

## ODSTAJĄCE ŁOPATKI – ZESTAW ĆWICZEŃ KOREKCYJNYCH

1. P.w. stanie obunóż – obustronne, bardzo obszerne krążenia ramion w tył, z wypuklaniem klatki piersiowej ( 10 powtórzeń ).
2. P.w. stanie obunóż, ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę w tył za głowę - ściąganie ramion w „skrzydełka” z powrotem do pozycji wyjściowej ( 15 powtórzeń).
3. P.w. stanie obunóż, ręce wyciągnięte przed siebie – ściąganie ramion w „skrzydełka” z maksymalnym wypuklaniem klatki piersiowej i pogłębianiem ruchu ( 10 powtórzeń na 4 tempa).
4. P.w. stanie obunóż – zakładanie laski gimnastycznej na dolne kąty łopatek ( 10 powtórzeń ).
5. P.w. stanie obunóż, ręce w skrzydełka, laska gimnastyczna na łopatkach – opady tułowia w przód z utrzymaniem prostych pleców i pogłębianiem na 4 tempa ( 8 powtórzeń ).
6. P.w. klęk podparty – przejście z tej pozycji do „ukłonu japońskiego” bez odrywania i przesuwania rąk ( 6 powtórzeń).
7. P.w. klęk podparty, dłonie skierowane do środka – ugięcie rąk w łokciach z opuszczeniem klatki piersiowej w dół ( pozycja średnia Klappa) – 10 powtórzeń.
8. P.w. leżenie tyłem, ramiona w „skrzydełka”, nogi ugięte w kolanach - kilkusekundowe oderwanie barków od podłoża z uniesieniem klatki piersiowej ( 5 powtórzeń).

☺ Pamiętaj o prawidłowym oddychaniu w czasie ćwiczeń tj. o wdechu nosem i wydechu ustami, przy czym wydech powinien być przynajmniej 2 razy dłuższy niż wdech.