub mata do ćwiczeń

Zapraszam do ćwiczeń wzmacniających gorset mięśniowy!

- Pieski.

Pozycja: Ustaw się na czworakach na kolanach.



Ruch: Podnieś do góry lewą nogę i prawą rękę. Policz do 5. Zmień nogę i rękę na przeciwną i odlicz do 5. Powtórz zadanie dla każdej strony 4-5 razy.



Warianty: Jeśli potrafisz zrobić powyższe zadanie bez większych problemów, podnieś jeszcze raz rękę i przeciwną nogę do góry. Tym razem musisz dotknąć pod brzuchem kolano z łokciem i wyprostować je zpowrotem do gór. Spróbuj powtórzyć łączenie kolana z łokciem 3-5 razy dla jednej strony bez podparcia. Następnie zmień nogę i rękę i powtórz zadanie dla drugiej strony.



- Muszelka

Pozycja: Połóż się na plecach



Ruch: Skrzyżuj ręce na klatce piersiowej, przyciągnij kolana do brzucha i podnieś głowę (przyciągnij głowę do klatki piersiowej). Utrzymaj tę pozycję licząc na głos do 10. Powtórz zadanie 5 razy.

