

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SB	ND



Zaznacz dni, w których ćwiczysz

Skorzystaj z porad  
naszych fizjoterapeutów

📍 Łódź, ul. Kopernika 38

☎ 42 253 19 16

🌐 [mmcenter.pl](http://mmcenter.pl)



Niniejszy zestaw ćwiczeń jest propozycją zadań ruchowych.

Ćwiczenia muszą być dopasowane indywidualnie pod kątem sprawności ruchowej, wieku oraz schorzeń towarzyszących.

Po więcej szczegółów zapraszamy do kontaktu z fizjoterapeutami Medical Magnus.

## 6 PROSTYCH ĆWICZEŃ DLA TWOJEGO DZIECKA



Zestaw został  
opracowany przez  
naszych fizjoterapeutów

## Razem zadbajmy o prawidłową postawę ciała

## ĆWICZENIE 1

- 1 Stań prosto  
Stopy ustaw równolegle na szerokość bioder  
Ręce połóż na biodrach
- 2 Zgiętą nogę podnieś do wysokości biodra  
Zostań w tej pozycji 30 sekund

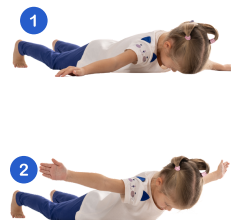
! Ćwiczenie wykonaj na obie nogi  
Zrób 2 serie po 10 powtórzeń



## ĆWICZENIE 4

- 1 Połóż się na brzuchu  
Nogi ustaw na szerokość bioder  
Palce stóp podciągnij i oprzyj na podłodze  
Ręce w bok
- 2 Na wydechu oderwij od podłogi ręce i klatkę piersiową  
Wytrzymaj w pozycji 3 sekundy

! Zrób 2 serie po 10 powtórzeń



## ĆWICZENIE 2

- 1 Usiądź i wyprostuj nogi  
Ręce oprzyj za plecami  
Palce dłoni skieruj w stronę bioder
- 2 Na wydechu  
Unieś biodra opierając się na dłońch i piętach  
Wytrzymaj w pozycji 3 sekundy

! Zrób 2 serie po 10 powtórzeń



## ĆWICZENIE 5

- 1 Kłęk podparty  
Uda i ramiona ustaw równolegle względem siebie
- 2 Usiądź na piętach  
Ręce wyciągnij daleko przed siebie  
Głowę przyciągnij do klatki piersiowej

! Zrób 2 serie po 10 powtórzeń



## ĆWICZENIE 3

- 1 Połóż się na brzuchu  
Palce stóp podciągnij i oprzyj na podłodze  
Kciuki skieruj do sufitu
- 2 Na wydechu oderwij od podłogi ręce i klatkę piersiową  
Wytrzymaj w pozycji 3 sekundy

! Zrób 2 serie po 10 powtórzeń



## ĆWICZENIE 6

- przyjmij pozycję 1 z ćwiczenia 5
- 1 Na wydechu wypnij brzuch maksymalnie do dołu  
Patrz w górę  
Wytrzymaj 3 sekundy
  - 2 Na wdechu wypnij plecy maksymalnie do góry  
Głowę schowaj między ramionami  
Wytrzymaj 3 sekundy

! Zrób 2 serie po 10 powtórzeń

