

Ćwiczenia wzmacniające w domu

1. Przewietrz pomieszczenie, w którym będzie Twoje dziecko ćwiczyło.

2. Zrób rozgrzewkę ok 8 min:

- marsz w miejscu
- krążenia ramion w przód i w tył
- skręty tułowia w lewo i w prawo
- skłony tułowia w przód
- przysiady na całych stopach
- wymachy nóg w przód w tył i w bok każdą kończyną 8x
- krążenia biodrami
- krążenia tułowia
- podskoki w miejscu
- w leżeniu na plecach nogi stopami oparte o podłogę, lekkie unoszenie tułowia w przód
- w leżeniu na brzuchu unoszenie tułowia
- w siadzie z prostymi nogami skłony tułowia w przód do nogi prawej i lewej, na przemian

Po tej rozgrzewce stańcie przy uchylonym oknie, jeśli warunki zewnętrzne pozwalają i rozpoczynając marsz w miejscu. Marsz może odbywać się w miejscu lub w przypadku dużych pomieszczeń, przemieszczając się po okręgu.

Ćwiczenie można określić:

- czasowo - np. 5 do 8 min.
- na ilość przebytych kroków (zaleca się przechodzić dziennie 1000 kroków jednak trzeba brać pod uwagę własne możliwości może być mniej zacznijcie od 100- 200 . Jeśli jest za łatwo można zwiększać dystans lub ilość, a także intensywność). Pamiętajcie, każda osoba ma inne możliwości.
- przebyty dystans

Po ćwiczeniach nie zapominajcie o chwili uspokojenia wykonując ćwiczenia oddechowe przy otwartym oknie lub w dobrze przewietrzonym pomieszczeniu.

Proponuję tą prostą, niewymagającą żadnego sprzętu aktywność fizyczną wykonywać (jeśli czas i chęci pozwolą) początkowo raz dziennie, a jeśli będzie Wam brakowało ruchu lub będziecie znużeni, można ćwiczyć dwa razy dziennie. Pamiętajcie o wypoczynku między ćwiczeniami.

Najlepszą zachętą dla Państwa dzieci będzie wspólne uczestnictwo w ćwiczeniach. Czas spędzony na wspólnym ćwiczeniu lub działaniu z własnym dzieckiem jest najlepiej wykorzystanym czasem dla rodzica.