

SŁAWOMIR OWCZAREK

ATLAS

ĆWICZEŃ KOREKCYJNYCH

Wydanie pierwsze



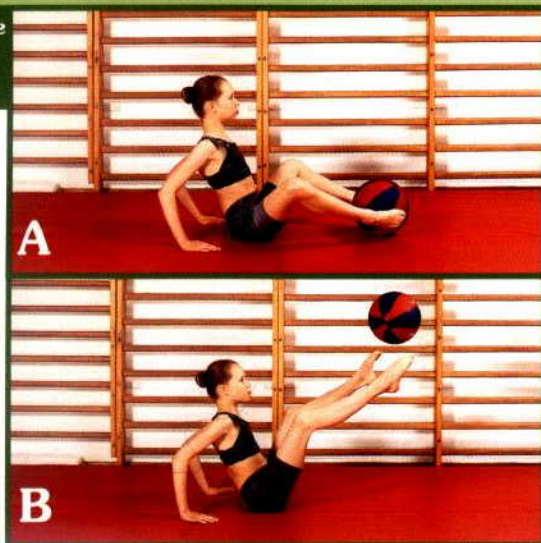
WSiP

Warszawa 1998

Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne
Spółka Akcyjna

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
445



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty, kolana rozstawione szeroko.

Między stopami piłka.

Ruch:

Uniesienie nóg z piłką i wyrzut piłki w górę, a następnie chwyt opadającej piłki w dłonie.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

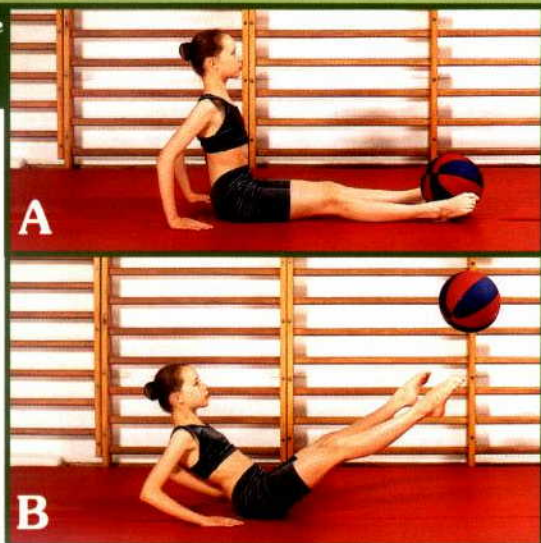
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy,
- płaskostopie.

Uwagi:

1. Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.
2. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane.

ćwiczenie
446



Pozycja wyjściowa:

Siad prosty. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Między stopami piłka.

Ruch:

Uniesienie wyprostowanych nóg z piłką i wyrzut piłki w górę, a następnie chwyt opadającej piłki w dłonie.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy,
- płaskostopie.

Uwagi:

1. Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.
2. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

ćwiczenie
447

Pozycja wyjściowa:

Siad prosty. Nogi w rozkroku.
Między stopami na podłodze leży piłka.
Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

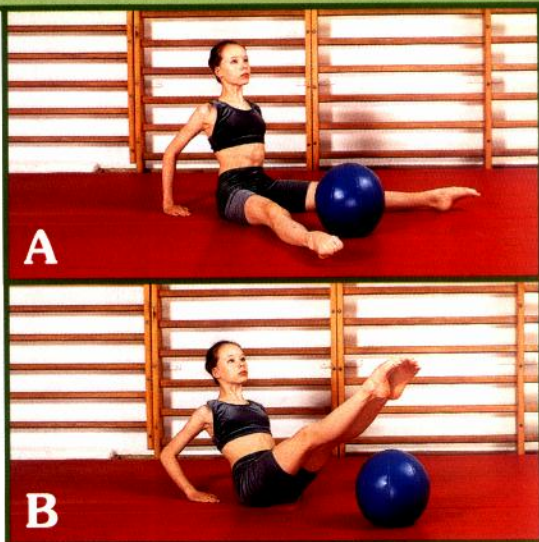
Uniesienie nóg i złączenie ich nad piłką.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.

ćwiczenie
448

Pozycja wyjściowa:

Siad prosty. W jednej dłoni piłka.

Ruch:

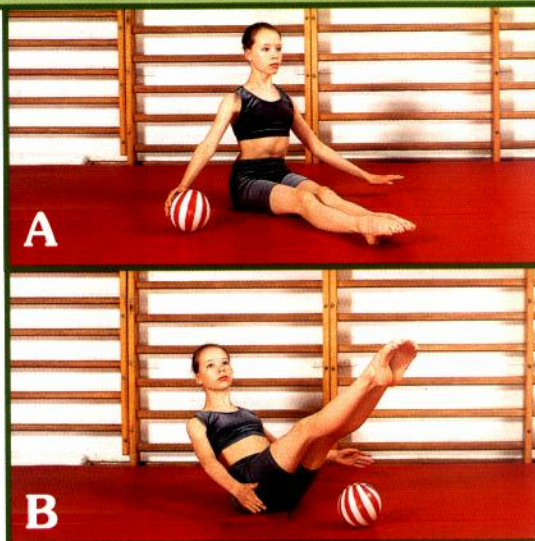
Uniesienie nóg do siadu równoważnego,
z przetoczeniem piłki pod nogami
do drugiej ręki.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

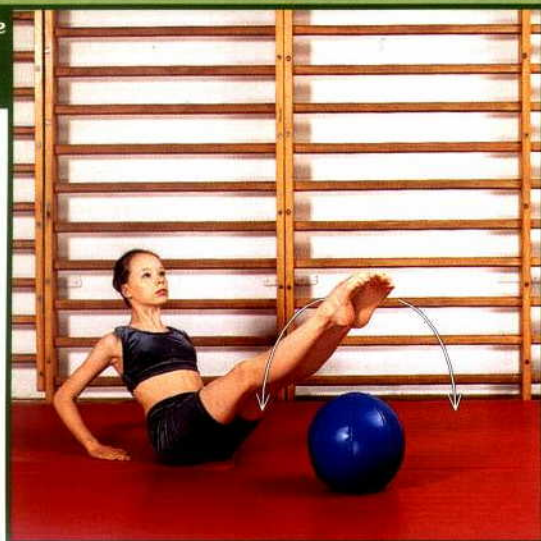


Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
449



Pozycja wyjściowa:

Siad prosty. Dłonie oparte na podłodze z tyłu.
Obok nóg na podłodze leży piłka.

Ruch:

Uniesienie wyprostowanych i złączonych nóg i przeniesienie ich nad piłką do położenia na podłodze po drugiej stronie piłki.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

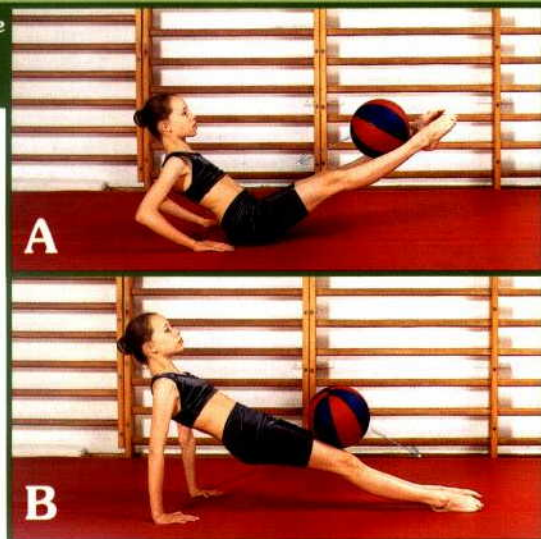
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.

ćwiczenie
450



Pozycja wyjściowa:

Siad prosty. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Na nogach, przy stopach leży piłka.

Ruch:

Uniesienie nóg do siadu równoważnego — piłka toczy się po nogach w stronę bioder.

Następnie uniesienie bioder

— piłka toczy się po nogach w stronę stóp.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane.
2. Biodra powinny być uniesione do linii łączącej barki i stopy.
3. Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

ćwiczenie
451

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Stopy ustabilizowane.
W dłoniach piłka ciężka.

Ruch:

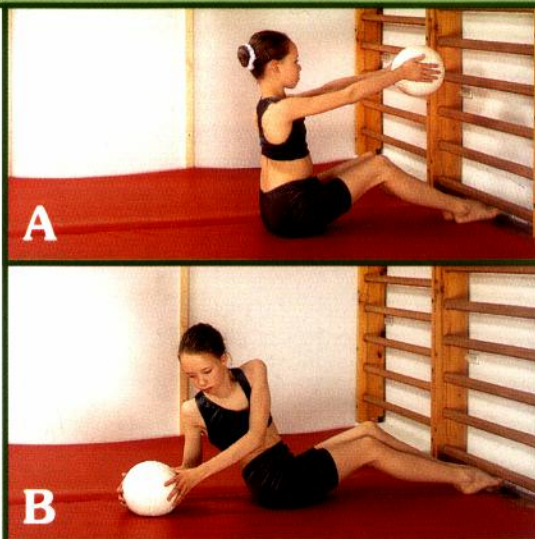
Skręt tułowia z dotknięciem piłką do podłogi za sobą.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha, zwłaszcza skośnych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane.
2. Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

ćwiczenie
452

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Stopy ustabilizowane.
W dłoniach piłka ciężka.

Ruch:

Skręt tułowia z położeniem piłki na podłodze za sobą, a następnie skręt tułowia w stronę przeciwną z chwytem piłki w dłonie.

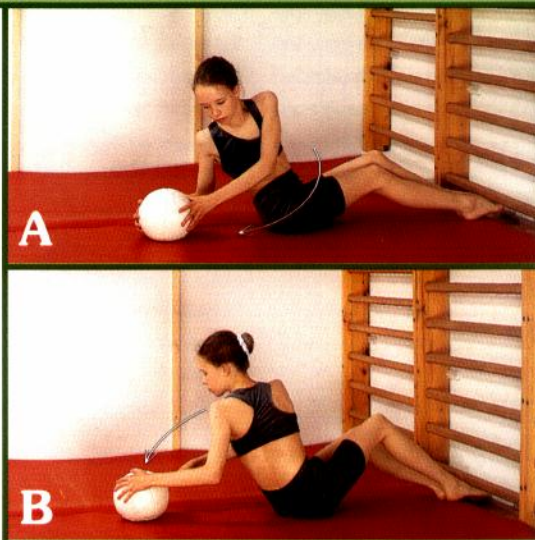
Przeniesienie piłki przed sobą z powrotem za siebie.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha, zwłaszcza skośnych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

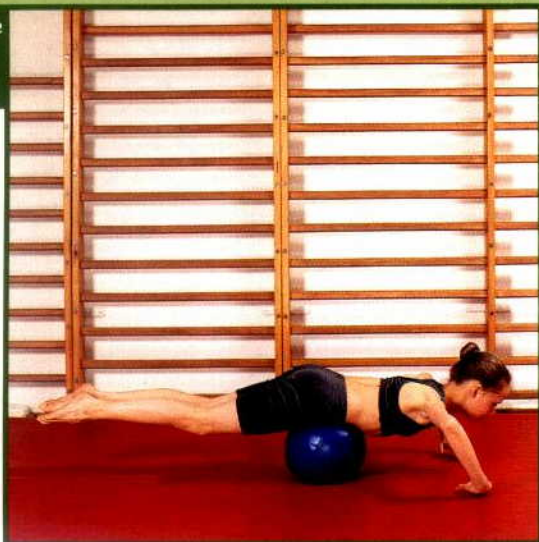


Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane.
2. Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.
3. Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
453



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na piłce (piłka w okolicach pępka). Ręce ugięte w łokciach, dłonie oparte na podłodze.

Ruch:

Uniesienie wyprostowanych nóg do poziomu.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu.

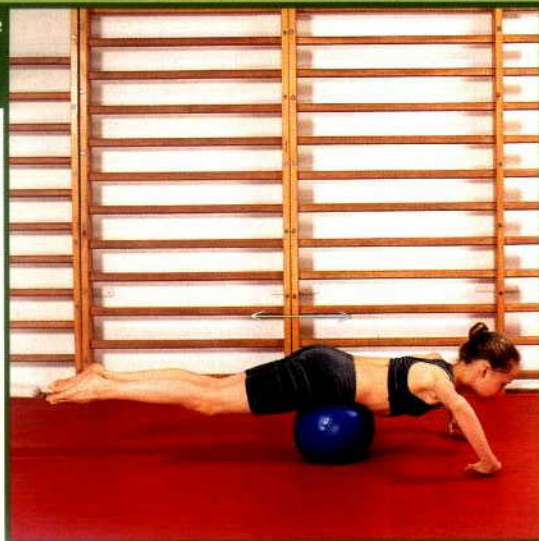
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a głowa wyciągnięta w przód.
2. Ćwiczenia nie powinny wykonywać dzieci z przepukliną.

ćwiczenie
454



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na piłce (piłka w okolicach pępka). Ręce ugięte w łokciach, dłonie oparte na podłodze.

Ruch:

Uniesienie wyprostowanych nóg do poziomu; odpychając się rękoma od podłogi przesuwanie się po piłce w przód i w tył.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a głowa wyciągnięta w przód.
2. Zakres ruchu powinien być nieduży, aby nie powodować uciskania piłką mostka ani pęcherza moczowego.
3. Ćwiczenia nie powinny wykonywać dzieci z przepukliną.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na piłce (piłka w okolicach pępka). Nogi w rozkroku. Ręce ugięte w łokciach, dłonie oparte na podłodze.

Ruch:

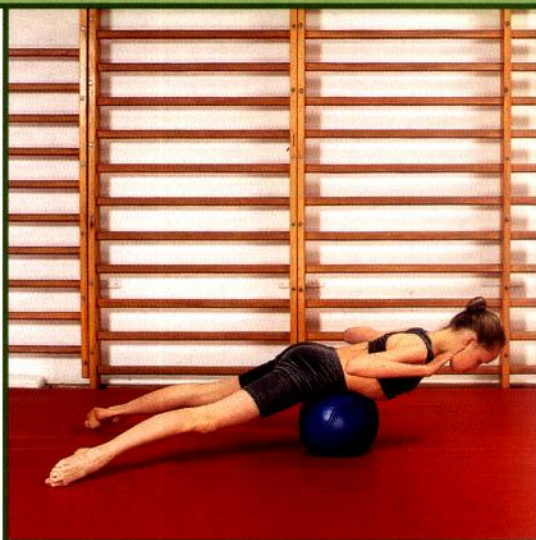
Uniesienie rąk do pozycji „skrzydełek”.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

455

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a głowa wyciągnięta w przód.
2. Ćwiczenia nie powinny wykonywać dzieci z przepukliną.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na piłce (piłka w okolicach pępka). Ręce ugięte, dłonie oparte na podłodze.

Ręce ugięte, dłonie oparte na podłodze.

Ruch:

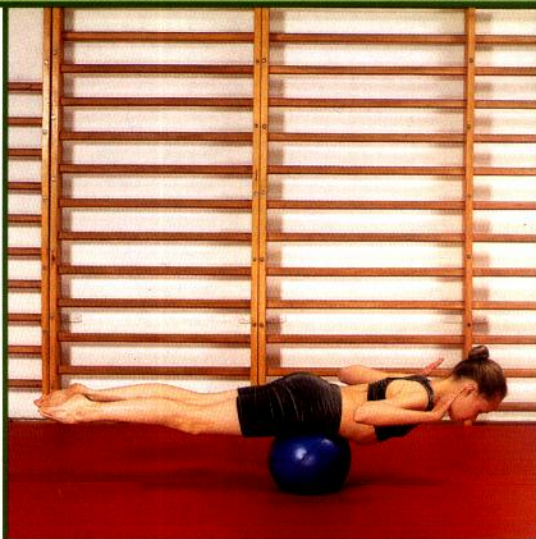
Uniesienie wyprostowanych nóg do poziomu, z jednoczesnym przeniesieniem rąk do pozycji „skrzydełek”.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

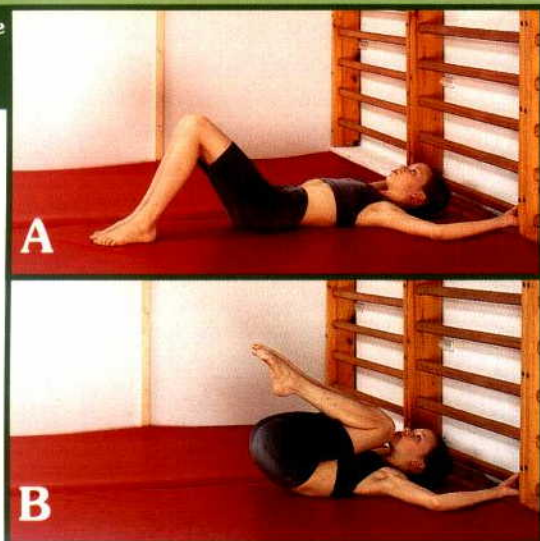
456

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a głowa wyciągnięta w przód.
2. Ćwiczenia nie powinny wykonywać dzieci z przepukliną.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie 457



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem przy drabince. Ręce ugięte trzymają pierwszy szczebel drabinki. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze.

Ruch:

Przyciągnięcie kolan do klatki piersiowej, z uniesieniem miednicy nad podłogę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- rozciąganie mięśnia prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi.

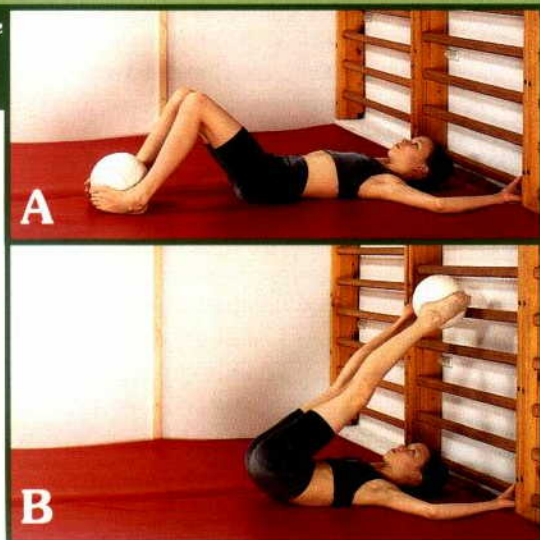
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia łopatki powinny przylegać do podłogi.

ćwiczenie 458



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem przy drabince. Ręce ugięte w łokciach, dłonie trzymają pierwszy szczebel drabinki. Nogi ugięte, stopy oparte o podłogę, między stopami piłka ciężka.

Ruch:

Uniesienie wyprostowanych nóg i dotknięcie piłką do drabinki.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- płaskostopie.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia łopatki powinny przylegać do podłogi.
2. Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.
3. W czasie ćwiczenia należy zwracać uwagę na bezpieczeństwo ćwiczącego, gdyż istnieje możliwość upadku piłki na twarz dziecka.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych pod kątem 90° .

Stopy zaczepione o drabinkę.

Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

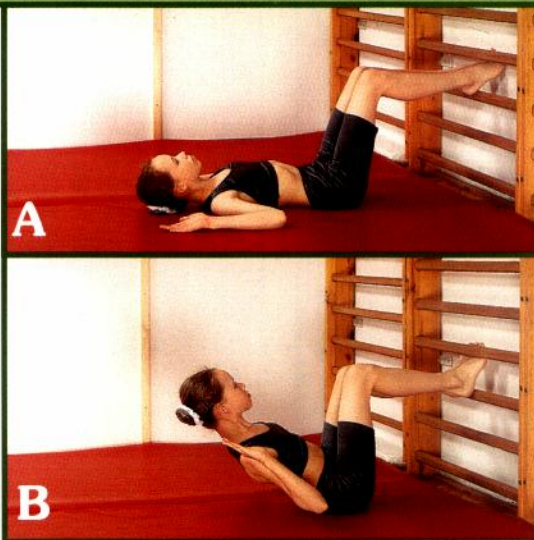
Utrzymując wyprostowany tułów i ręce w pozycji „skrzydełek” uniesienie tułowia do kąta ok. 45° .

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
459

Uwagi:

W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglenie pleców w odcinku piersiowym.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem przy drabince. Ręce ugięte w łokciach, dłonie trzymają pierwszy szczebel drabinki. Nogi wyprostowane i złączone, uniesione do pionu.

Ruch:

Utrzymując nogi w pionie uniesienie miednicy nad podłogę.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe.



ćwiczenie
460

Uwagi:

W ćwiczeniu występuje intensywna praca mięśni piersiowych.

Jeżeli ćwiczenie jest wykonywane z oderwaniem łokci od podłogi, to jest ono przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi i skoliozami.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa:

Siad. Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Nogi ugięte, uniesione nad podłogą.

Podudzia ustawione poziomo.

Na podudziach leży piłka.

Ruch:

Wytrzymać

(nie pozwalając piłce spaść z nóg).

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

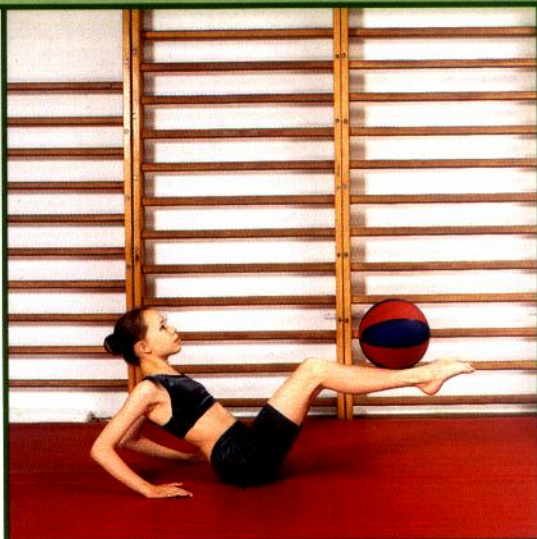
Wskazania:

— plecy wklęsłe,

— plecy okrągłe,

— plecy wklęsło-okrągłe,

— skoliozy.



ćwiczenie

443

Uwagi:

1. Dłonie można oprzeć na podłodze z tyłu lub przenieść ręce do pozycji „skrzydełek”.
2. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.

Pozycja wyjściowa:

Siad prosty. Między stopami piłka ciężka.

Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

Uniesienie wyprostowanych nóg z piłką do siadu równoważnego.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha,

— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

Wskazania:

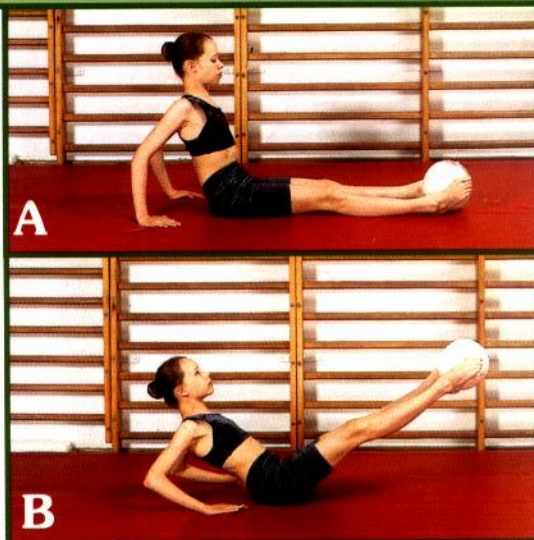
— plecy wklęsłe,

— plecy okrągłe,

— plecy wklęsło-okrągłe,

— skoliozy,

— płaskostopie.



ćwiczenie

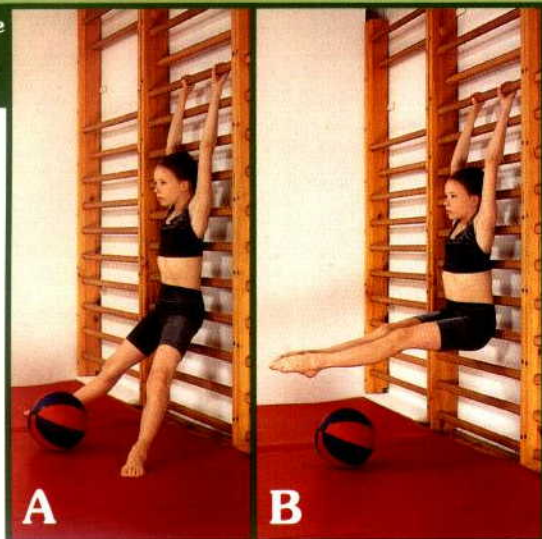
444

Uwagi:

1. Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.
2. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie 461



Pozycja wyjściowa:

Postawa zwieszona tyłem do drabinki.
Nogi wyprostowane, w rozkroku.
Między nogami, na podłodze, leży piłka.

Ruch:

Uniesienie nóg i złączenie ich nad piłką.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa.

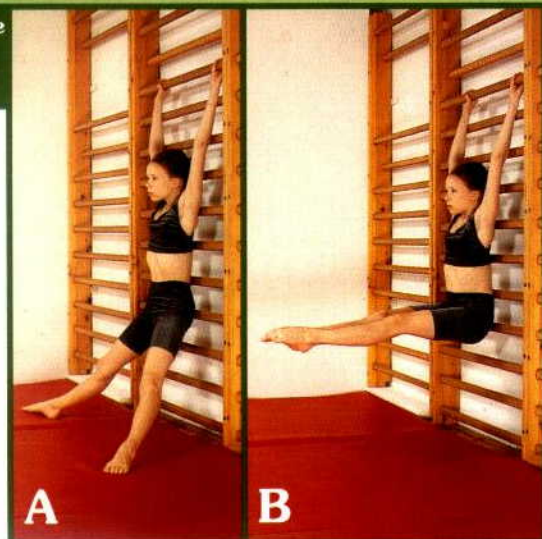
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia głowa powinna być wyciągnięta w górę.

ćwiczenie 462



Pozycja wyjściowa:

Postawa zwieszona tyłem do drabinki.
Nogi wyprostowane, w rozkroku.

Ruch:

Uniesienie wyprostowanych nóg
i złączenie ich na wysokości bioder.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia głowa powinna być wyciągnięta w górę.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa:

Postawa zwieszona tyłem do drabinki.

Nogi wyprostowane i złączone.

Ruch:

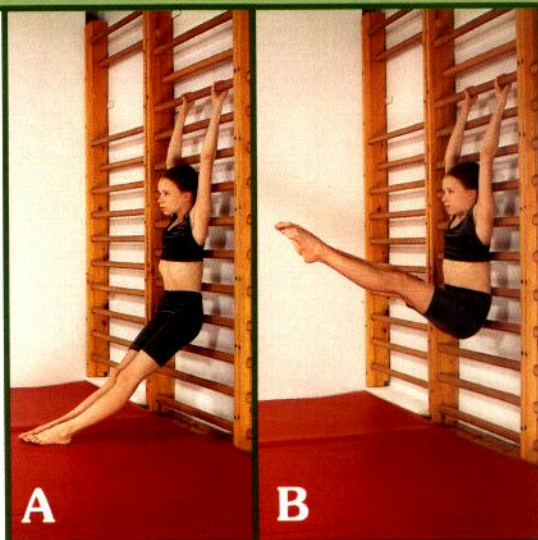
Uniesienie wyprostowanych i złączonych nóg w górę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
463

Uwagi:

W czasie ćwiczenia głowa powinna być wyciągnięta w górę.

Pozycja wyjściowa:

Postawa zwieszona tyłem do drabinki.

Nogi wyprostowane. Między stopami piłka.

Ruch:

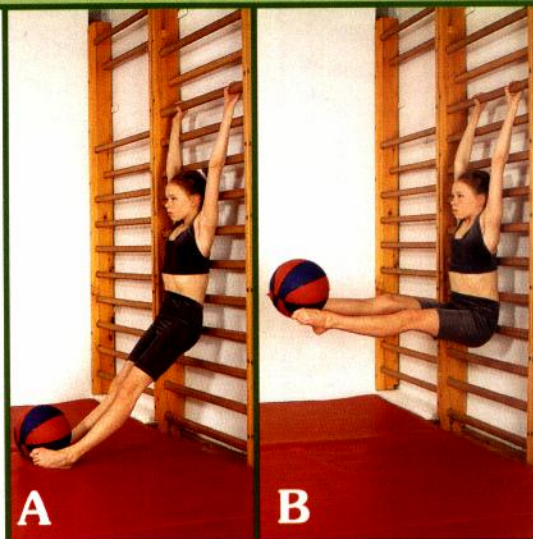
Uniesienie wyprostowanych nóg z piłką do poziomu.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa,
- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy,
- płaskostopie.



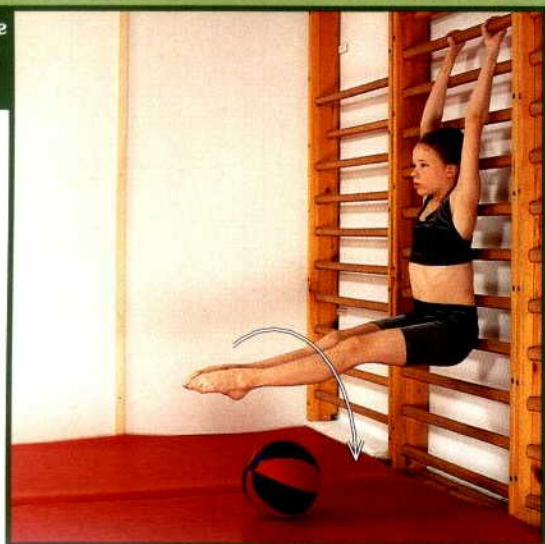
ćwiczenie
464

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia głowa powinna być wyciągnięta w górę.
2. Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
465



Pozycja wyjściowa:

Postawa zwieszona tyłem do drabinki.

Nogi wyprostowane i złączone.

Obok nóg na podłodze leży piłka.

Ruch:

Uniesienie nóg i przeniesienie ich nad piłką do położenia na podłodze po drugiej stronie piłki.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa.

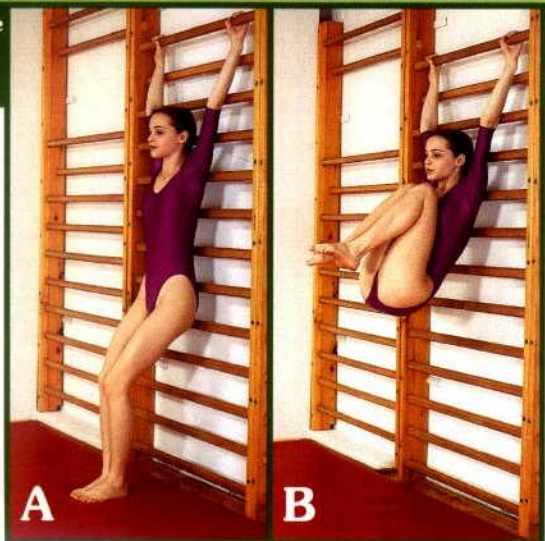
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia głowa powinna być wyciągnięta w górę.

ćwiczenie
466



Pozycja wyjściowa:

Przysiad zwieszony tyłem do drabinki.

Ruch:

Uniesienie ugiętych w kolanach nóg jak najwyżej, z oderwaniem bioder od drabinki.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia głowa powinna być wyciągnięta w górę.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa:

Zwis tyłem na drabince.

Ruch:

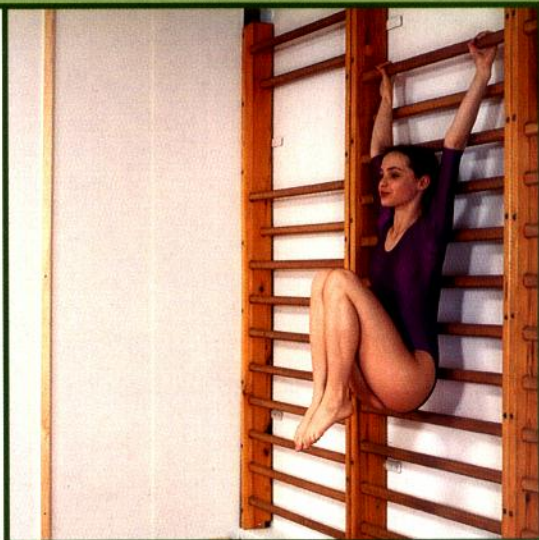
Uniesienie ugiętych w kolanach nóg
— wytrzymać.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha,
— elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

— plecy wklęsłe,
— plecy okrągłe,
— plecy wklęsło-okrągłe,
— skoliozy.



ćwiczenie
467

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia głowa powinna być wyciągnięta w górę.
2. Należy zwrócić uwagę, aby ćwiczący nie wstrzymywał oddechu w czasie wykonywania ćwiczenia.

Pozycja wyjściowa:

Zwis tyłem na drabince.

Ruch:

Unoszenie i opuszczanie nóg
ugiętych w kolanach.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha,
— elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

— plecy wklęsłe,
— plecy okrągłe,
— plecy wklęsło-okrągłe,
— skoliozy.



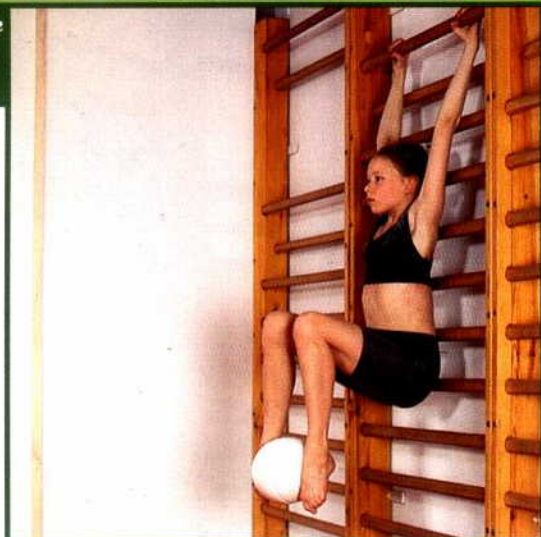
ćwiczenie
468

Uwagi:

W czasie ćwiczenia głowa powinna być wyciągnięta w górę.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie 469



Pozycja wyjściowa:

Zwis tyłem na drabince.
Między stopami piłka ciężka.

Ruch:

Uniesienie ugiętych nóg z piłką.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa,
- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

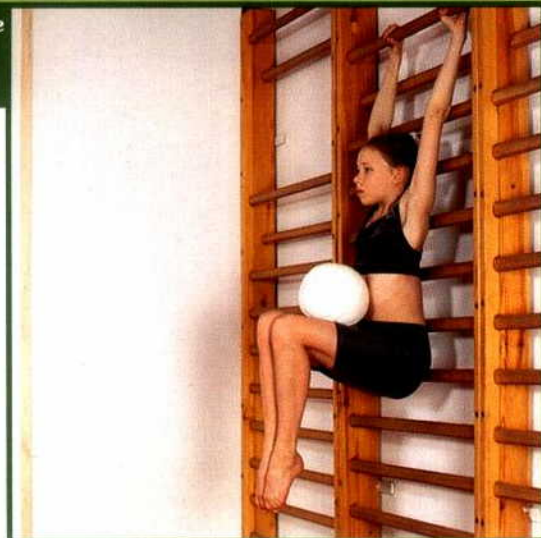
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy,
- płaskostopie.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia głowa powinna być wyciągnięta w górę.
2. Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.

ćwiczenie 470



Pozycja wyjściowa:

Zwis tyłem na drabince.
Nogi ugięte, kolana powyżej stawów biodrowych.
Na udach leży piłka ciężka.

Ruch:

Wytrzymać, nie pozwalając, aby piłka spadła z nóg.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia głowa powinna być wyciągnięta w górę.
2. Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa:

Zwis tyłem na drabince.

Ruch:

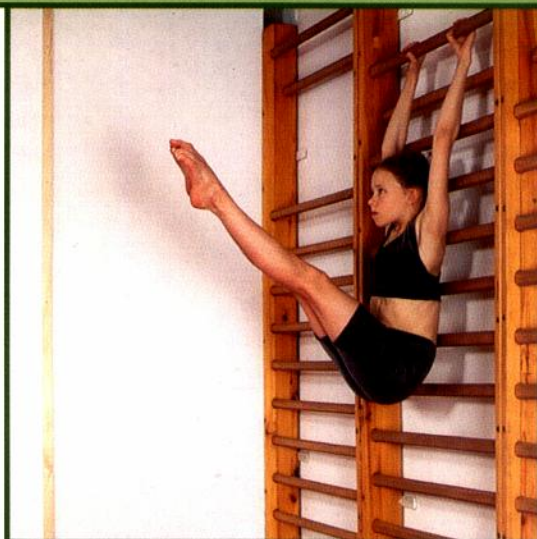
Uniesienie wyprostowanych nóg jak najwyżej.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
471

Uwagi:

W czasie ćwiczenia głowa powinna być wyciągnięta w górę.

Pozycja wyjściowa:

Zwis tyłem na drabince. Między stopami piłka ciężka. W odległości ok. 50 cm przed drabinką ustawiona skrzyneczka.

Ruch:

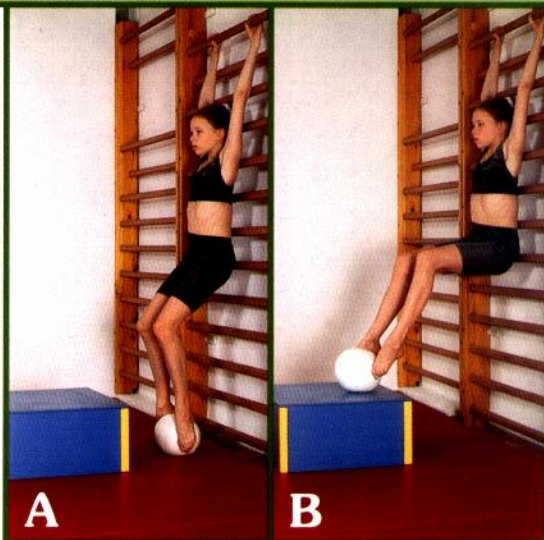
Przeniesienie nogami piłki na skrzyneczkę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa,
- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy,
- płaskostopie.



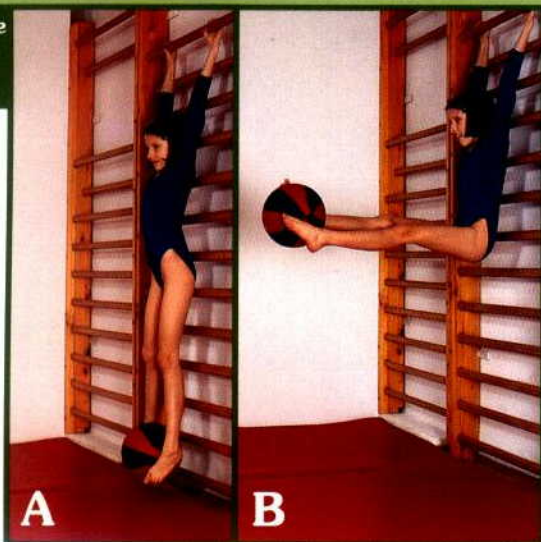
ćwiczenie
472

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia głowa powinna być wyciągnięta w górę.
2. Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
473



Pozycja wyjściowa:

Zwis tyłem na drabince.

Między stopami piłka.

Ruch:

Uniesienie wyprostowanych nóg z piłką.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa,
- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

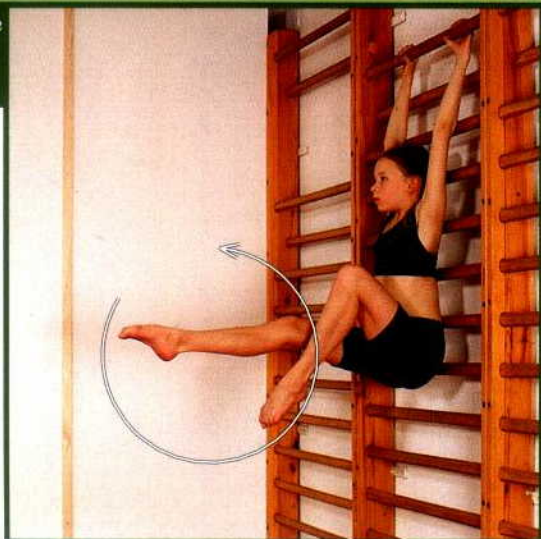
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy,
- płaskostopie.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia głowa powinna być wyciągnięta w górę.
2. Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.

ćwiczenie
474



Pozycja wyjściowa:

Zwis tyłem na drabince.

Ruch:

Uniesienie nóg i wykonywanie nimi ruchów jak przy pedalowaniu na rowerze („rowerek”).

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia głowa powinna być wyciągnięta w górę.
2. Koła wykonywane stopami powinny być obszerne.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

ćwiczenie
475

Pozycja wyjściowa:

Zwis tyłem na drabince.

Ruch:

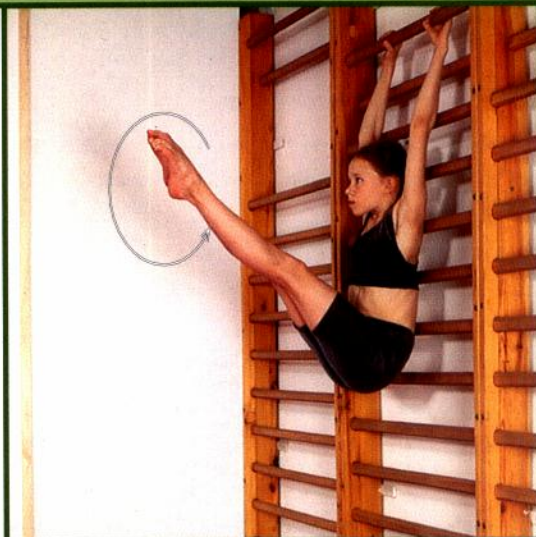
Uniesienie wyprostowanych i złączonych nóg do poziomu i wykonywanie nimi krążeń.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia głowa powinna być wyciągnięta w górę.
2. Jeżeli krążeniom nóg towarzyszy rotacja kręgosłupa, ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

ćwiczenie
476

Pozycja wyjściowa:

Zwis tyłem na drabince.

Między stopami piłka.

Ruch:

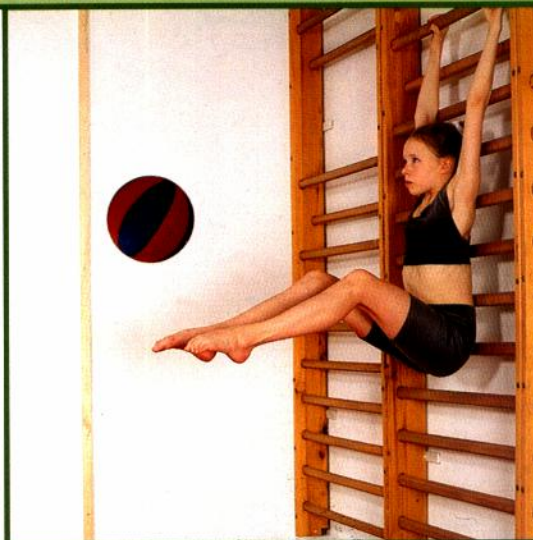
Uniesienie ugiętych nóg z wyrzutem piłki.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa,
- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy,
- płaskostopie.

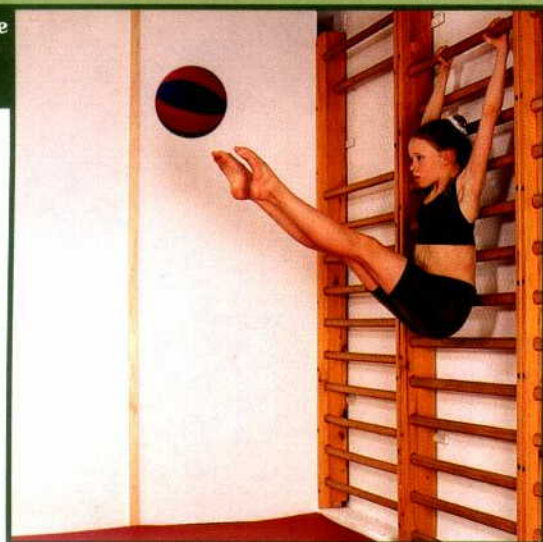


Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia głowa powinna być wyciągnięta w górę.
2. Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.
3. Wyrzut piłki może być w górę, w przód, do celu.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
477



Pozycja wyjściowa:

Zwis tyłem na drabince.
Między stopami piłka.

Ruch:

Uniesienie wyprostowanych nóg
z wyrzutem piłki.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa,
- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

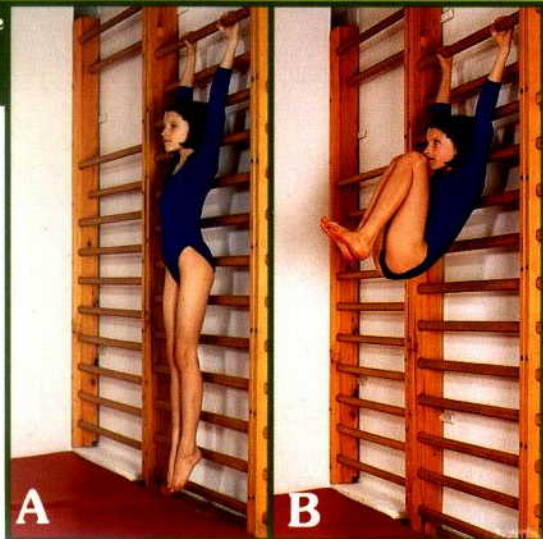
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy,
- płaskostopie.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia głowa powinna być wyciągnięta w górę.
2. Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.
3. Wyrzut piłki może być w górę, w przód, do celu.

ćwiczenie
478



Pozycja wyjściowa:

Zwis tyłem na drabince.

Ruch:

Uniesienie kolan z oderwaniem
bioder od drabinki
(próba dotknięcia kolanami do głowy).

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia głowa powinna być wyciągnięta w górę,
a łopatki powinny przylegać do drabinki.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

ćwiczenie
479

Pozycja wyjściowa:

Zwis tyłem na drabince. Nogi ugięte, kolana na wysokości stawów biodrowych.

Ruch:

Przeniesienie złączonych nóg w bok do dotknięcia kolanami drabinki.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia głowa powinna być wyciągnięta w górę.
2. Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

ćwiczenie
480

Pozycja wyjściowa:

Siad okrakiem na ławeczce. Nogi wyprostowane. Dłonie z tyłu trzymają krawędzie ławeczki.

Ruch:

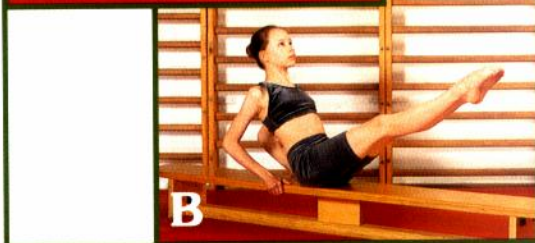
Przeniesienie wyprostowanych nóg nad ławeczkę, do siadu równoważnego.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, a łopatki ściągnięte.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
481



Pozycja wyjściowa:

Siad bokiem na ławeczce. Obie nogi wyprostowane, złączone, opuszczone na podłogę po jednej stronie ławeczki. Dłonie z tyłu trzymają krawędzie ławeczki.

Ruch:

Przeniesienie wyprostowanych i złączonych nóg nad ławeczką na drugą stronę.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha, zwłaszcza skośnych.

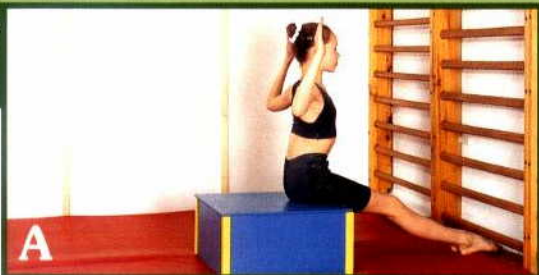
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, a łopatki ściągnięte.

ćwiczenie
482



Pozycja wyjściowa:

Siad na skrzyneczce. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Stopy ustabilizowane.

Ruch:

Opad tułowia w tył.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, a łopatki ściągnięte.
2. Głębokość opadu zależy od możliwości utrzymania przez ćwiczącego poprawnej postawy.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

ćwiczenie
483

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem na skośnie ustawionej ławeczce.

Nogi ugięte, stopy oparte na ławeczce.

Dłonie trzymają szczebel drabinki.

Ruch:

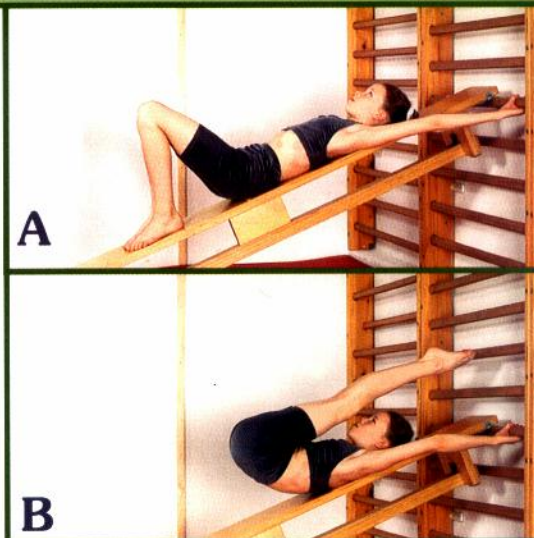
Uniesienie nóg i bioder z sięgnięciem stopami do drabinki.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia łopatki powinny przylegać do ławeczki.
2. Kąt pochylenia ławeczki zależy od możliwości ćwiczącego.

ćwiczenie
484

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem na skośnie ustawionej ławeczce. Nogi ugięte, między stopami piłka.

Dłonie trzymają szczebel drabinki.

Ruch:

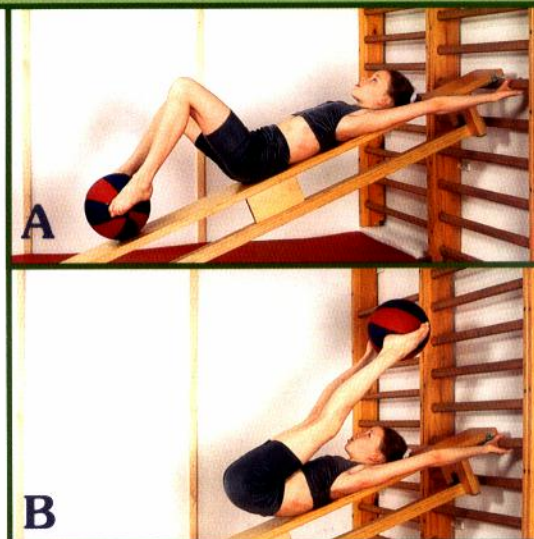
Uniesienie nóg z piłką; próba dotknięcia piłką do drabinki.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- płaskostopie.

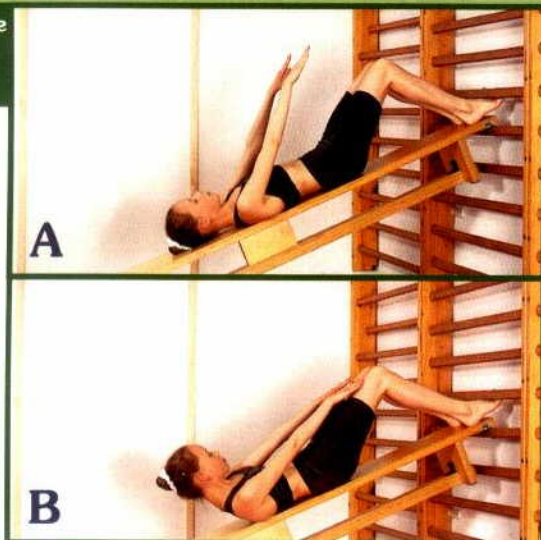


Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia łopatki powinny przylegać do ławeczki.
2. Kąt pochylenia ławeczki i ciężar piłki zależą od możliwości ćwiczącego.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
485



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem na skośnie ustawionej ławeczce, głową w dół. Nogi ugięte, stopy zaczepione na drabince. Ręce wyciągnięte w przód.

Ruch:

Uniesienie głowy i barków z dotknięciem dłońmi do kolan.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa.

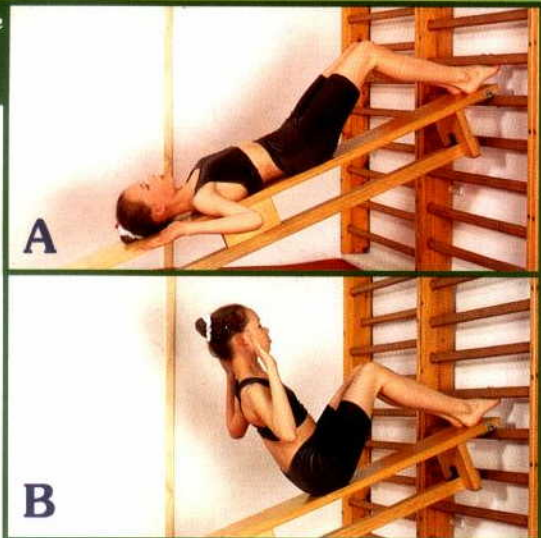
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia łopatki powinny przylegać do ławeczki.

ćwiczenie
486



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem na skośnie ustawionej ławeczce, głową w dół. Nogi ugięte, stopy zaczepione na drabince. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Utrzymując prosty tułów i ręce w pozycji „skrzydełek” przejście do siadu.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, a łopatki ściągnięte.
2. Kąt nachylenia ławeczki powinien być dobrany do możliwości ćwiczącego.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

ćwiczenie
487

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, podudzia leżą na skrzyneczce. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

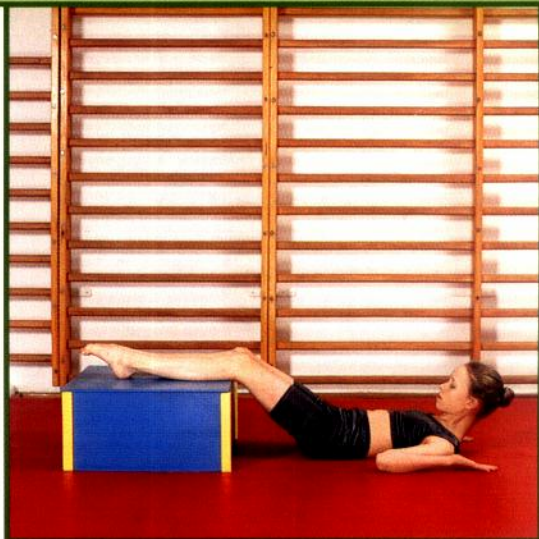
Uniesienie głowy z przyciągnięciem brody do klatki piersiowej.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

W czasie ćwiczenia ręce i barki powinny przylegać do podłogi.

ćwiczenie
488

Pozycja wyjściowa:

Stanie przodem do krzesła.

Ruch:

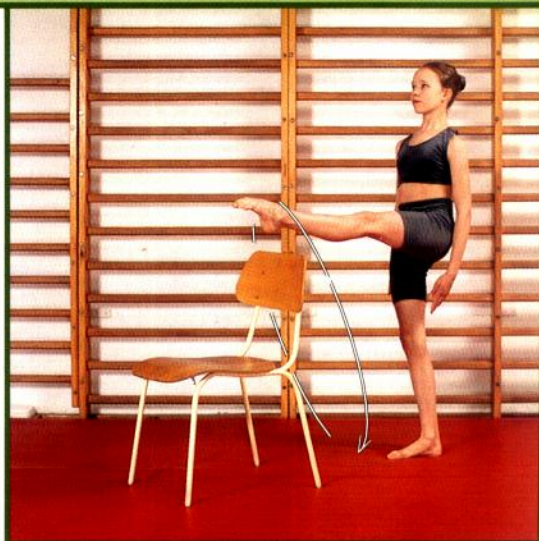
Przeniesienie jednej nogi łukiem nad oparciem krzesła.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

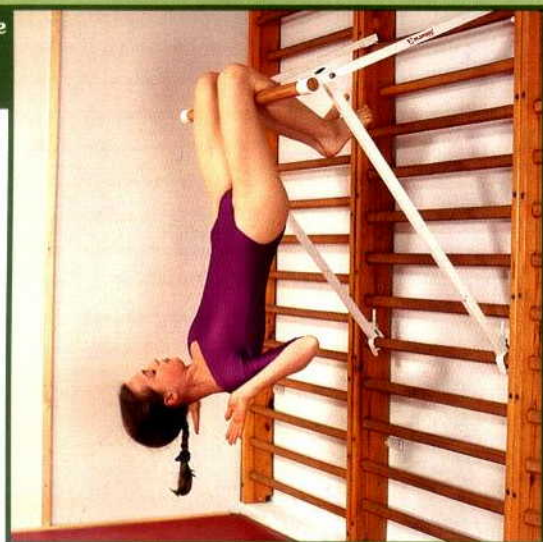
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Plecy wklęsłe

ćwiczenie
489



Pozycja wyjściowa:

Zwis na podudziach na drążku.

Ruch:

Uniesienie głowy i przyciągnięcie brody do klatki piersiowej.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa.

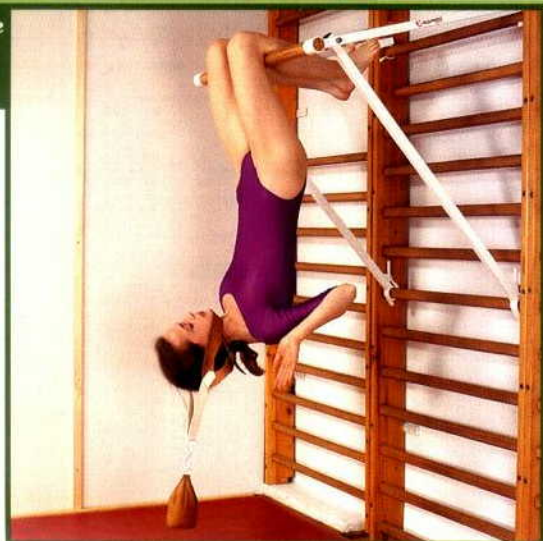
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie wykonywania ćwiczenia należy zapewnić ćwiczącemu bezpieczeństwo.

ćwiczenie
490



Pozycja wyjściowa:

Zwis na podudziach na drążku.

Na głowie (za pomocą pętli Glissona) zawieszony ciężarek (o wadze stanowiącej maksimum 0,1 masy ciała).

Ruch:

Uniesienie głowy i przyciągnięcie brody do klatki piersiowej.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie wykonywania ćwiczenia należy zapewnić ćwiczącemu bezpieczeństwo.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem na stole. Ćwiczący przypięty pasem do stołu na wysokości brzucha.

Nogi wyprostowane i złączone, stopy oparte na leżącej na stole ciężkiej piłce. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na stole.

Ruch:

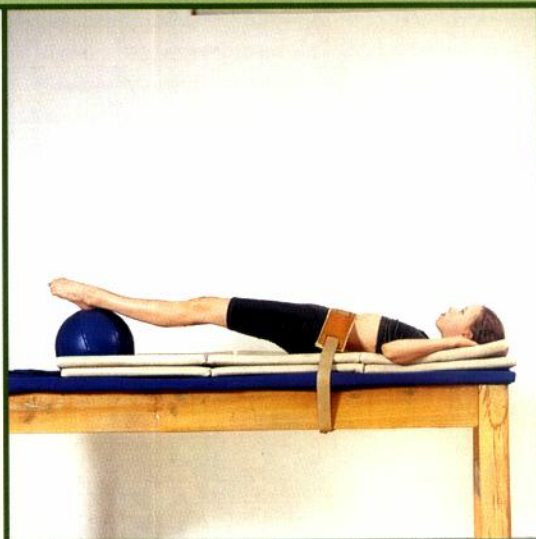
Próba uniesienia bioder do linii łączącej pięty i barki.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
491

Uwagi:

Zaciśnięcie pasa nie może być zbyt mocne — powinno umożliwiać uniesienie bioder.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Współćwiczący w siadzie kłęcznym obok kolegi trzyma dłońmi na jego brzuchu.

Ruch:

Współćwiczący naciska dłońmi na brzuch kolegi. Ćwiczący oporuje.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



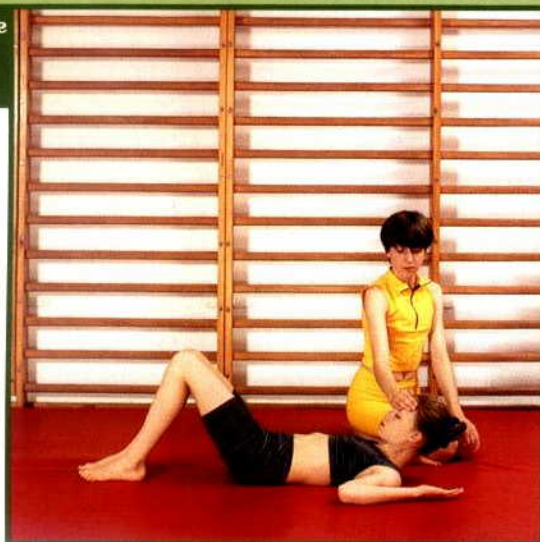
ćwiczenie
492

Uwagi:

1. Nacisk na brzuch powinien być wykonywany całą powierzchnią obu dłoni.
2. Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z przepukliną.
3. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
493



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Współcwiczący w siadzie kłęcnym trzyma dłoń na czole kolegi.

Ruch:

Uniesienie głowy i barków nad podłogę. Współcwiczący oporuje.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Współcwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

ćwiczenie
494



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone, uniesione do kąta 45°.

Współcwiczący w kłęku trzyma nad stopami partnera laskę.

Ruch:

Wykonywanie złączonymi i wyprostowanymi nogami krążeń wokół laski.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. Należy zwrócić uwagę na zachowanie bezpiecznego kąta pracy nóg.
2. Współcwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

ćwiczenie
495

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone uniesione do kąta ok. 45° . Współćwiczący w kłęk trzyma nad stopami partnera laskę.

Ruch:

Rozkrok nóg i złączenie ich nad laską.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

1. Należy zwrócić uwagę na zachowanie bezpiecznego kąta pracy nóg.
2. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem przy drabince. Ręce w pozycji „skrzydełek” trzymają pierwszy szczebel drabinki. Nogi ugięte, kolana przy klatce piersiowej. Współćwiczący w kłęk, trzyma dłonie na kolanach kolegi.

Ruch:

Współćwiczący ciągnie kolana partnera starając się, aby jego stopy dotknęły podłogi.

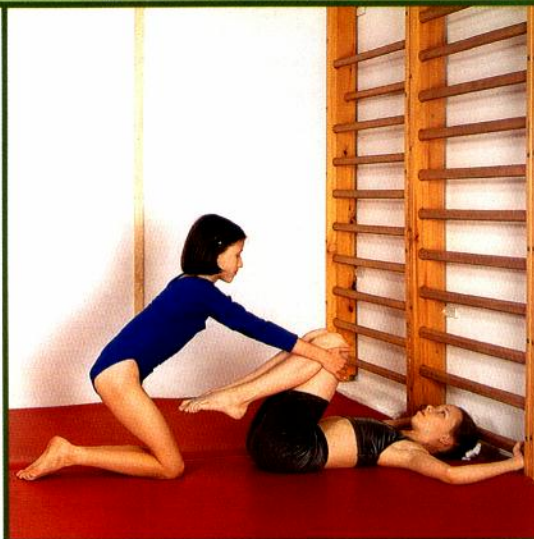
Ćwiczący oporuje.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



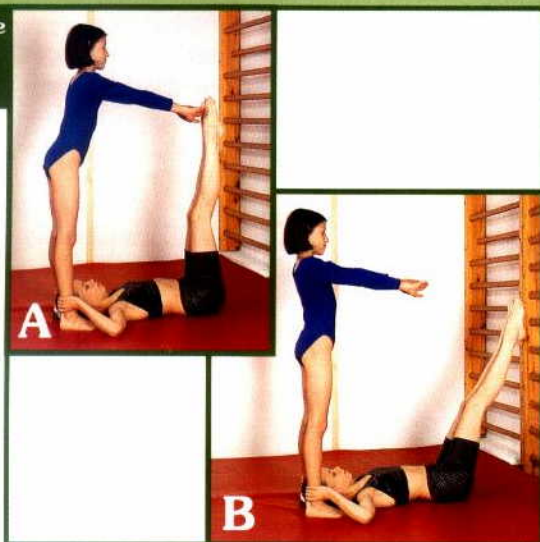
ćwiczenie
496

Uwagi:

1. Ćwiczący powinien utrzymać barki i łokcie przy podłozie.
2. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
497



Uwagi:

1. Odległość bioder ćwiczącego od drabinki powinna gwarantować zachowanie bezpiecznego kąta pracy nóg.
2. Ćwiczący powinien utrzymać łokcie przy podłodze.
3. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone uniesione do pionu. Biodra w odległości ok. 50 cm od drabinki (lub ściany). Przy głowie ćwiczącego stoi partner. Ćwiczący trzyma go dłońmi za nogi w okolicach kostek.

Ruch:

Współćwiczący odpycha nogi kolegi w stronę drabinki. Ćwiczący oporuje, nie pozwalając, aby stopy dotknęły drabinki.

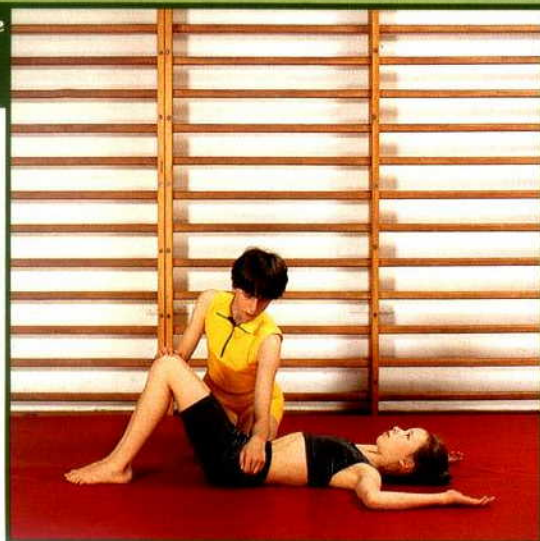
Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

ćwiczenie
498



Uwagi:

1. Współćwiczący nie pozwala oderwać koledze bioder od podłogi.
2. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.
3. Jeżeli wykonywaniu ćwiczenia towarzyszy rotacja tułowia, ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Współćwiczący w siadzie klęcznym z boku partnera. Przedramię jednej ręki opiera o miednicę ćwiczącego, a dłoń drugiej ręki na jego kolanie.

Ruch:

Współćwiczący stabilizując miednicę spycha kolana kolegi w bok. Ćwiczący oporuje.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha, zwłaszcza skośnych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone, uniesione do pionu. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok leżą na podłodze. Współćwiczący klęczy przy nogach kolegi trzymając dłoń na jego nogach, w okolicy kostek.

Ruch:

Współćwiczący spycha nogi kolegi w bok.

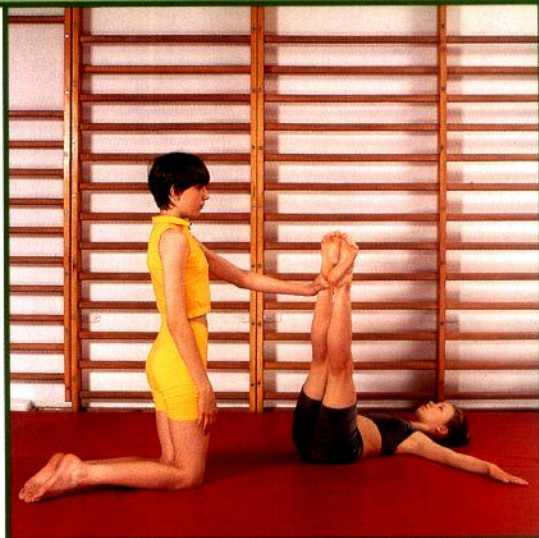
Ćwiczący oporuje.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha, zwłaszcza skośnych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
499

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia biodra i ręce ćwiczącego powinny przylegać do podłogi.
2. Współćwiczący powinien zachować poprawną postawę.
3. Jeżeli wykonywaniu ćwiczenia towarzyszy rotacja tułowia, to ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty, stopy ustabilizowane.

Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Współćwiczący, w siadzie klęcznym za kolegą, trzyma dłonie na jego barkach.

Ruch:

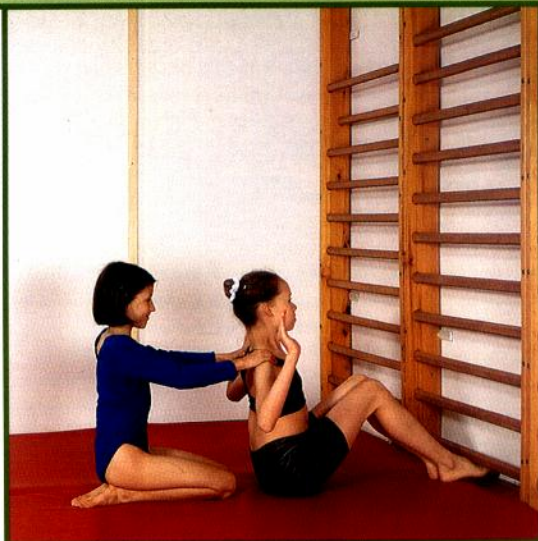
Współćwiczący ciągnie tułów kolegi w swoją stronę. Ćwiczący oporuje.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



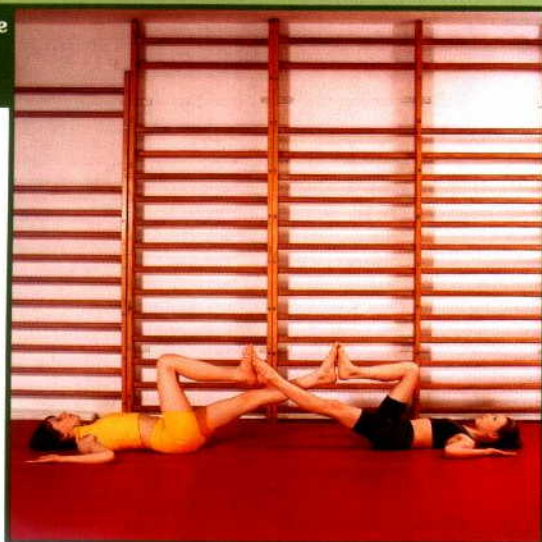
ćwiczenie
500

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, a łopatki ściągnięte.
2. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie 501



Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący w leżeniu tyłem. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Nogi uniesione nad podłogą, stopy oparte o stopy partnera.

Ruch:

Nie odrywając stóp od stóp partnera wykonywanie nogami kółek, jak przy pedałowaniu na rowerze.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

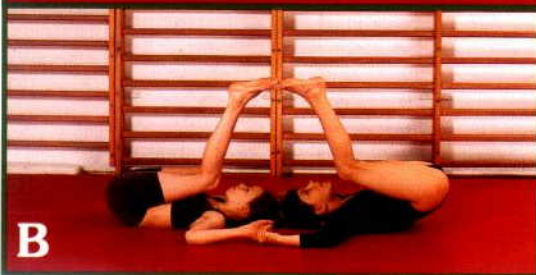
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

ćwiczenie 502



A



B

Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący w leżeniu tyłem, głowami do siebie. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek”, dłonie podane partnerowi.

Ruch:

Równoczesne przejście do leżenia przewrotnego z dotknięciem stopami do stóp partnera.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia łopatki powinny przylegać do podłogi.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący w leżeniu tyłem, głowami do siebie. Nogi wyprostowane i złączone, uniesione do pionu. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok, leżą na podłodze. Dłonie podane partnerowi.

Ruch:

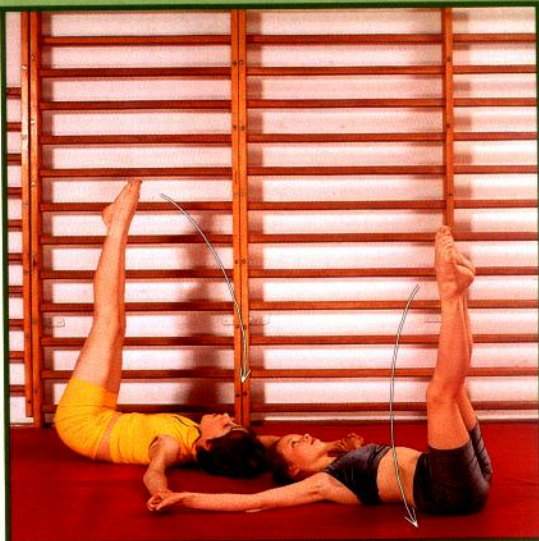
Równoczesne przeniesienie złączonych i wyprostowanych nóg w bok do położenia ich na podłodze. Obaj ćwiczący wykonują ruch w tę samą (np. prawą) swoją stronę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha, zwłaszcza skośnych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
503

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący w siadzie prostym naprzeciwko siebie. Stopy na wysokości łydek partnera. Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

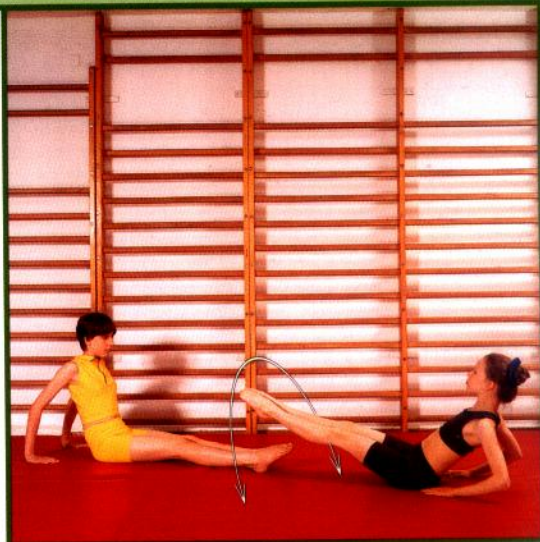
Jeden z ćwiczących przenosi złączone i wyprostowane nogi nad nogami kolegi.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



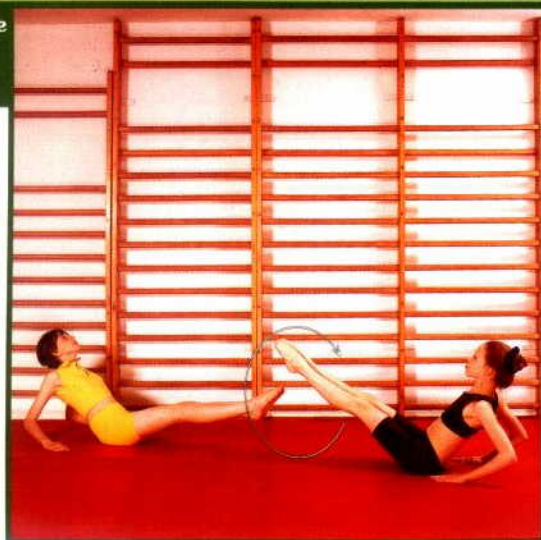
ćwiczenie
504

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, a łopatki ściągnięte.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie 505



Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący w siadzie prostym naprzeciwko siebie. Stopy na wysokości tydek partnera. Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

Jeden z ćwiczących unosi złączone i wyprostowane nogi ok. 30 cm nad podłogę. Drugi złączonymi i wyprostowanymi nogami wykonuje krążenie wokół nóg partnera.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

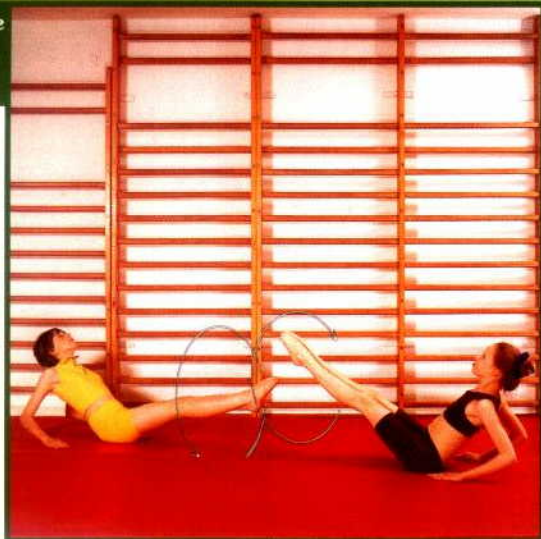
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, a łopatki ściągnięte.

ćwiczenie 506



Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący w siadzie prostym twarzami do siebie. Stopy na wysokości tydek partnera.

Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

Obaj ćwiczący unoszą wyprostowane i złączone nogi nad podłogę i wykonują nimi równocześnie krążenia wokół nóg partnera.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, a łopatki ściągnięte.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący w siadzie prostym twarzami do siebie. Stopy na wysokości łydek partnera.

Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Jeden ćwiczący trzyma nogi w rozkroku, drugi — złożone między nogami kolegi.

Ruch:

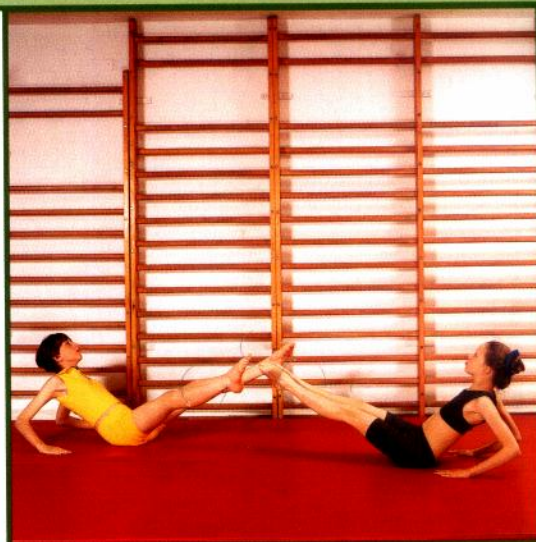
Obaj ćwiczący unoszą wyprostowane nogi nad podłogę i wykonują krążenia nogami wokół stóp (jedną nogą wokół jednej nogi partnera, drugą nogą wokół drugiej nogi partnera).

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
507

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, a łopatki ściągnięte.

Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący w siadzie ugiętym plecami do siebie, trzymają się pod łokcie.

Ruch:

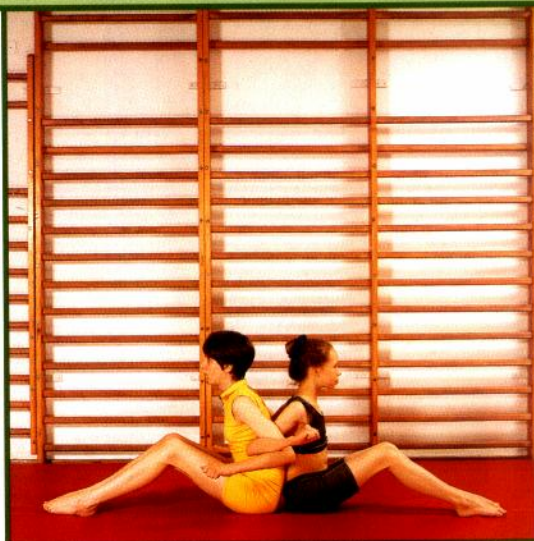
Równoczesny opad tułowia w przód z wzajemnym oporowaniem.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



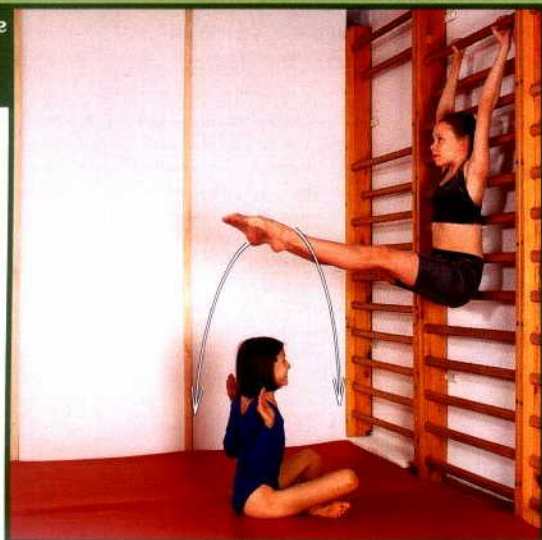
ćwiczenie
508

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane (ćwiczący powinni wykonywać opad, a nie skłon tułowia).

Plecy wklęsłe

ćwiczenie 509



Pozycja wyjściowa:

Zwis tyłem na drabince. Przed drabinką w odległości ok. 50 cm twarzą do drabinki siedzi współwiczący.

Ruch:

Przeniesienie wyprostowanych i złączonych nóg łukiem nad partnerem.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa.

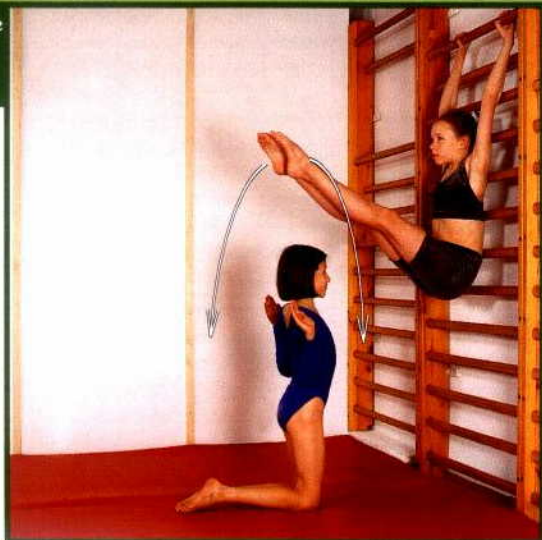
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Współwiczający powinien utrzymać poprawną postawę.

ćwiczenie 510



Pozycja wyjściowa:

Zwis tyłem na drabince. Przed drabinką w odległości ok. 50 cm twarzą do drabinki kłęczy współwiczający.

Ruch:

Przeniesienie wyprostowanych i złączonych nóg łukiem nad partnerem.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Współwiczający powinien utrzymać poprawną postawę.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

ćwiczenie

511

Pozycja wyjściowa:

Zwis tyłem na drabince. Przed drabinką w odległości ok. 50 cm twarzą do drabinki stoi współćwiczący.

Ruch:

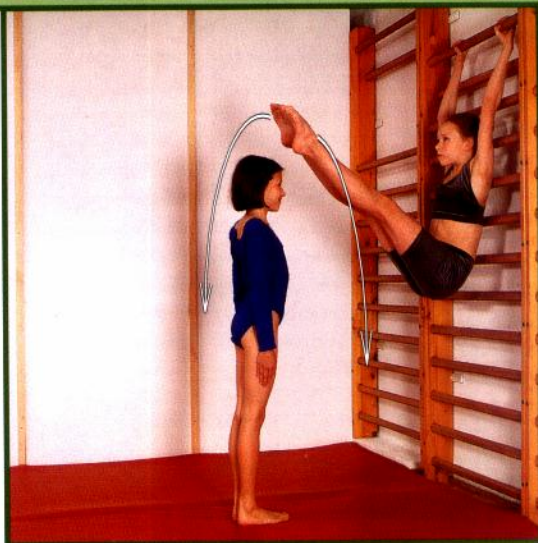
Przeniesienie wyprostowanych i złączonych nóg łukiem nad partnerem.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

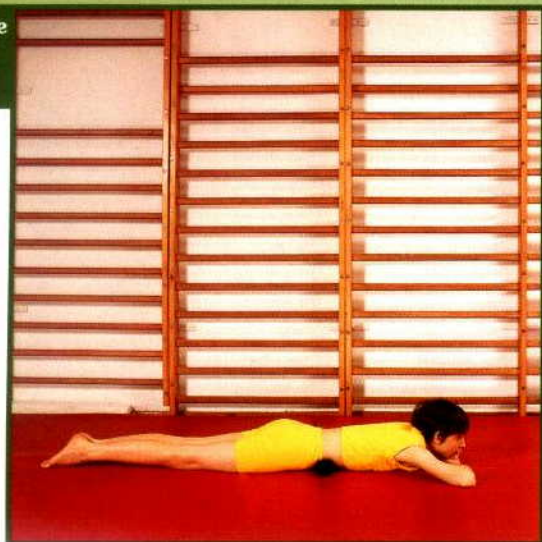
Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.



Plecy wklęsłe

ćwiczenie

512



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Dłonie pod brodą.
Pod brzuchem, w okolicach pępka,
zrolowany kocyk.

Ruch:

Napinanie pośladków.

Oddziaływanie:

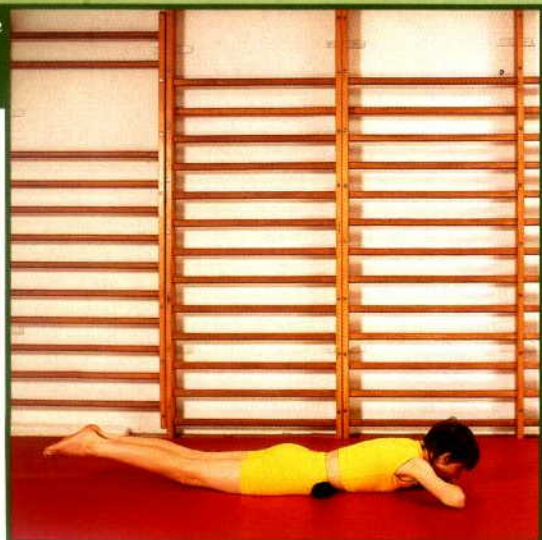
— wzmacnianie mięśni pośladkowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

ćwiczenie

513



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Dłonie pod brodą.
Nogi wyprostowane
i złączone. Pod brzuchem,
w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Uniesienie nóg nisko! nad podłogę.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych
i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Nogi powinny być uniesione nisko. Wysokie uniesienie nóg powoduje zwiększenie lordozy lędźwiowej i pogłębienie wady.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe i kulszowo-goleniowe

ćwiczenie
514

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi zgięte w stawach kolanowych pod kątem 90° , złączone.

Dłonie pod brodą. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

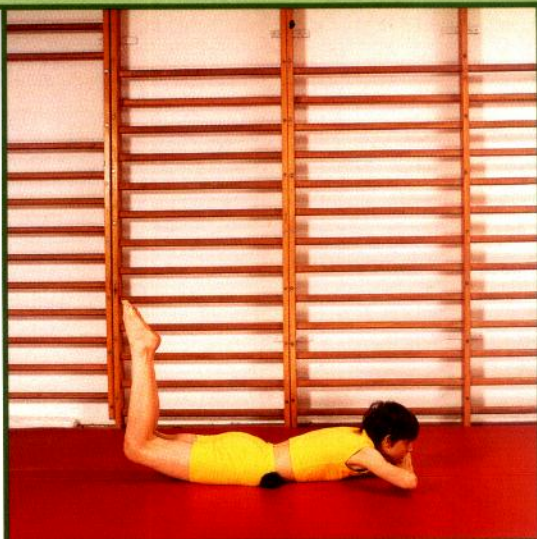
Uniesienie obu ud nisko! nad podłogę.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

Wysokie uniesienie ud powoduje zwiększenie lordozy lędźwiowej i pogłębienie wady.

ćwiczenie
515

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane, złączone. Dłonie pod brodą. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

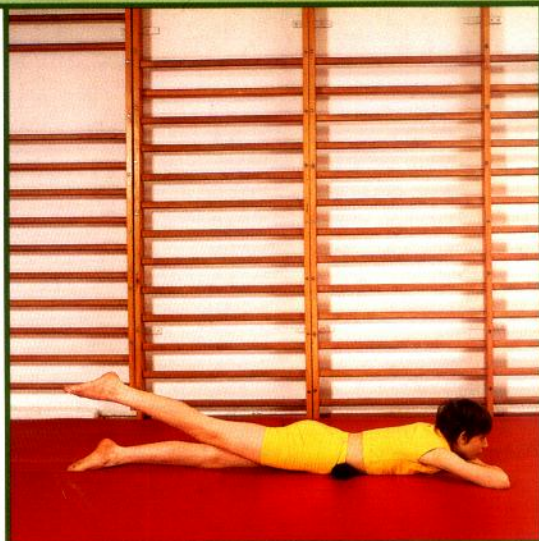
Naprzemienne unoszenie wyprostowanych nóg nisko! nad podłogę.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

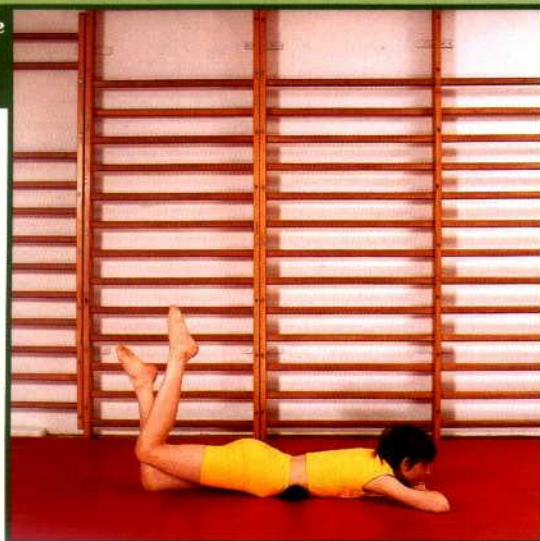


Uwagi:

Wysokie unoszenie nóg powoduje zwiększenie lordozy lędźwiowej i pogłębienie wady.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie 516



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi złączone, zgięte w stawach kolanowych pod kątem 90° .

Dłonie pod brodą. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Naprzemienne unoszenie ud nisko! nad podłogę.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych.

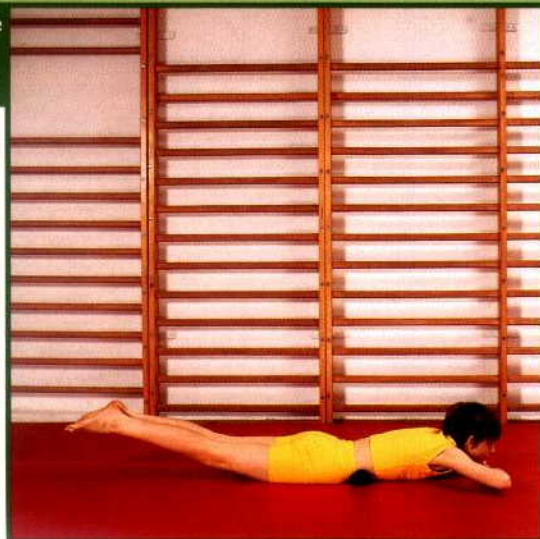
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Wysokie unoszenie ud powoduje zwiększenie lordozy lędźwiowej i pogłębienie wady.

ćwiczenie 517



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane, złączone. Dłonie pod brodą. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Rytmiczne unoszenie i opuszczanie wyprostowanych nóg nisko! nad podłogę.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Wysokie uniesienie nóg powoduje zwiększenie lordozy lędźwiowej i pogłębienie wady.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe i kulszowo-goleniowe

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane, złączone. Dłonie pod brodą. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

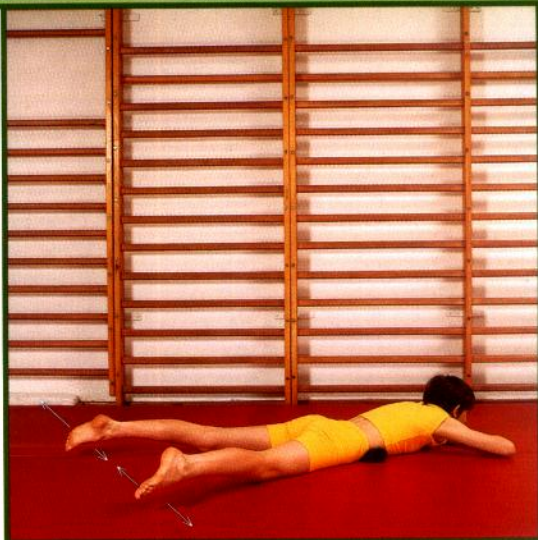
Uniesienie wyprostowanych nóg nisko! nad podłogę i wykonywanie nimi rozkroków i złączeń.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
518

Uwagi:

Wysokie uniesienie nóg powoduje zwiększenie lordozy lędźwiowej i pogłębienie wady.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane, złączone. Dłonie pod brodą. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

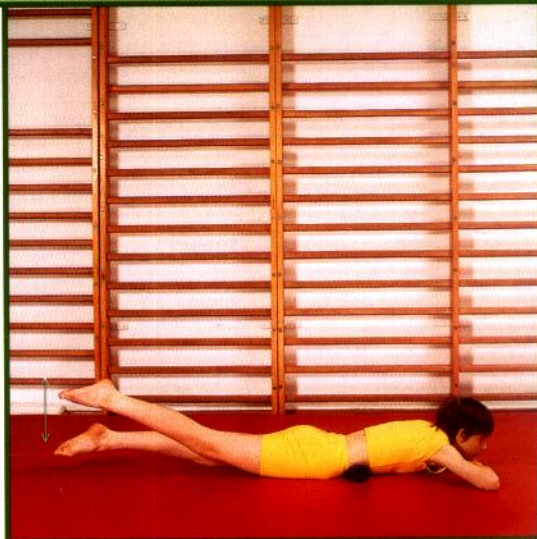
Uniesienie nóg nisko! nad podłogę i wykonywanie nimi nożyc pionowych.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



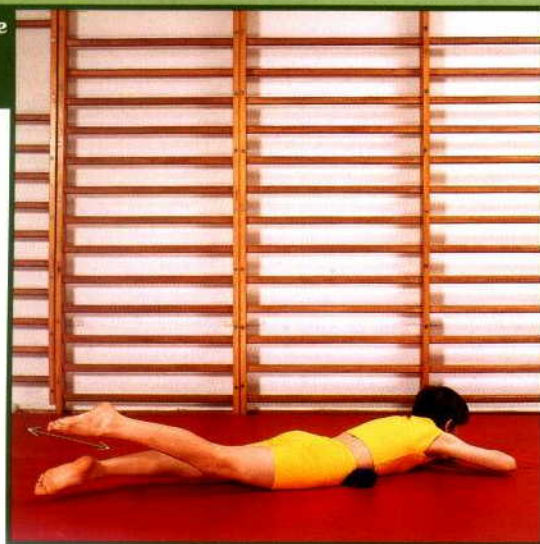
ćwiczenie
519

Uwagi:

Wysokie uniesienie nóg powoduje zwiększenie lordozy lędźwiowej i pogłębienie wady.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
520



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane, złączone. Dłonie pod brodą. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Uniesienie wyprostowanych nóg nisko! nad podłogę i wykonywanie nimi nożyc poziomych.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

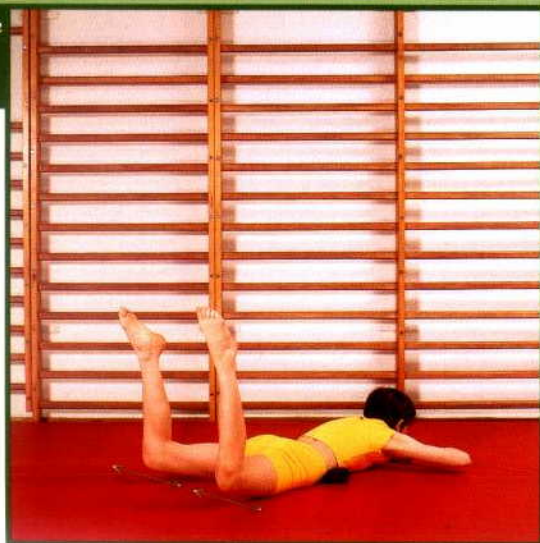
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Wysokie uniesienie nóg powoduje zwiększenie lordozy lędźwiowej i pogłębienie wady.

ćwiczenie
521



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi złączone, zgięte w stawach kolanowych pod kątem 90°.

Dłonie pod brodą. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Uniesienie ud nisko! nad podłogę i wykonywanie nimi rozkroków i złączeń.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Wysokie uniesienie ud powoduje zwiększenie lordozy lędźwiowej i pogłębienie wady.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe i kulszowo-goleniowe

ćwiczenie
522

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Dłonie pod brodą.
Nogi wyprostowane — jedna leży na drugiej. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

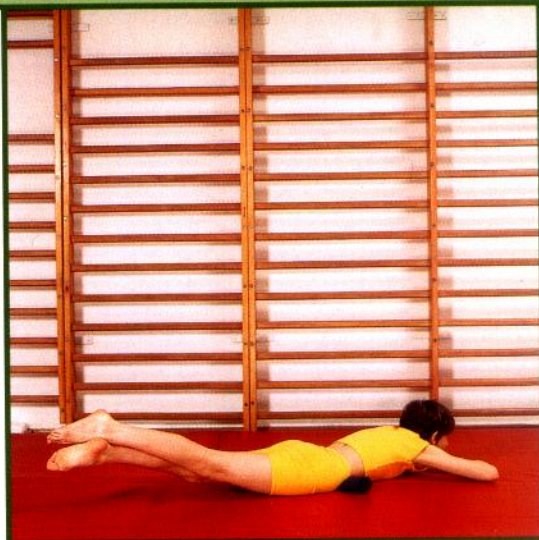
Noga znajdująca się pod spodem unosi się nisko! nad podłogę. Druga noga oporuje.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych nogi unoszonej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

Wysokie uniesienie nóg zwiększa lordozę lędźwiową i pogłębia wadę.

ćwiczenie
523

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane, złączone.
Ręce w pozycji „skrzydełek”
leżą na podłodze.

Ruch:

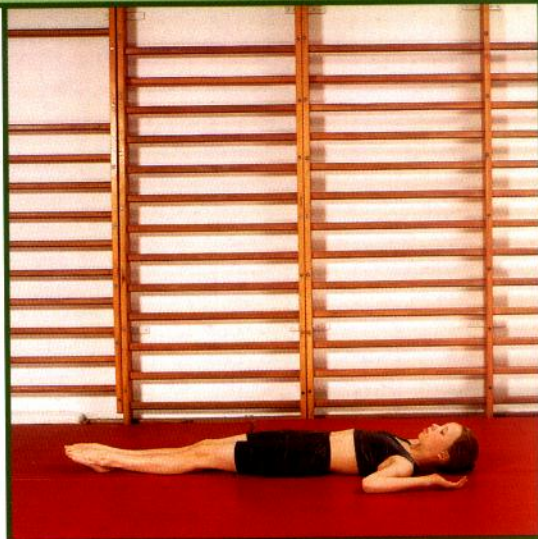
Przyciskanie pięt do podłogi
bez unoszenia bioder.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



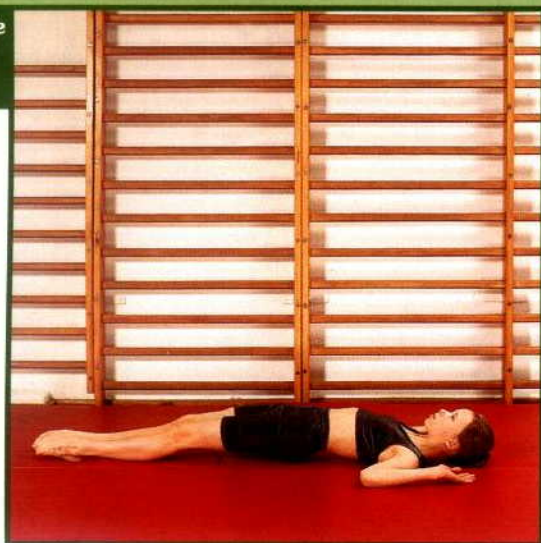
Uwagi:

Jeżeli wykonaniu ćwiczenia towarzyszy pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy polecić ćwiczącemu równoczesne napięcie mięśni brzucha.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie

524



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane, złączone. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Przyciskanie pięt do podłogi z minimalnym oderwaniem bioder od podłogi.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

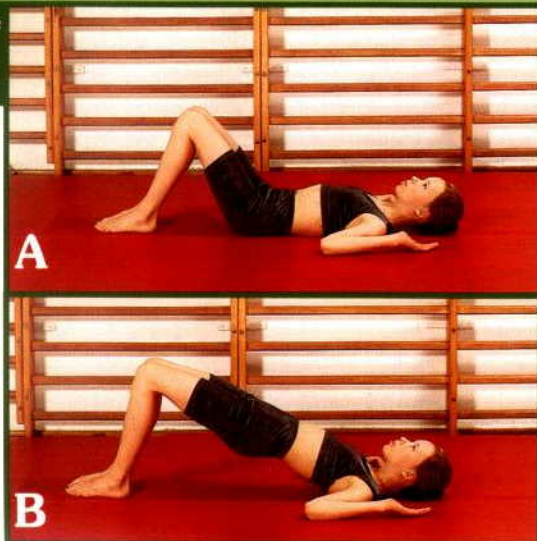
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Jeżeli wykonaniu ćwiczenia towarzyszy pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy polecić ćwiczącemu równoczesne napięcie mięśni brzucha.

ćwiczenie

525



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Uniesienie bioder do wysokości linii łączącej barki i kolana.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. Jeżeli wykonaniu ćwiczenia towarzyszy pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy polecić ćwiczącemu równoczesne napięcie mięśni brzucha.
2. Biodra nie powinny być unoszone powyżej linii łączącej barki i kolana.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe i kulszowo-goleniowe

Pozycja wyjściowa:

Siad. Nogi wyprostowane. Przedramiona oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

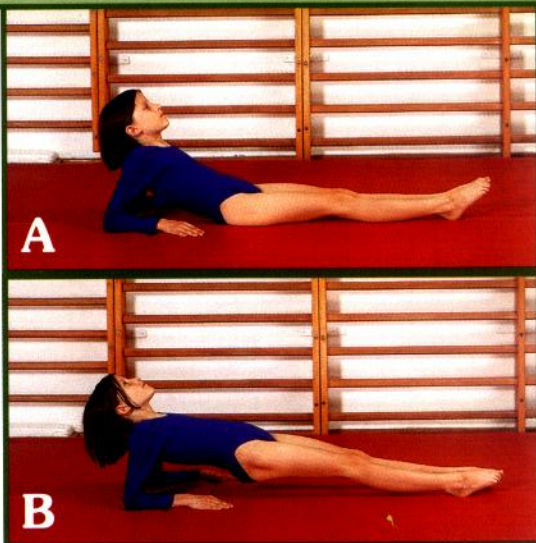
Uniesienie bioder do wysokości linii łączącej barki i pięty.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
526

Uwagi:

Jeżeli wykonaniu ćwiczenia towarzyszy pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy polecić ćwiczącemu równoczesne napięcie mięśni brzucha.

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Przedramiona oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

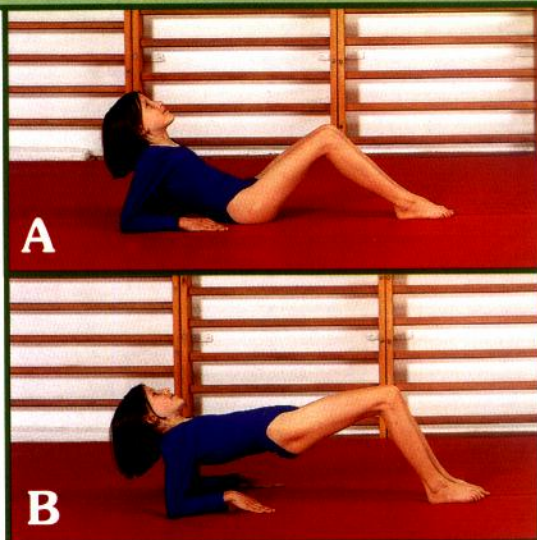
Uniesienie bioder do wysokości linii łączącej barki i kolana.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni pośladkowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



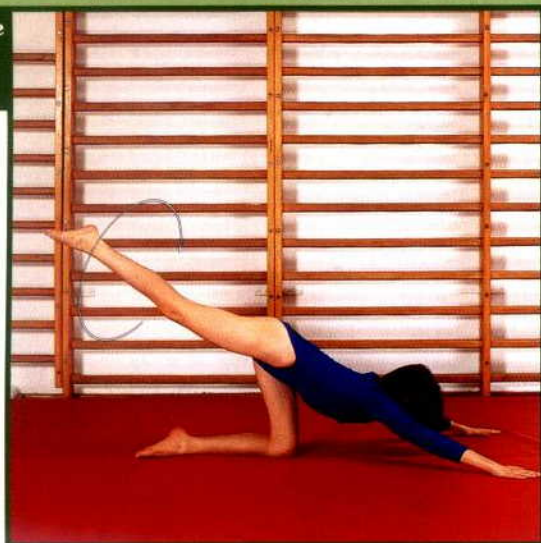
ćwiczenie
527

Uwagi:

1. Jeżeli wykonaniu ćwiczenia towarzyszy pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy polecić ćwiczącemu równoczesne napięcie mięśni brzucha.
2. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna być uwypuklona, a łopatki ściągnięte.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
528



Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa. Jedna noga wyprostowana, uniesiona nad podłogą.

Ruch:

Krążenie wyprostowaną nogą.

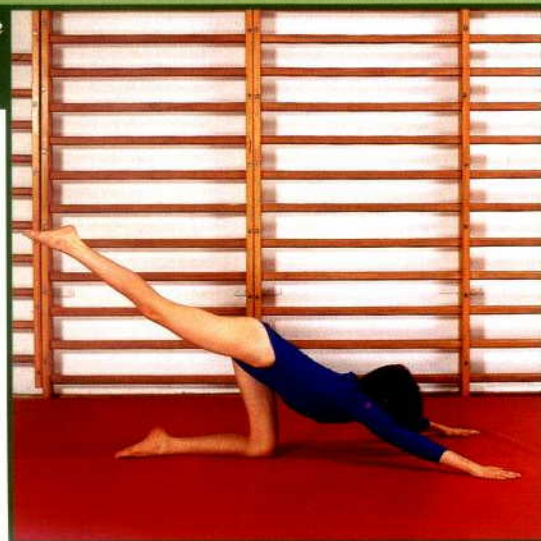
Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

ćwiczenie
529



Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa. Jedna noga wyprostowana, uniesiona nad podłogą.

Ruch:

Wytrzymać.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Noga wyprostowana powinna znajdować się w przedłużeniu tułowia.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe i kulszowo-goleniowe

ćwiczenie
530

Pozycja wyjściowa:

Kłęk podparty. Jedna noga wyprostowana, uniesiona do poziomu.

Ruch:

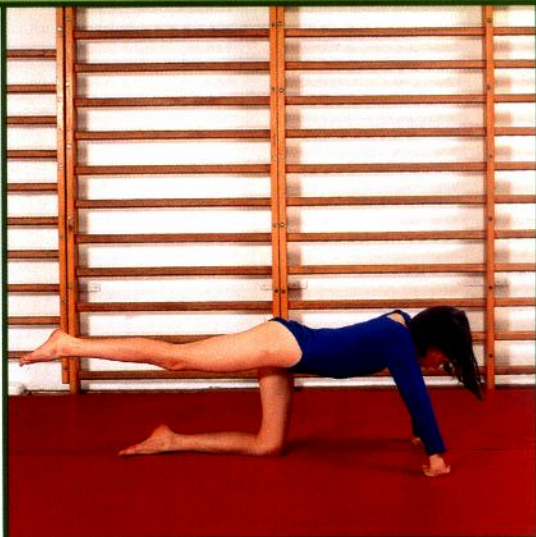
Wytrzymać.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

Jeżeli wykonywaniu ćwiczenia towarzyszy pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy polecić ćwiczącemu równoczesne napięcie mięśni brzucha lub zmniejszenie kąta między tułowiem a udem nogi podporowej.

ćwiczenie
531

Pozycja wyjściowa:

Kłęk podparty. Jedna noga wyprostowana, uniesiona do poziomu.

Ruch:

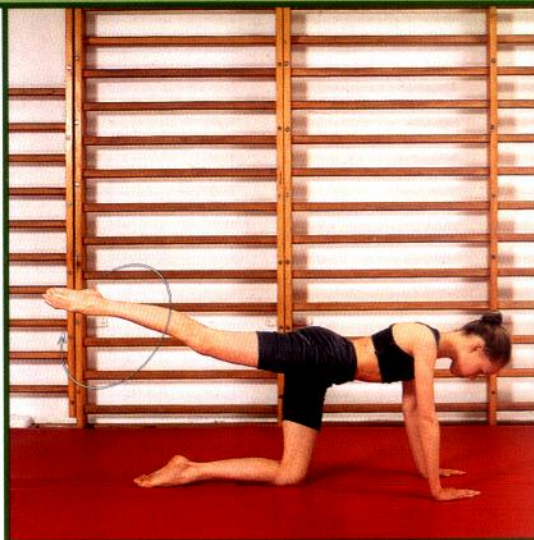
Krążenie nogą wyprostowaną nad podłogą.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

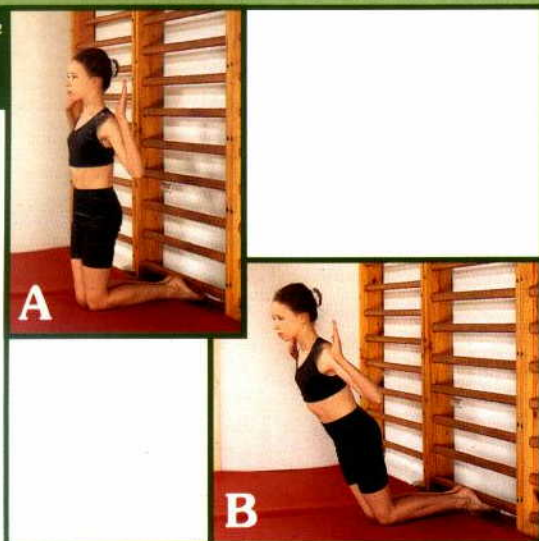


Uwagi:

Jeżeli wykonywaniu ćwiczenia towarzyszy pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy polecić ćwiczącemu równoczesne napięcie mięśni brzucha lub zmniejszenie kąta między tułowiem a udem nogi podporowej.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
532



Pozycja wyjściowa:

Kłęk prosty. Ręce w pozycji „skrzydełek”.
Stopy ustabilizowane.

Ruch:

Niewielkie pochycenie całego ciała w przód
(bez zgięcia z stawach biodrowych).

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

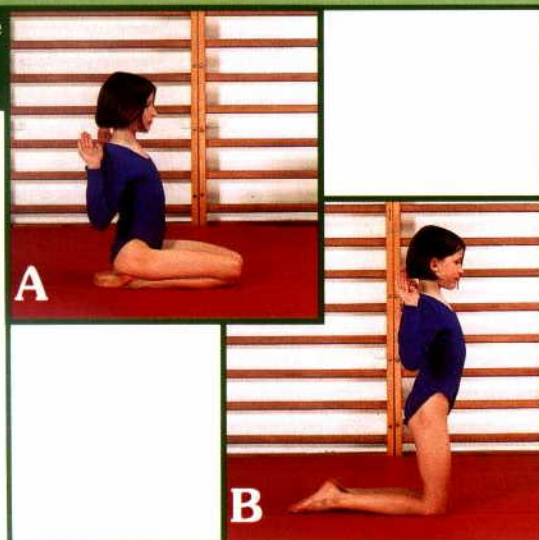
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Jeżeli wykonywaniu ćwiczenia towarzyszy pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy polecić ćwiczącemu równoczesne napięcie mięśni brzucha.

ćwiczenie
533



Pozycja wyjściowa:

Siad kłęczny. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Przejście do kłędu prostego.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni pośladkowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe i kulszowo-goleniowe

ćwiczenie
534

Pozycja wyjściowa:

Postawa. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

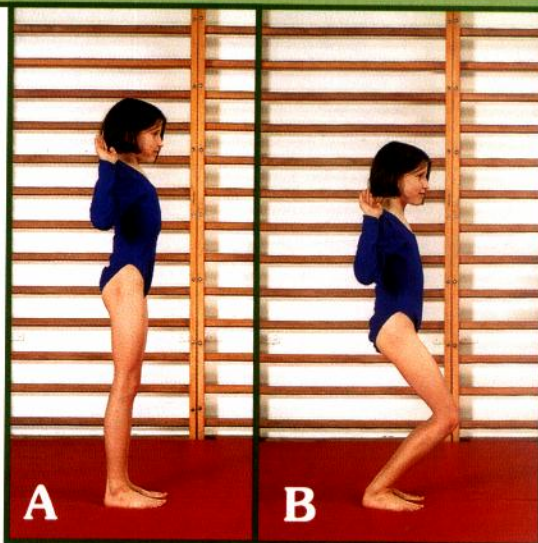
Przejdzie do półprzysiadu i powrót do stania.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych
i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
535

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w bok.

W jednej dłoni piłka.

Ruch:

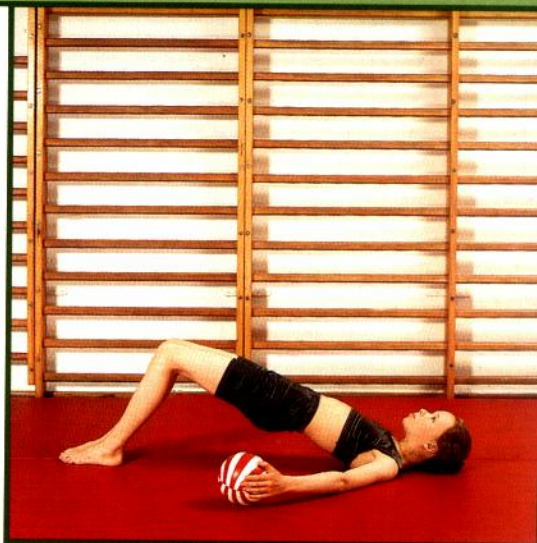
Uniesienie bioder do wysokości linii łączącej barki i stopy z równoczesnym przetoczeniem piłki pod biodrami.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

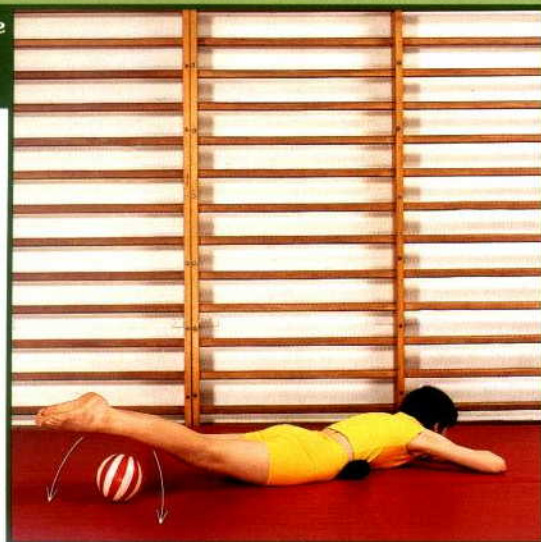


Uwagi:

Wielkość piłki zależy od wzrostu ćwiczącego. Nie powinna ona powodować konieczności unoszenia bioder powyżej linii barki — stopy.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie 536



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Dłonie pod brodą. Przy stopach na podłodze leży mała piłka. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Przenoszenie wyprostowanych i złączonych nóg nad piłką.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

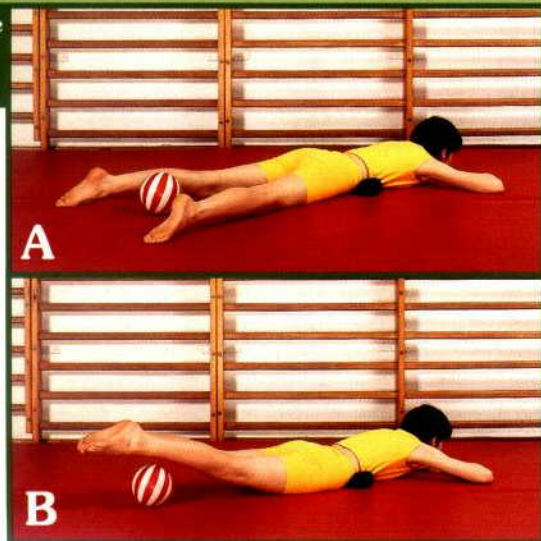
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Wielkość piłki musi umożliwiać wykonanie ćwiczenia bez pogłębiania lordozy lędźwiowej.

ćwiczenie 537



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane w rozkroku. Między stopami na podłodze leży mała piłka. Dłonie pod brodą. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Uniesienie wyprostowanych nóg i złączenie ich nad piłką.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Wielkość piłki musi umożliwiać wykonanie ćwiczenia bez pogłębiania lordozy lędźwiowej.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe i kulszowo-goleniowe

ćwiczenie
538

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte o podłogę. Pod nogami, przy biodrach trzymana oburącz laska.

Ruch:

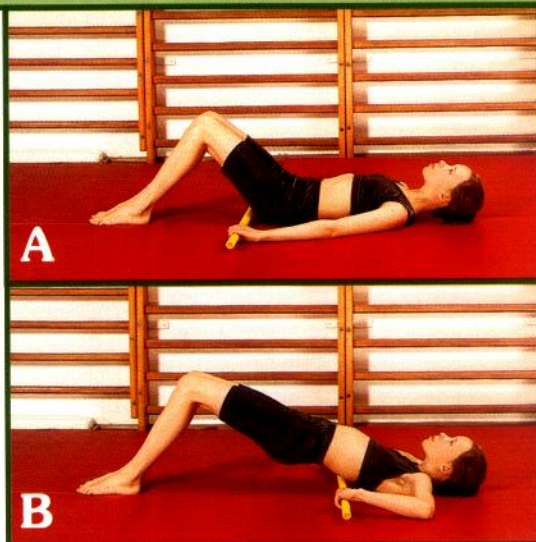
Uniesienie bioder do linii łączącej barki i kolana, z przyciągnięciem laski po podłogę w stronę barków.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

Jeżeli wykonaniu ćwiczenia towarzyszy pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy polecić ćwiczącemu równoczesne napięcie mięśni brzucha.

ćwiczenie
539

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem na kocyku. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Dłonie trzymają brzeg kocyka.

Nogi ugięte, stopy poza kocykiem oparte o podłogę.

Ruch:

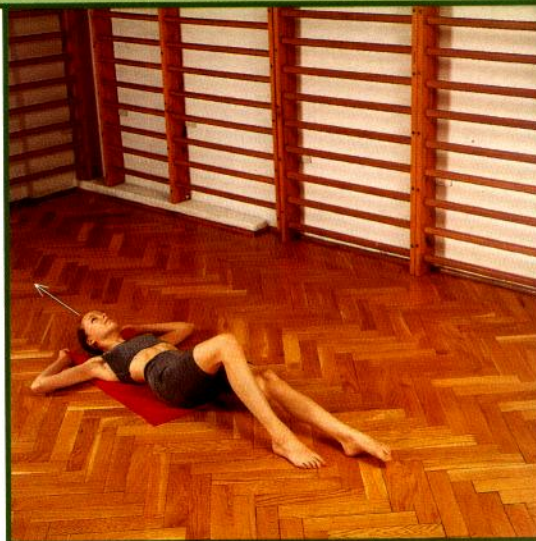
Ślizg po podłogę na kocyku przez odpychanie się stopami od podłogi.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

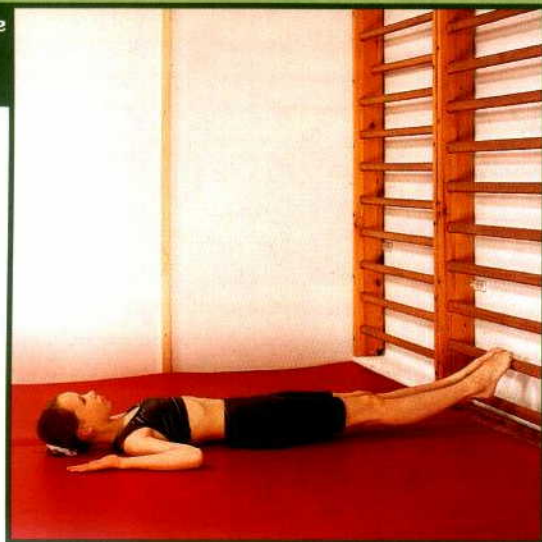


Uwagi:

Ponieważ ćwiczący nie widzi przestrzeni przed sobą trzeba mu zapewnić bezpieczeństwo ślizgu.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
540



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone. Stopy oparte o drugi szczebel drabinki. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Naciskanie nogami na szczebel.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

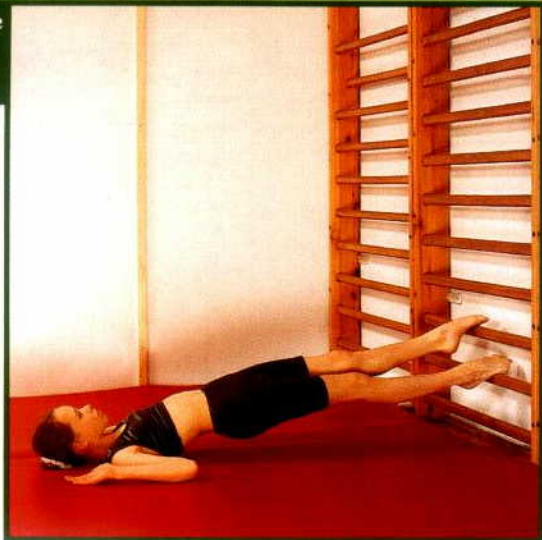
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Jeżeli wykonaniu ćwiczenia towarzyszy pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy polecić ćwiczącemu równoczesne napięcie mięśni brzucha.

ćwiczenie
541



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze. Nogi wyprostowane. Palce stóp oparte o pierwszy szczebel drabinki.

Ruch:

Uniesienie bioder i wchodzenie stopami na coraz wyższy szczebel (do 5 lub 6 szczebla).

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych,
— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy,
- płaskostopie.

Uwagi:

1. W miarę wykonywania ćwiczenia biodra powinny być również unoszone, aby stałe znajdowały się na linii łączącej stopy i barki.
2. Jeżeli wykonaniu ćwiczenia towarzyszy pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy polecić ćwiczącemu równoczesne napięcie mięśni brzucha.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe i kulszowo-goleniowe

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i połączone, stopy oparte na skrzyneczce (krześle, drabince). Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

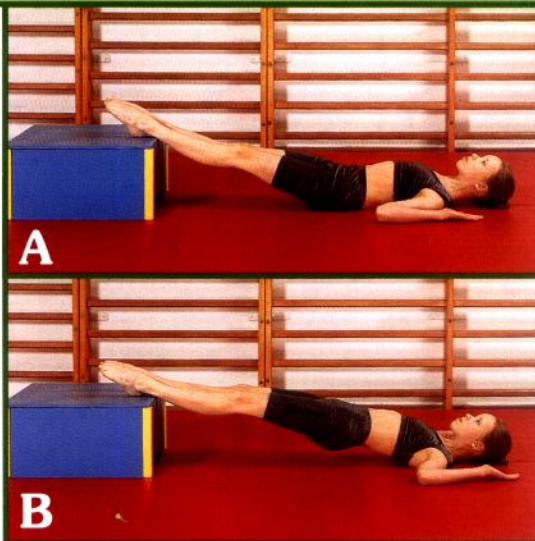
Uniesienie bioder do linii łączącej stopy i barki.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
542

Uwagi:

1. Jeżeli wykonaniu ćwiczenia towarzyszy pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy polecić ćwiczącemu równoczesne napięcie mięśni brzucha.
2. Biodra nie powinny być unoszone powyżej linii łączącej stopy i barki.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na ławeczce. Dłonie trzymają krawędź ławeczki. Nogi wyprostowane i połączone poza ławeczką, oparte na podłodze.

Ruch:

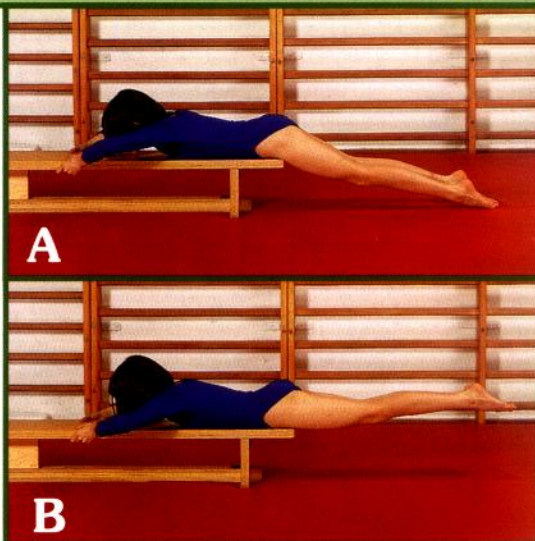
Uniesienie nóg do poziomu.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
543

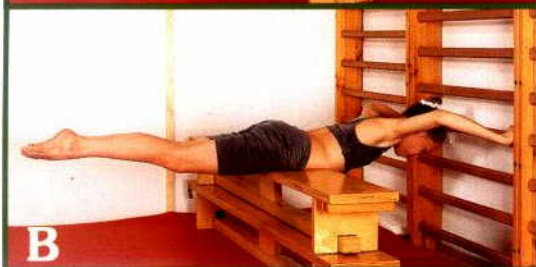
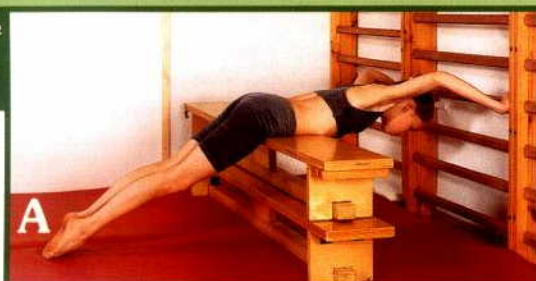
Uwagi:

Uniesienie nóg powyżej poziomu powoduje powiększenie lordozy lędźwiowej i pogłębienie wady.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie

544



Pozycja wyjściowa:

Leżenie w poprzek na dwóch ustawionych jedna na drugiej ławeczkach. Dłonie trzymają szczebel drabinki. Nogi wyprostowane i złączone, opuszczone na podłogę.

Ruch:

Uniesienie nóg do poziomu.

Oddziaływanie:

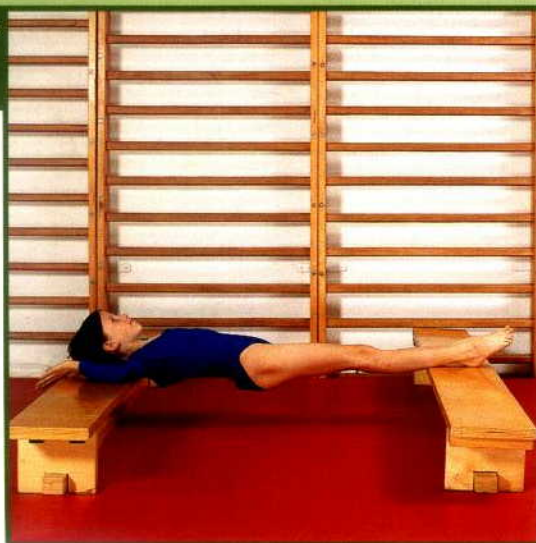
— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

ćwiczenie

545



Pozycja wyjściowa:

Podpór tyłem z podparciem potylicą i podudziami na dwóch równolegle ustawionych ławeczkach.

Ruch:

Wytrzymać.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych,
— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Jeżeli ćwiczący nie może utrzymać postawy skorygowanej, to należy zmniejszyć odległość między ławkami i oprzeć barki o ławkę.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe i kulszowo-goleniowe

Pozycja wyjściowa:

Podpór tyłem, z podparciem potylicą i podudziami na dwóch równoległych ustawionych ławeczkach. Na brzuchu w okolicach pępka umieszczona piłka ciężka.

Ruch:

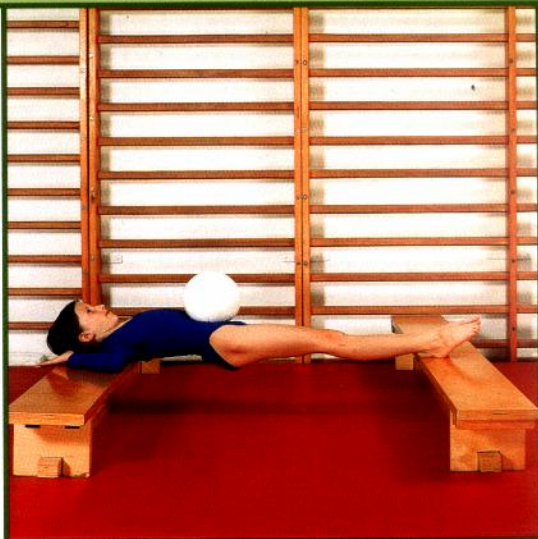
Wytrzymać.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni brzucha,
- wzmacnianie mięśni karku.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
546

Uwagi:

1. Ciężar piłki zależy od możliwości utrzymania przez ćwiczącego poprawnej postawy.
2. Jeżeli ćwiczący nie może utrzymać postawy skorygowanej, to należy zmniejszyć odległość między ławkami i oprzeć barki o ławkę.

Pozycja wyjściowa:

Stanie przodem do ławki. Stopa jednej nogi oparta o ławkę.

Ruch:

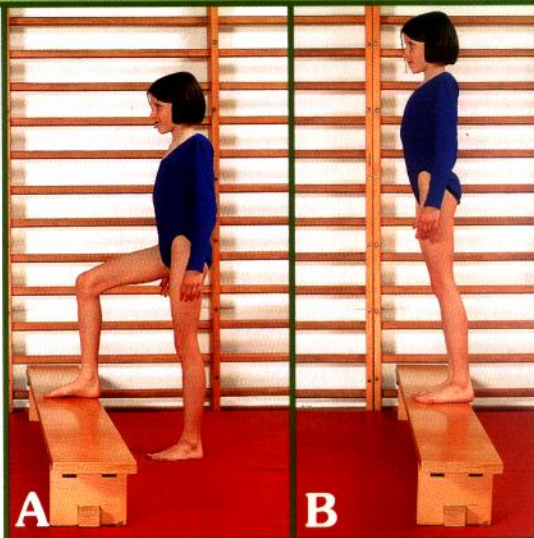
Wejście na ławkę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni pośladkowych.

Wskazania:

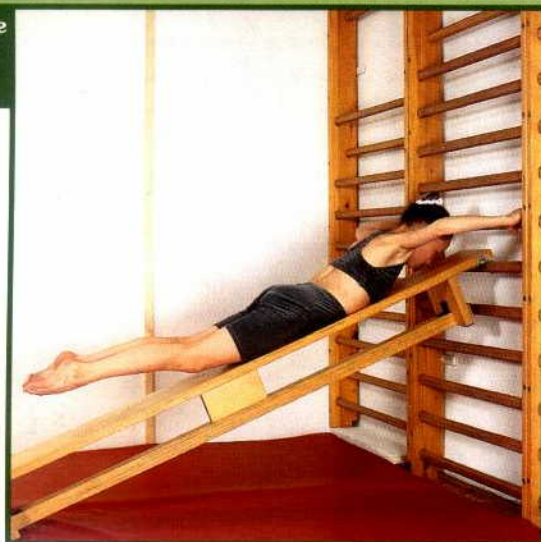
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
547

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
548



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na skośnie ustawionej ławeczce. Ławeczka jest zaczepiona o 5-7 szczebel drabinki. Dłonie trzymają szczebel drabinki.

Ruch:

Uniesienie wyprostowanych i złączonych nóg nisko! nad ławeczkę.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

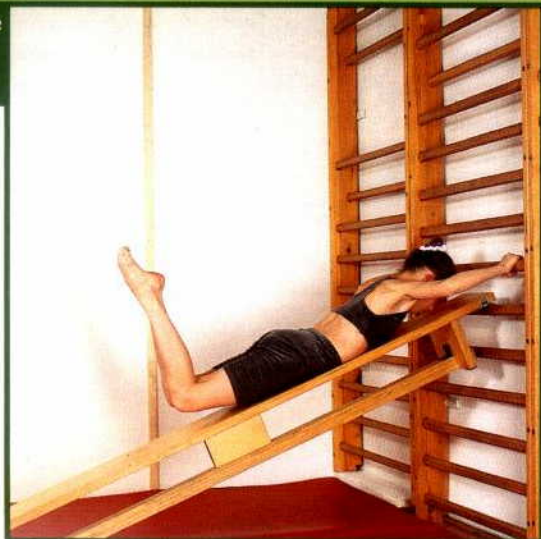
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Wysokie uniesienie nóg powoduje powiększenie lordozy lędźwiowej i pogłębienie wady.

ćwiczenie
549



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na skośnie ustawionej ławeczce, zaczepionej o 5-7 szczebel drabinki. Nogi zgięte w stawach kolanowych pod kątem 90°. Dłonie trzymają szczebel drabinki.

Ruch:

Uniesienie ud nisko! nad ławeczkę.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Wysokie uniesienie nóg powoduje powiększenie lordozy lędźwiowej i pogłębienie wady.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe i kulszowo-goleniowe

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na skośnie ustawionej ławeczce, zaczepionej o 5-7 szczebel drabinki. Nogi wyprostowane i złączone.

Dłonie trzymają szczebel drabinki.

Ruch:

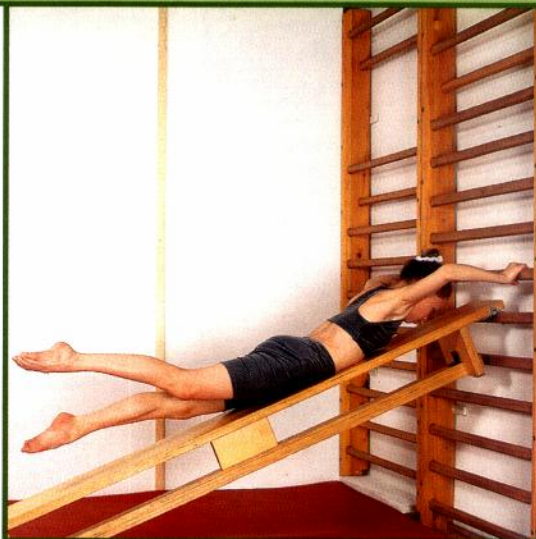
Uniesienie wyprostowanych nóg nad ławeczkę i wykonywanie nimi ruchów nożycowych nisko! nad ławeczką.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
550

Uwagi:

Wysokie uniesienie nóg powoduje powiększenie lordozy lędźwiowej i pogłębienie wady.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na skośnie ustawionej ławeczce, zaczepionej o 5-7 szczebel drabinki. Nogi wyprostowane, złączone opuszczone na podłogę z jednej strony ławeczki. Dłonie trzymają szczebel drabinki.

Ruch:

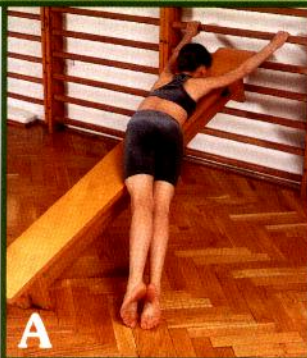
Uniesienie wyprostowanych i złączonych nóg oraz przeniesienie ich na drugą stronę ławeczki.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

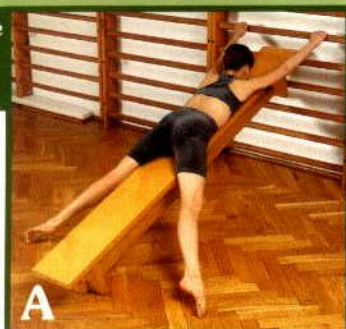
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
551

Plecy wklęsłe

ćwiczenie 552



A



B

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na skośnie ustawionej ławeczce, zaczepionej o 5-7 szczebel drabinki. Nogi wyprostowane, w rozkroku, opuszczone na podłogę. Dłonie trzymają szczebel drabinki.

Ruch:

Uniesienie nóg i złączenie ich nad ławeczką.

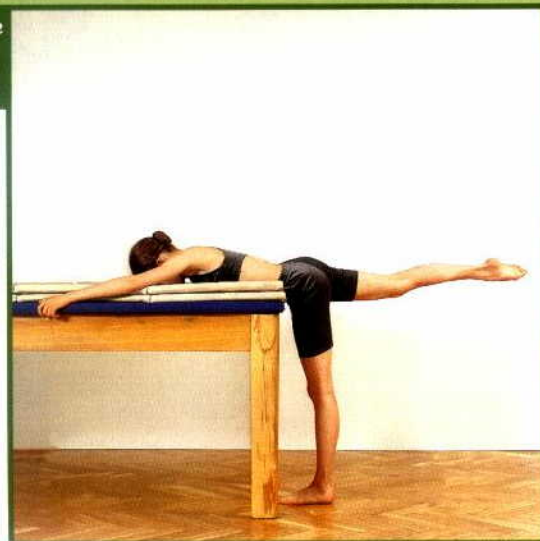
Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

ćwiczenie 553



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole po stawy biodrowe. Dłonie trzymają krawędź stołu. Nogi poza stołem, stopy oparte na podłodze.

Ruch:

Uniesienie jednej nogi do poziomu.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych nogi unoszonej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe i kulszowo-goleniowe

ćwiczenie
554

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole po stawy biodrowe.

Nogi poza stołem, stopy oparte na podłodze. Dłonie trzymają krawędź stołu.

Ruch:

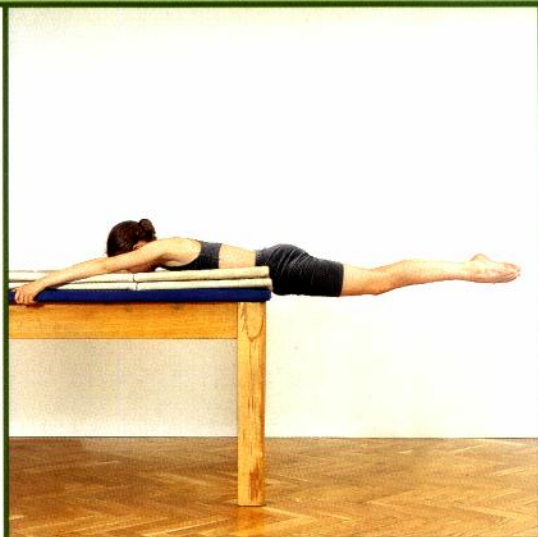
Uniesienie wyprostowanych i złączonych nóg do poziomu — wytrzymać.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

Uniesienie nóg ponad poziom powoduje zwiększenie lordozy lędźwiowej i pogłębienie wady.

ćwiczenie
555

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole po stawy biodrowe. Nogi wyprostowane i złączone, poza stołem, stopy oparte na podłodze.

Dłonie trzymają krawędź stołu.

Ruch:

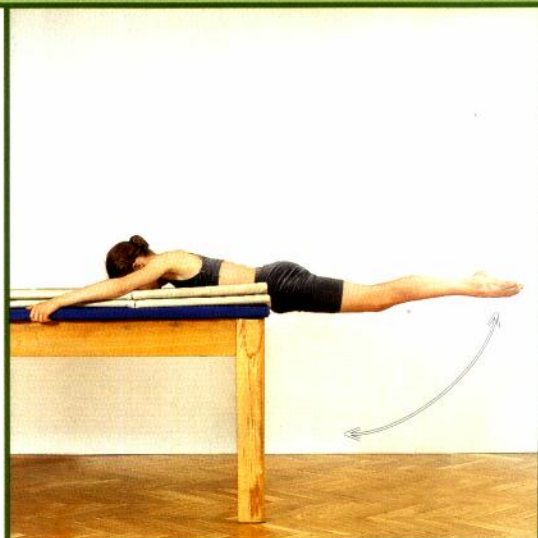
Unoszenie wyprostowanych i złączonych nóg do poziomu i opuszczanie ich na podłogę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

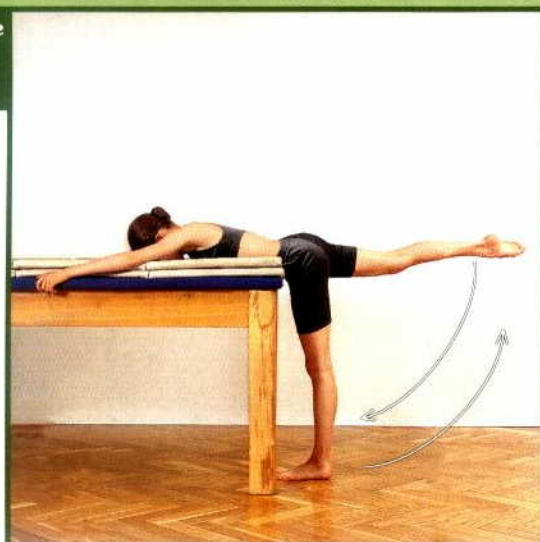


Uwagi:

Uniesienie nóg ponad poziom powoduje zwiększenie lordozy lędźwiowej i pogłębienie wady.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie 556



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole po stawy biodrowe.

Nogi poza stołem; jedna — uniesiona do poziomu, druga — oparta stopą o podłogę. Dłonie trzymają krawędź stołu.

Ruch:

Zmiana ułożenia nóg.

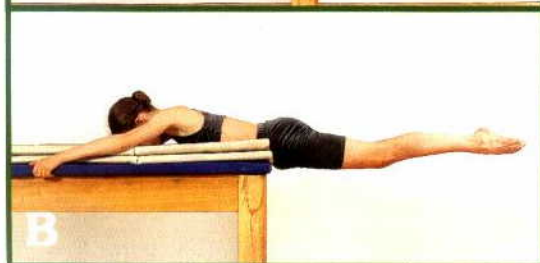
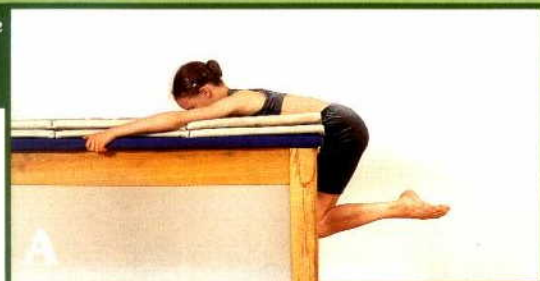
Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

ćwiczenie 557



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole po stawy biodrowe.

Nogi poza stołem, ugięte w stawach biodrowych i kolanowych — kolana przyciągnięte do stołu. Dłonie trzymają krawędź stołu.

Ruch:

Wyprost nóg w stawach biodrowych i kolanowych, z przeniesieniem nóg do poziomu.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Uniesienie nóg ponad poziom powoduje zwiększenie lordozy lędźwiowej i pogłębienie wady.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe i kulszowo-goleniowe

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole po stawy biodrowe.

Nogi poza stołem, wyprostowane, stopy na podłodze. Między stopami piłka.

Dłonie trzymają krawędź stołu.

Ruch:

Uniesienie nóg z piłką do poziomu.

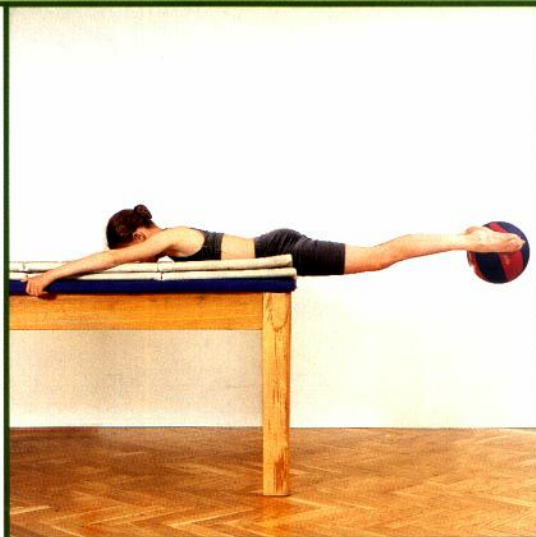
Wytrzymać.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych,
- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy,
- płaskostopie.



ćwiczenie
558

Uwagi:

1. Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.
2. Uniesienie nóg powyżej poziomu powoduje zwiększenie lordozy lędźwiowej i pogłębienie wady.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole po stawy biodrowe.

Nogi poza stołem, wyprostowane, stopy na podłodze. Między stopami piłka.

Dłonie trzymają krawędź stołu.

Ruch:

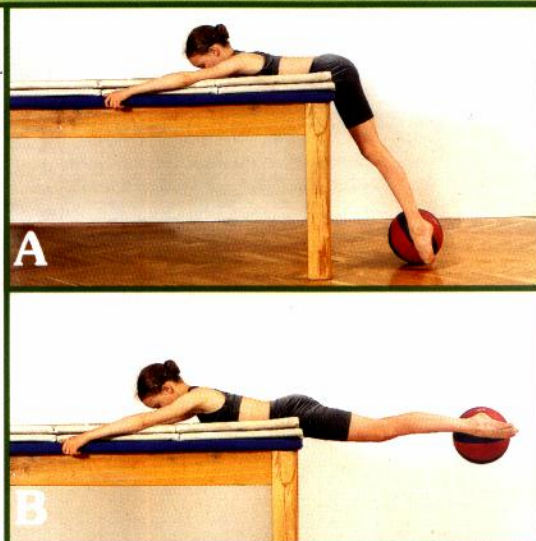
Unoszenie nóg z piłką do poziomu i opuszczanie na podłogę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych,
- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy,
- płaskostopie.



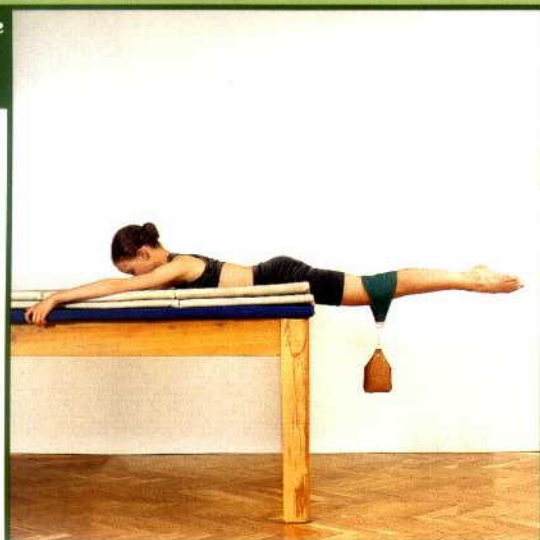
ćwiczenie
559

Uwagi:

1. Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.
2. Uniesienie nóg powyżej poziomu powoduje zwiększenie lordozy lędźwiowej i pogłębienie wady.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
560



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole po stawy biodrowe.
Nogi poza stołem uniesione do poziomu.
Na udach, w okolicach kolan, zawieszony ciężarek (lub piłka uszata).
Dłonie trzymają krawędź stołu.

Ruch:

Wytrzymać.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe,
— skoliozy.

Uwagi:

1. Wielkość ciężarka zależy od możliwości ćwiczącego.
2. Uniesienie nóg powyżej poziomu powoduje zwiększenie lordozy lędźwiowej i pogłębienie wady.

ćwiczenie
561



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze. Współćwiczący w siadzie klęcznym twarzą do kolegi z dłońmi włożonymi pod pięty ćwiczącego.

Ruch:

Współćwiczący stara się unieść nogi partnera.
Ćwiczący oporuje.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe,
— skoliozy.

Uwagi:

1. Jeżeli wykonaniu ćwiczenia towarzyszy pogłębienie lordozy lędźwiowej u ćwiczącego, to należy polecić mu równoczesne napięcie mięśni brzucha.
2. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe i kulszowo-goleniowe

Pozycja wyjściowa:

Pozycja średnia Klappa. Jedna noga wyprostowana, wzniesiona nad podłogę. Współćwiczący klęczy, opierając dłonie na łydce uniesionej nogi kolegi.

Ruch:

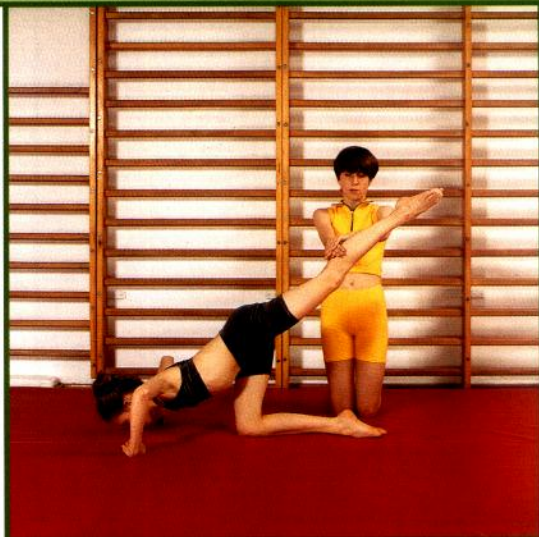
Współćwiczący spycha nogę kolegi w dół. Ćwiczący oporuje.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych nogi uniesionej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
562

Uwagi:

Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Pozycja wyjściowa:

Podpór tyłem z nogami ugiętymi. Współćwiczący klęczy obok kolegi, opierając dłonie na biodrach partnera.

Ruch:

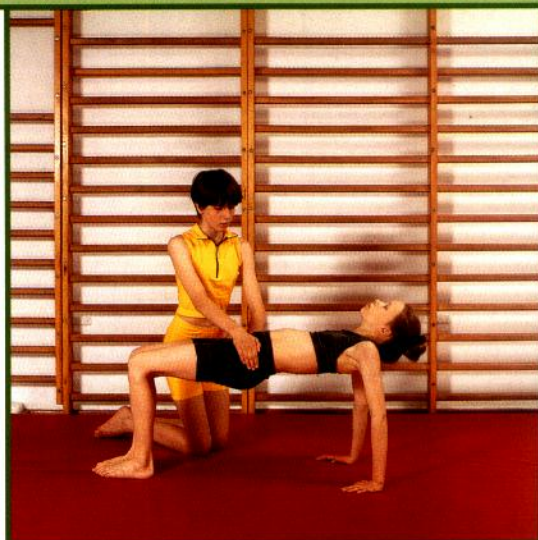
Współćwiczący naciska na biodra partnera, spychając je w dół. Ćwiczący oporuje.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni pośladkowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



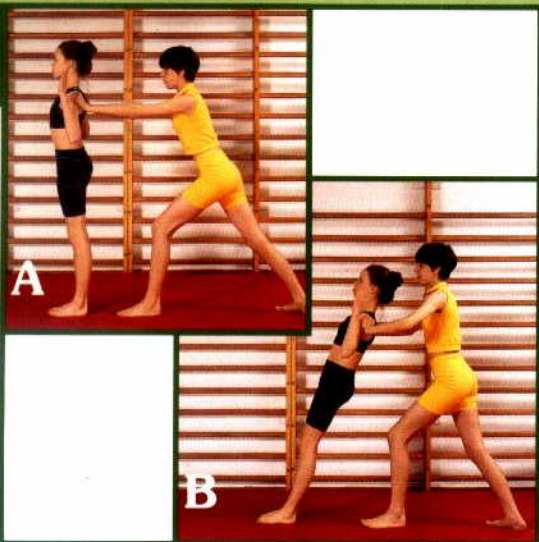
ćwiczenie
563

Uwagi:

1. Biodra powinny być uniesione do linii łączącej barki i kolana.
2. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.
3. Nacisk współćwiczącego powinien być duży, ale umożliwiającą wykonanie ćwiczenia z zachowaniem poprawnej postawy.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
564



Pozycja wyjściowa:

Stanie. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Współćwiczący stoi za partnerem w wykroku twarzą do niego trzymając dłonie na barkach kolegi.

Ruch:

Opad wyprostowanego ciała w tył.

Współćwiczący podtrzymuje opadającego kolegę i odepchnięciem przesuwa go do pionu.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. Jeżeli wykonaniu ćwiczenia towarzyszy pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy polecić ćwiczącemu równoczesne napięcie mięśni brzucha.
2. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.



Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej i kształtujące nawyk postawy skorygowanej

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte o podłogę. Dłonie oparte na biodrach (na kolcach biodrowych przednich górnych).

Ruch:

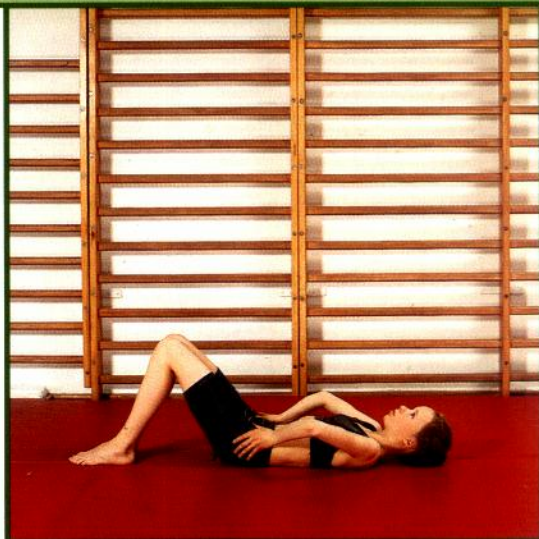
Naciskając rękoma na biodra zmniejszenie przodopochylenia miednicy z jednoczesnym wciągnięciem brzucha i dociśnięciem odcinka lędźwiowego kręgosłupa do podłogi.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
565

Uwagi:

- Należy zwrócić uwagę na prawidłowe ułożenie odcinka piersiowego
— barki powinny przylegać do podłogi.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone. Dłonie oparte na biodrach (na kolcach biodrowych przednich górnych).

Ruch:

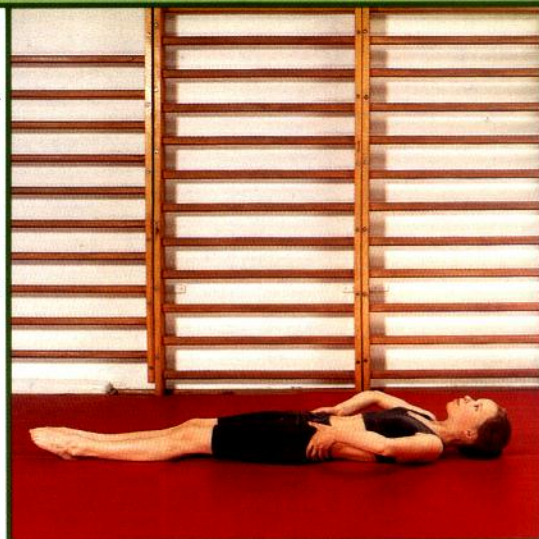
Naciskając rękoma na biodra zmniejszenie przodopochylenia miednicy z jednoczesnym wciągnięciem brzucha i dociśnięciem odcinka lędźwiowego kręgosłupa do podłogi.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



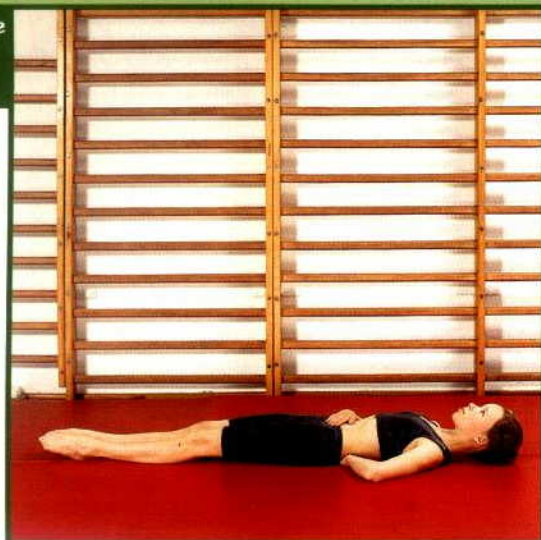
ćwiczenie
566

Uwagi:

- Należy zwrócić uwagę na prawidłowe ułożenie odcinka piersiowego
— barki powinny przylegać do podłogi.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
567



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem.

Nogi wyprostowane i złączone.

Jedną dłoń leży pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa, druga dłoń na brzuchu.

Ruch:

Wciągnięcie brzucha z kontrolą przylegania odcinka lędźwiowego kręgosłupa do podłogi.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

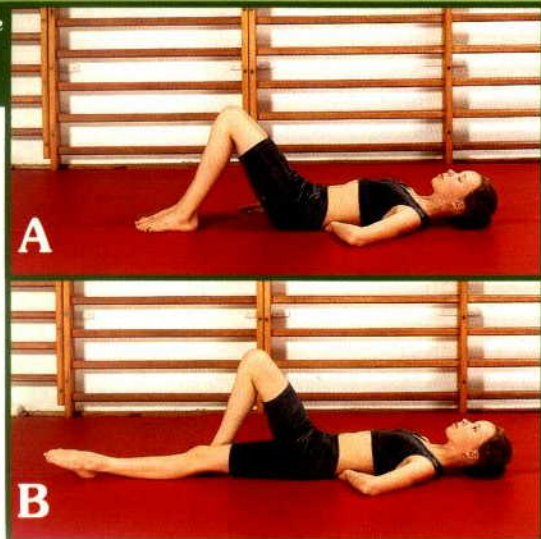
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Należy zwrócić uwagę na prawidłowe ułożenie odcinka piersiowego
— barki powinny przylegać do podłogi.

ćwiczenie
568



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Jedną dłoń leży pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa.

Ruch:

Wyprost jednej nogi przez przesuwanie stopy po podłodze, z kontrolą przylegania odcinka lędźwiowego kręgosłupa do podłogi.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. Stopa nogi prostowanej nie powinna być uniesiona nad podłogę.
2. Należy zwrócić uwagę na prawidłowe ułożenie odcinka piersiowego
— barki powinny przylegać do podłogi.

Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej i kształtujące nawyk postawy skorygowanej

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Jedna dłoń leży pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa.

Ruch:

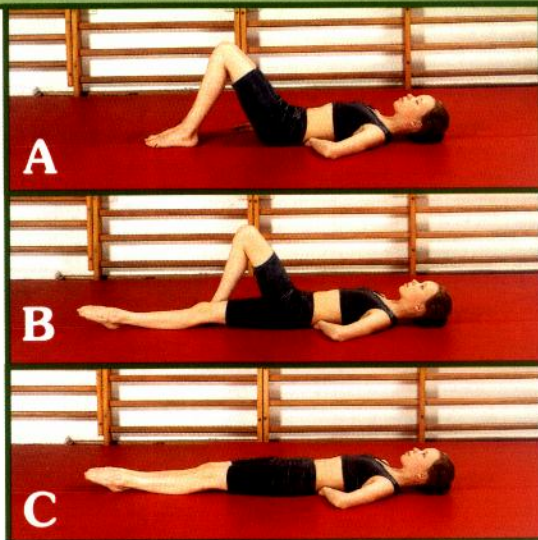
Wyprost jednej nogi przez przesuwanie stopy po podłodze, a następnie wyprost drugiej nogi, z kontrolą przylegania odcinka lędźwiowego kręgosłupa do podłogi.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
569

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia stopy nie powinny być unoszone nad podłogę.
2. Należy zwrócić uwagę na prawidłowe ułożenie odcinka piersiowego — barki powinny przylegać do podłogi.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Jedna dłoń leży pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa.

Ruch:

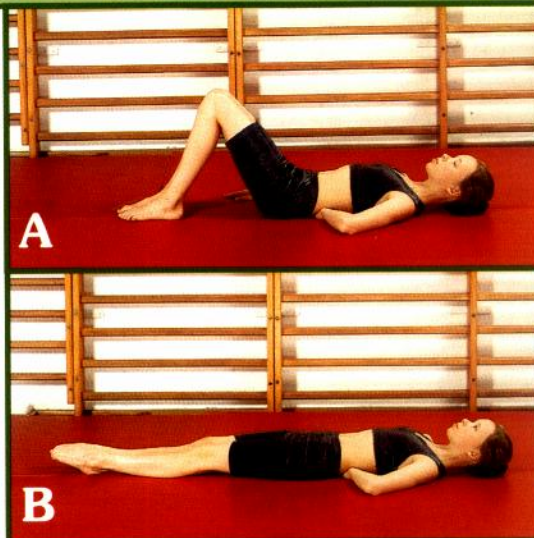
Równoczesny wyprost obu nóg przez przesuwanie stóp po podłodze z kontrolą przylegania odcinka lędźwiowego kręgosłupa do podłogi.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
570

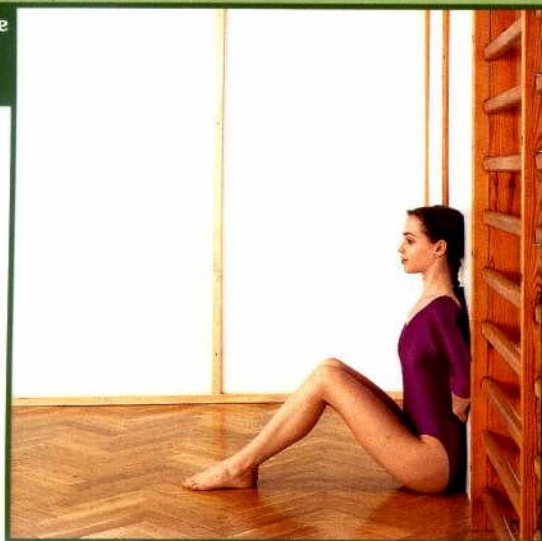
Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia stopy nie powinny być unoszone nad podłogę.
2. Należy zwrócić uwagę na prawidłowe ułożenie odcinka piersiowego — barki powinny przylegać do podłogi.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie

571



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty tyłem do ściany. Plecy przylegają do ściany. Jedną dłoń pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa.

Ruch:

Napięcie mięśni brzucha, z przyciśnięciem odcinka lędźwiowego kręgosłupa do ściany.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

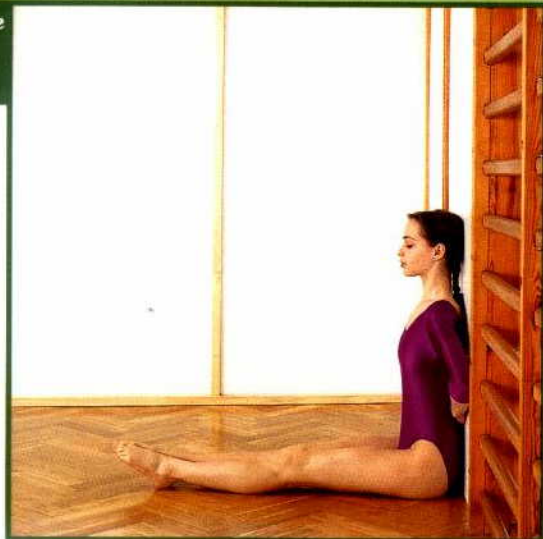
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy,

Uwagi:

Należy zwrócić uwagę na prawidłowe ułożenie odcinka piersiowego.

ćwiczenie

572



Pozycja wyjściowa:

Siad prosty tyłem do ściany. Plecy przylegają do ściany. Jedną dłoń pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa.

Ruch:

Napięcie mięśni brzucha z przyciśnięciem odcinka lędźwiowego kręgosłupa do ściany.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy,

Uwagi:

Należy zwrócić uwagę na prawidłowe ułożenie odcinka piersiowego.

Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej i kształtujące nawyk postawy skorygowanej

ćwiczenie

573

Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny tyłem do ściany.

Plecy przylegają do ściany. Jedną dłoń pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa.

Ruch:

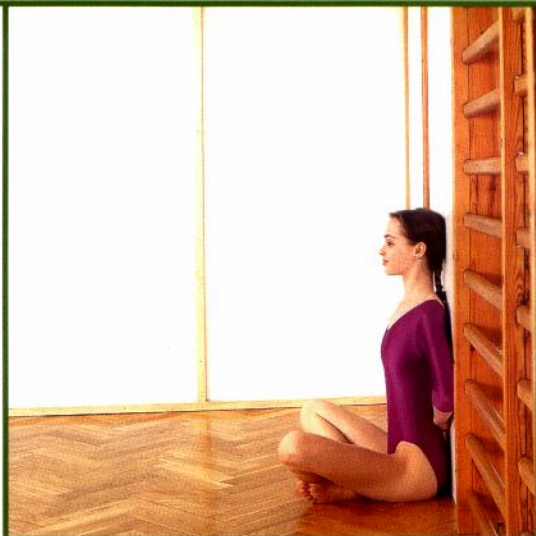
Napięcie mięśni brzucha, z przyciśnięciem odcinka lędźwiowego kręgosłupa do ściany.

Oddziaływanie:

- nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

Należy zwrócić uwagę na prawidłowe ułożenie odcinka piersiowego.

ćwiczenie

574

Pozycja wyjściowa:

Siad na skrzyneczce tyłem do ściany.

Plecy przylegają do ściany. Jedną dłoń pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa.

Ruch:

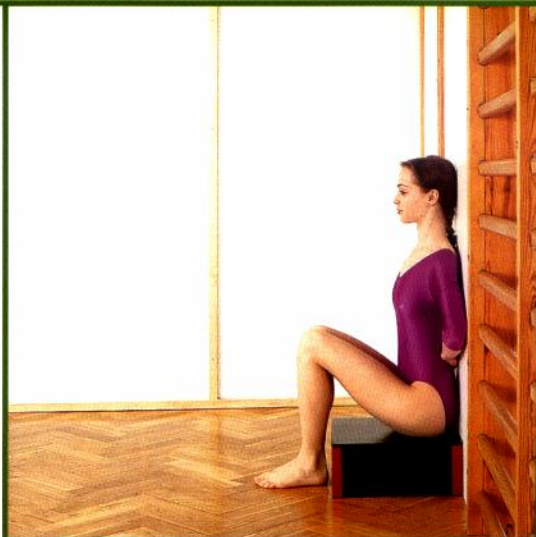
Napięcie mięśni brzucha, z dociśnięciem odcinka lędźwiowego kręgosłupa do ściany.

Oddziaływanie:

- nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

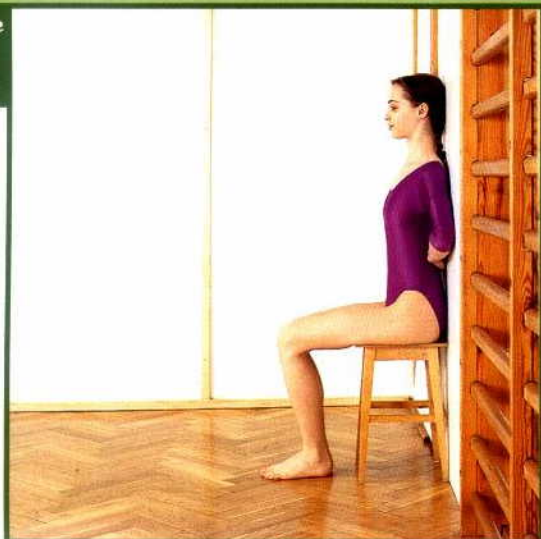


Uwagi:

Należy zwrócić uwagę na prawidłowe ułożenie odcinka piersiowego.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
575



Pozycja wyjściowa:

Siad na taborecie tyłem do ściany.
Plecy przylegają do ściany. Jedna dłoń
pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa.

Ruch:

Napięcie mięśni brzucha, z dociśnięciem
odcinka lędźwiowego kręgosłupa do ściany.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania
postawy skorygowanej.

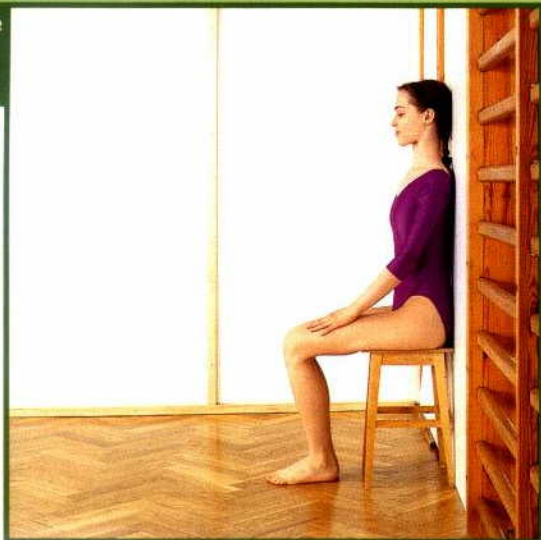
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Należy zwrócić uwagę na prawidłowe ułożenie odcinka piersiowego.

ćwiczenie
576



Pozycja wyjściowa:

Siad na taborecie tyłem do ściany.
Plecy przylegają do ściany.

Ruch:

Napięcie mięśni brzucha, z dociśnięciem
odcinka lędźwiowego kręgosłupa do ściany.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania
postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Należy zwrócić uwagę na prawidłowe ułożenie odcinka piersiowego.

Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej i kształtujące nawyk postawy skorygowanej

Pozycja wyjściowa:

Stanie tyłem do ściany. Plecy przylegają do ściany. Nogi wyprostowane i złączone, odsunięte o ok. 50 cm od ściany.

Ruch:

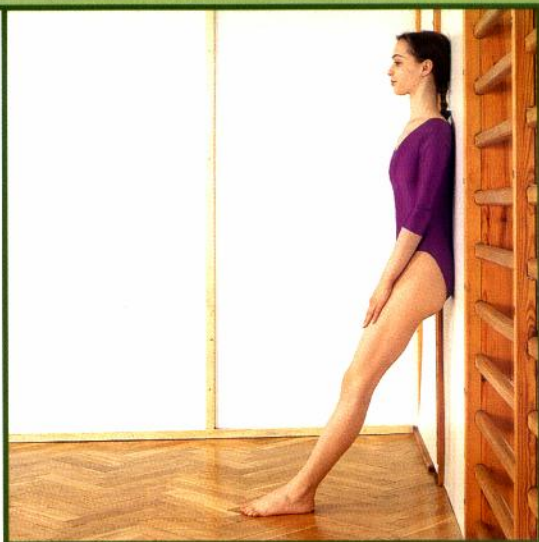
Napięcie mięśni brzucha i pośladków z dociśnięciem odcinka lędźwiowego kręgosłupa do ściany.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
577

Uwagi:

1. Należy zwrócić uwagę na prawidłowe ułożenie odcinka piersiowego.
2. Utrudnieniem ćwiczenia jest bliższe ustawienie nóg przy ścianie.

Pozycja wyjściowa:

Stanie tyłem do ściany. Pięty przy ścianie. Plecy przylegają do ściany. Jedną dłoń pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa.

Ruch:

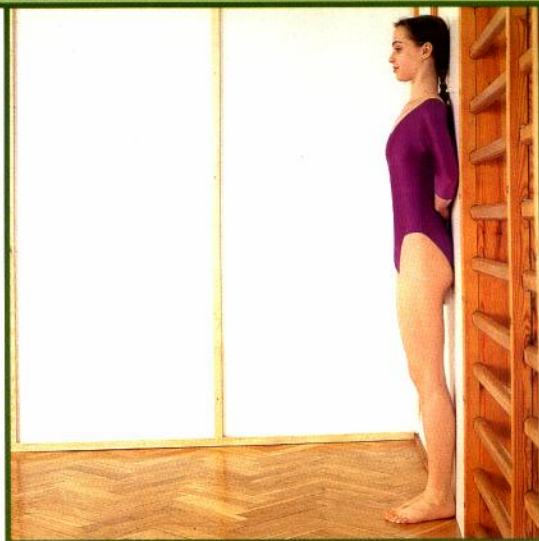
Napięcie mięśni brzucha i pośladków, z dociśnięciem odcinka lędźwiowego kręgosłupa do ściany.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
578

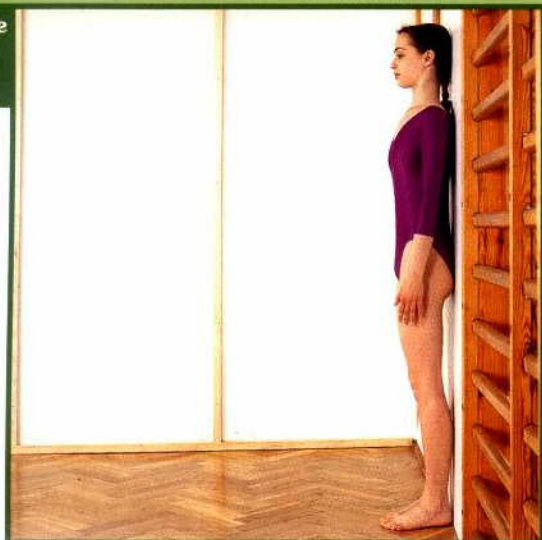
Uwagi:

Należy zwrócić uwagę na prawidłowe ułożenie odcinka piersiowego.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie

579



Pozycja wyjściowa:

Stanie tyłem do ściany. Pięty przy ścianie.
Plecy przylegają do ściany.

Ruch:

Napięcie mięśni brzucha i pośladków,
z dociśnięciem odcinka lędźwiowego
kręgosłupa do ściany.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania
postawy skorygowanej.

Wskazania:

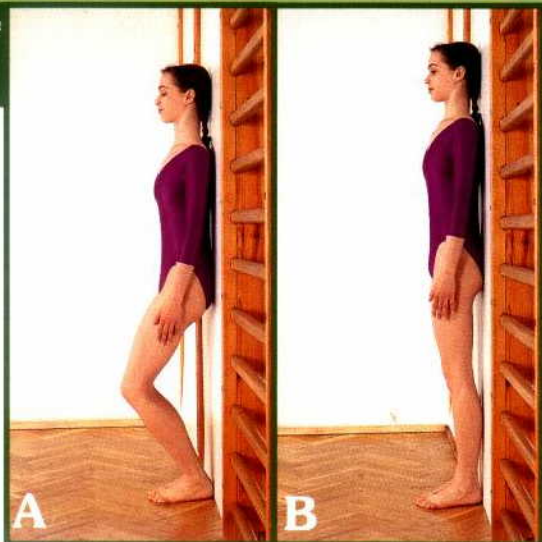
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Należy zwrócić uwagę na prawidłowe ułożenie odcinka piersiowego.

ćwiczenie

580



Pozycja wyjściowa:

Półprzysiad tyłem do ściany.
Plecy przylegają do ściany.

Ruch:

Utrzymując przywarcie pleców i odcinka
lędźwiowego kręgosłupa do ściany,
wyprost nóg do stania.

Oddziaływanie:

- nauka przyjmowania
postawy skorygowanej,
- kształtowanie nawyku
postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Należy zwrócić uwagę na prawidłowe ułożenie odcinka piersiowego.

Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej i kształtujące nawyk postawy skorygowanej

Pozycja wyjściowa:

Kłęk podparty.

Ruch:

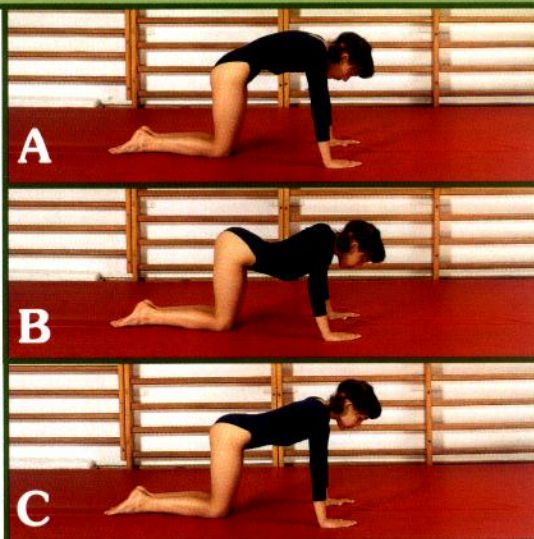
Wyginanie kręgosłupa w górę (koci grzbiet) i w dół, a następnie ustawienie odcinka lędźwiowego w pozycji skorygowanej.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
581

Uwagi:

Oceny poprawności ułożenia odcinka lędźwiowego kręgosłupa dokonuje prowadzący lub ćwiczący sam kontroluje swoją postawę w lustrze.

Pozycja wyjściowa:

Siad kłęczny.

Ruch:

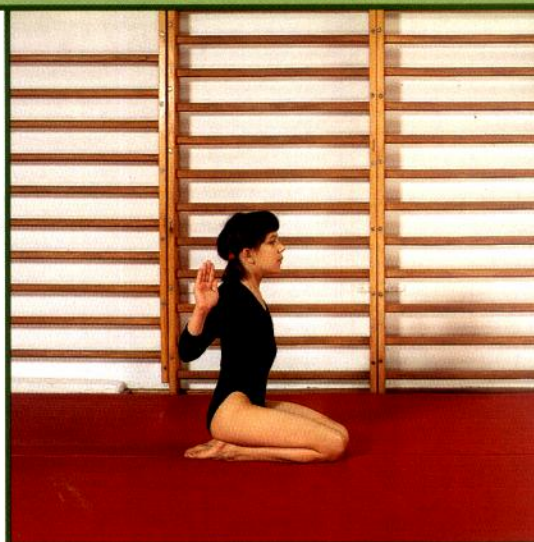
Kilkakrotne ruchy miednicy w przód i w tył (zwiększanie i zmniejszanie przodopochylenia miednicy), a następnie ustawienie miednicy i odcinka lędźwiowego kręgosłupa w pozycji skorygowanej.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
582

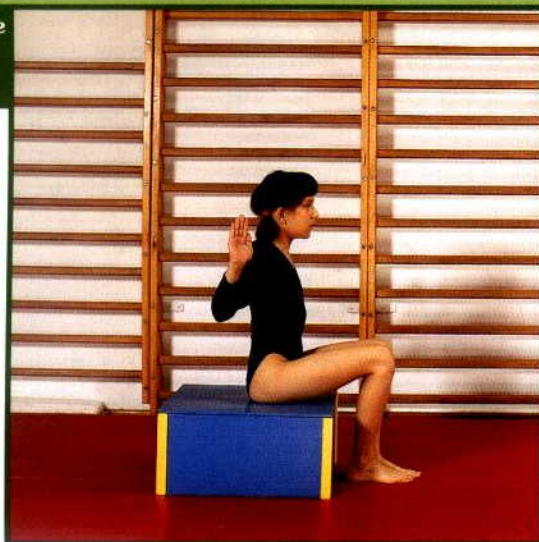
Uwagi:

Poprawność ułożenia odcinka lędźwiowego kręgosłupa ocenia prowadzący lub ćwiczący sam kontroluje swoją postawę w lustrze (najlepiej wykonać to ćwiczenie przy 3-skrzydłowym lustrze — nie trzeba wtedy wykonywać skrętu głowy).

Plecy wklęsłe

ćwiczenie

583



Pozycja wyjściowa:

Siad na podwyższeniu.

Ruch:

Kilkakrotne ruchy miednicy w przód i w tył (zwiększanie i zmniejszanie przodopochylenia miednicy), a następnie ustawienie miednicy i odcinka lędźwiowego kręgosłupa w pozycji skorygowanej.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

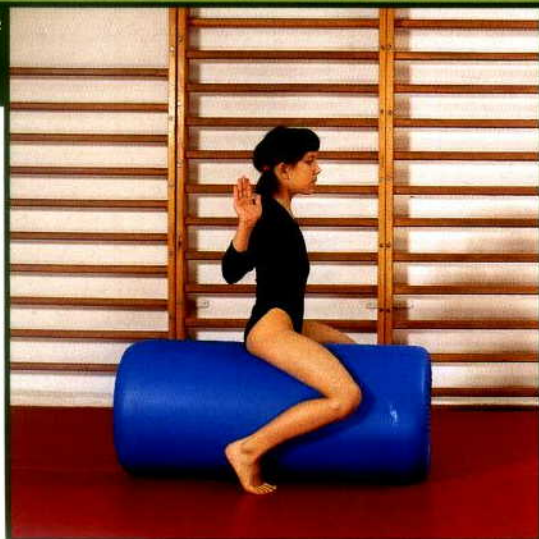
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Poprawność ułożenia odcinka lędźwiowego kręgosłupa ocenia prowadzący lub ćwiczący sam kontroluje swoją postawę w lustrze (najlepiej wykonać to ćwiczenie przy 3-skrzydłowym lustrze — nie trzeba wtedy wykonywać skrętu głowy).

ćwiczenie

584



Pozycja wyjściowa:

Siad okrakiem na walcu (lub koźle).

Ruch:

Kilkakrotne ruchy miednicy w przód i w tył (zwiększanie i zmniejszanie przodopochylenia miednicy), a następnie ustawienie miednicy i odcinka lędźwiowego kręgosłupa w pozycji skorygowanej.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Poprawność ułożenia odcinka lędźwiowego kręgosłupa ocenia prowadzący lub ćwiczący sam kontroluje swoją postawę w lustrze (najlepiej wykonać to ćwiczenie przy 3-skrzydłowym lustrze — nie trzeba wtedy wykonywać skrętu głowy).

Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej i kształtujące nawyk postawy skorygowanej

Pozycja wyjściowa:

Stanie. Pośladki oparte o stół.

Ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

Przyjęcie postawy skorygowanej przez wykonanie wszystkich korekcji lokalnych:

- napięcie pośladków,
- wciągnięcie brzucha,
- zmniejszenie przodopochylenia miednicy,
- zmniejszenie lordozy lędźwiowej.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
585

Uwagi:

Ocenę poprawności przyjętej postawy dokonuje się początkowo kontrolą wzrokową w lustrze, a następnie czuciem głębokim.

Pozycja wyjściowa:

Stanie bokiem do lustra.

Ruch:

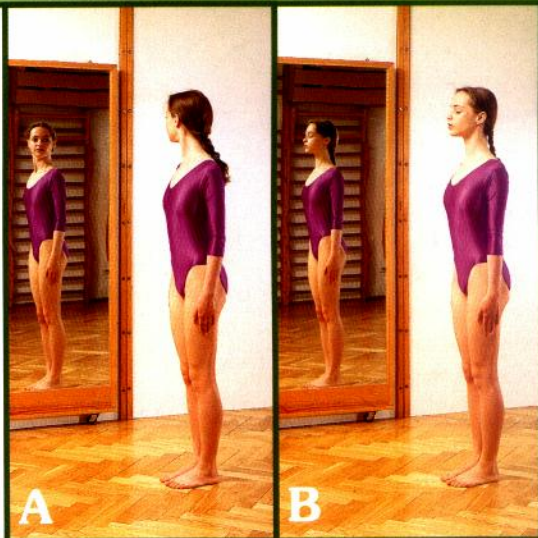
Przyjęcie pozycji skorygowanej. Następnie po wzrokowej kontroli poprawności w lustrze zamknięcie oczu i utrzymanie postawy skorygowanej czuciem głębokim (proprioceptywnym). Nie otwierając oczu rozluźnienie mięśni z utratą korekcji i powrót do pozycji skorygowanej. Gdy ćwiczący jest przekonany, że przyjął pozycję skorygowaną otwiera oczy i kontroluje w lustrze poprawność swojej postawy.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



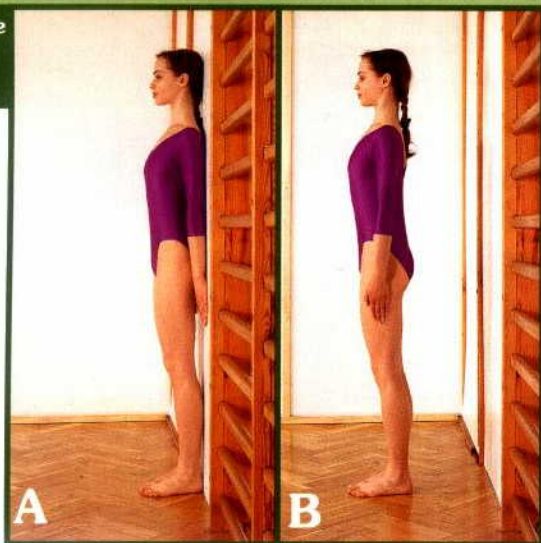
ćwiczenie
586

Uwagi:

Ćwiczenie to najlepiej wykonywać przy 3-skrzydłowym lustrze. Unika się wtedy konieczności skrętu głowy.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
587



Pozycja wyjściowa:

Stanie w postawie skorygowanej tyłem do ściany.

Ruch:

Marsz w przód z utrzymaniem pozycji skorygowanej.

Oddziaływanie:

— kształtowanie nawyku postawy skorygowanej.

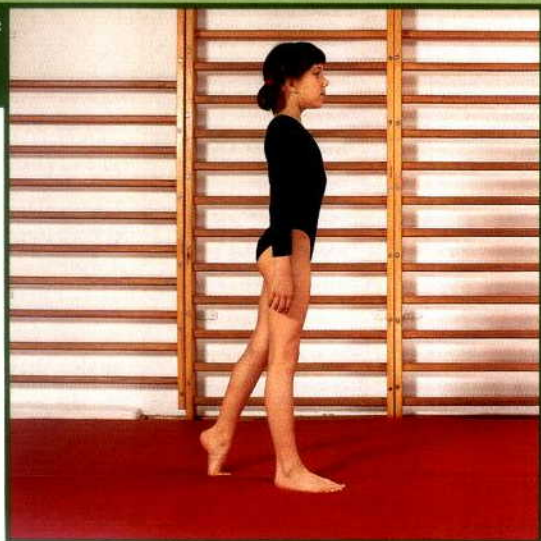
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Należy zwrócić uwagę na prawidłowe ułożenie odcinka piersiowego.

ćwiczenie
588



Pozycja wyjściowa:

Stanie w postawie skorygowanej.

Ruch:

Marsz z zachowaniem postawy skorygowanej.

Oddziaływanie:

— kształtowanie nawyku postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



5. Plecy wklęsło-okrągłe

5.1. Opis wady i schemat postępowania korekcyjnego

Plecy wklęsło-okrągłe są wadą postawy, w której występują równocześnie cechy charakterystyczne dla pleców okrągłych i wklęsłych. U dziecka z tą wadą stwierdza się zarówno pogłębienie kifozy piersiowej, jak i lordozy lędźwiowej. W sylwetce dziecka obserwuje się: pogłębienie kifozy piersiowej, wysunięcie głowy do przodu — broda nie rzutuje na mostek, wysunięcie barków do przodu, rozsuniecie i odstawanie łopatek od klatki piersiowej, pogłębienie lordozy lędźwiowej, zwiększenie przodopochylenia miednicy, wypięty (przodujący) brzuch, uwypuklenie pośladków.

Towarzysząca tej wadzie dystonia mięśniowa jest połączeniem dystonii występującej w plecach wklęsłych i okrągłych. Postępowanie korekcyjne jest sumą schematów opisanych w rozdziale poświęconym plecom okrągłym i plecom wklęsłym. Należy jednak pamiętać o obowiązującej w korygowaniu tej wady zasadzie stabilizacji odcinkowej. Mówi ona o tym, że ruch korekcyjny z jednego odcinka kręgosłupa nie powinien być przenoszony na odcinki sąsiednie, gdyż może być dla nich (i najczęściej jest) szkodliwy. Na przykład korekcja nadmiernej kifozy piersiowej przeniesiona na odcinek lędźwiowy kręgosłupa będzie sprzyjała pogłębieniu lordozy. Jeżeli lordoza lędźwiowa jest już zbyt duża, to dalsze jej zwiększanie będzie pogłębieniem wady. Podobnie korygowanie nadmiernej lordozy lędźwiowej może pogłębiać kifozę w odcinku piersiowym. Należy więc uniemożliwić przenoszenie ruchu na odcinki sąsiednie. Można to osiągnąć przez:

- ograniczenie zakresu ruchu, np. w leżeniu na brzuchu uniesienie nad podłogę głowy i rąk, bez odrywania od podłogi klatki piersiowej,
- pozycje ustalające odcinki sąsiednie, np. skulne ustawienie nóg zabezpiecza odcinek lędźwiowy kręgosłupa,
- przybory, np. laska gimnastyczna umieszczona na plecach na wysokości łopatek zabezpiecza odcinek piersiowy kręgosłupa.

W korygowaniu tej wady można korzystać z większości ćwiczeń przedstawionych w rozdziałach poświęconych plecom okrągłym i plecom wklęsłym. Ewentualne przeciwwskazania są zaznaczone w punkcie „Uwagi”. Nie należy również wykorzystywać do korekcji pleców wklęsło-okrągłych ćwiczeń, w których w punkcie „Wskazania” nie są one wymienione. W tym rozdziale umieszczono przykłady ćwiczeń korygujących

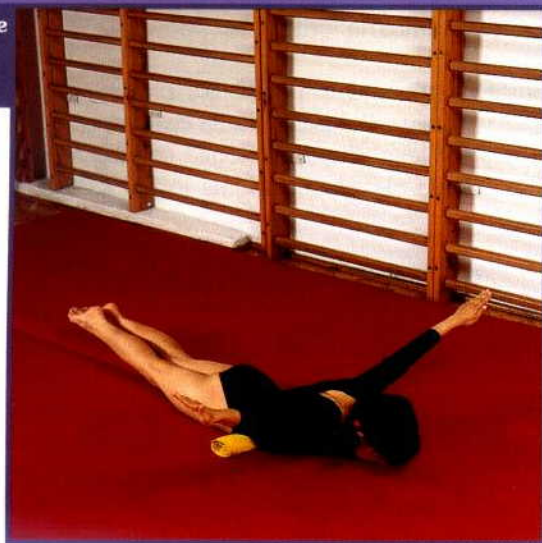
Opis wady i schemat postępowania korekcyjnego

jednocześnie nadmierną kifozę piersiową i nadmierną lordozę lędźwiową.

Tak, jak we wszystkich wadach postawy, również w przypadku pleców wklęsło-okrągłych należy przestrzegać zasad indywidualizacji dostosowania ćwiczeń do umiejscowienia i rozległości poszczególnych wygięć kręgosłupa, etiologii i stopnia zaawansowania wady. W korygowaniu pleców wklęsło-okrągłych zadanie to jest szczególnie ważne.

Plecy wklęsło-okrągłe

ćwiczenie
589



Uwagi:

W czasie wykonywania ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a łokcie powinny być uniesione jak najwyżej.

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 podłogę.

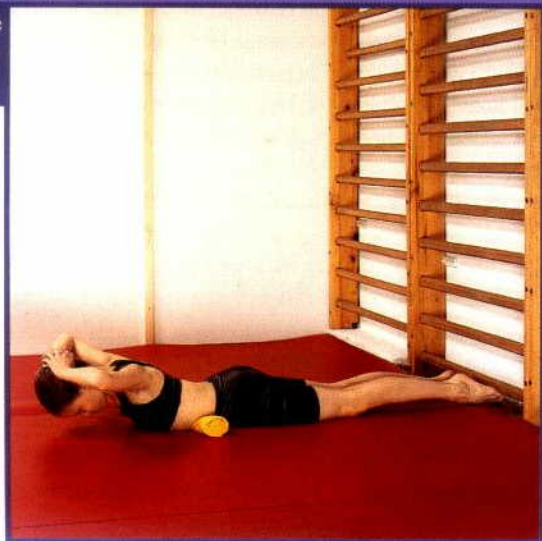
Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu i mięśni karku,
- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy wklęsło-okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- skoliozy.

ćwiczenie
590



Uwagi:

W czasie wykonywania ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a łokcie powinny być uniesione jak najwyżej.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane, złączone, stopy pod pierwszym szczeblem drabinki. Palce dłoni splecione, oparte na potylicy. Łokcie uniesione. Głowa uniesiona, wyciągnięta przed siebie. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Spychanie rękoma głowy w dół — głowa oporuje; jednoczesne uniesienie kolan nad podłogę i naciskanie stopami na pierwszy szczebel drabinki.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy wklęsło-okrągłe
- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- skoliozy.

Ćwiczenia korygujące równocześnie nadmierną kifozę piersiową i nadmierną lordozę lędźwiową

Pozycja wyjściowa:

Kłęk podparty. Dłonie skierowane palcami do środka. Jedna noga wyprostowana.

Ruch:

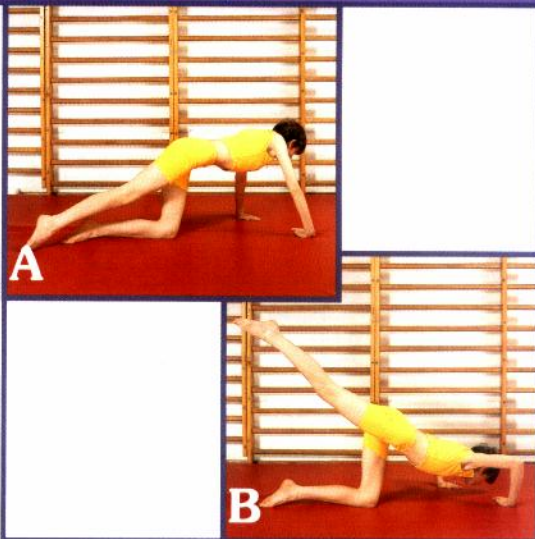
Wymach nogą wyprostowaną w górę, z jednoczesnym ugięciem rąk w stawach łokciowych i przejściem do pozycji średniej Klappa.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
 - rozciąganie mięśnia biodrowo-lędźwiowego i prostego uda nogi wymachowej,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych nogi wymachowej.

Wskazania:

- plecy wklęsło-okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

591

Pozycja wyjściowa:

Pozycja średnia Klappa. Jedna noga wyprostowana.

Ruch:

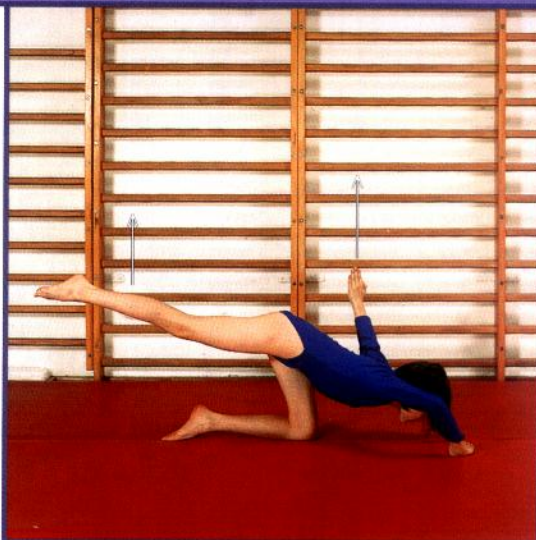
Równoczesny wymach nogi wyprostowanej w górę i przeciwnej ręki w bok.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych ręki wymachowej,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki ręki wymachowej,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- rozciąganie mięśnia biodrowo-lędźwiowego i prostego uda nogi wymachowej,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych nogi wymachowej.

Wskazania:

- plecy wklęsło-okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

592

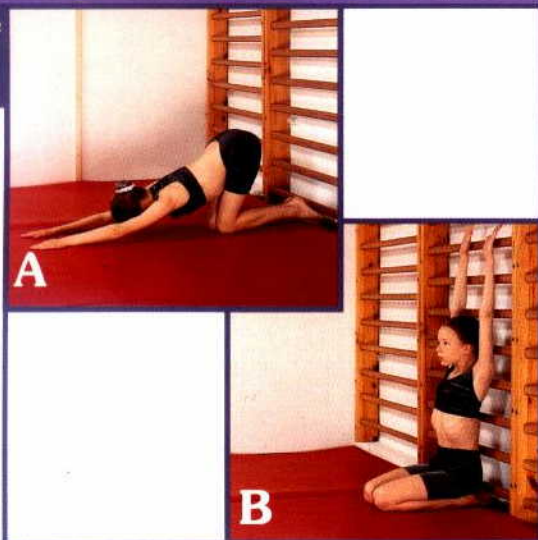
Uwagi:

Wymachowi ręki w bok nie powinna towarzyszyć rotacja tułowia.

Plecy wklęsło-okrągłe

ćwiczenie

593



Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa. Stopy ustabilizowane.

Ruch:

Utrzymując tułów wyprostowany przejście do siadu kłęcnego, z rękoma wyprostowanymi i wyciągniętymi w górę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych.

Wskazania:

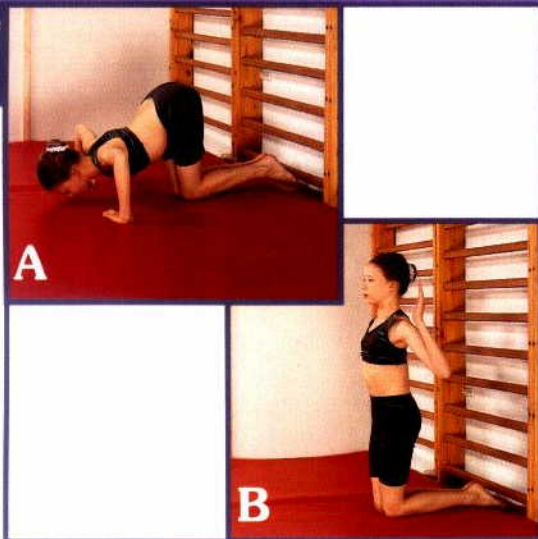
- plecy wklęsło-okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie unoszenia tułowia ręce powinny być utrzymywane w przedłużeniu tułowia. Po dojściu do siadu kłęcnego należy dokonać korekcji postawy.

ćwiczenie

594



Pozycja wyjściowa:

Pozycja średnia Klappa, Stopy ustabilizowane.

Ruch:

Utrzymując tułów wyprostowany przejście do kłku prostego, z rękoma w pozycji „skrzydełek”.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych.

Wskazania:

- plecy wklęsło-okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Po dojściu do kłku należy dokonać korekcji postawy.

Ćwiczenia korygujące równocześnie nadmierną kifozę piersiową i nadmierną lordozę lędźwiową

ćwiczenie
595

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Ręce oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

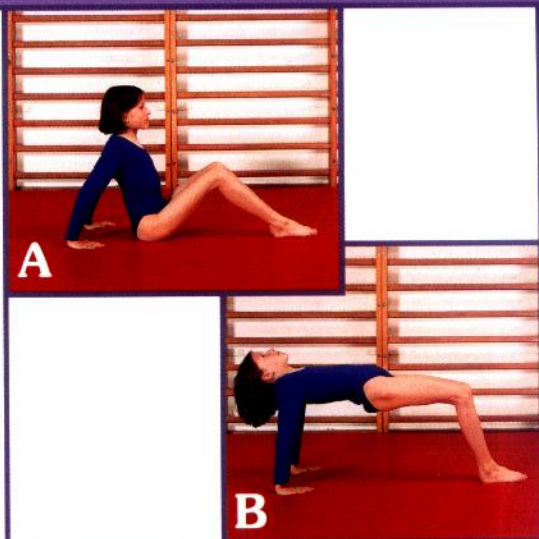
Uniesienie bioder do linii łączącej barki i kolana.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych.

Wskazania:

- plecy wklęsło-okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna być uwypuklona, łopatki ściągnięte, a głowa ustawiona w przedłużeniu tułowia.

ćwiczenie
596

Pozycja wyjściowa:

Podpór tyłem z nogami ugiętymi.

Ruch:

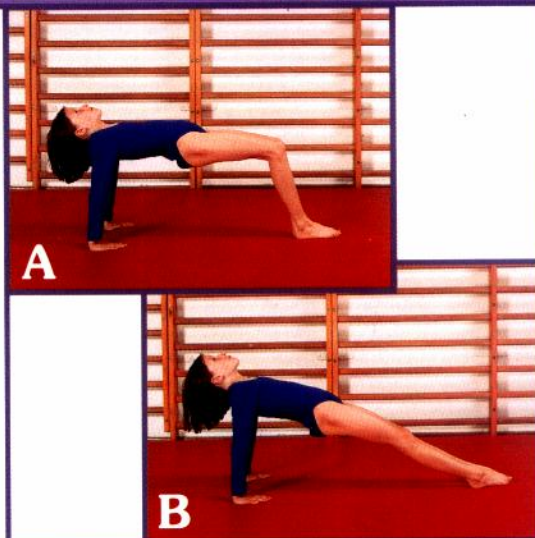
Przejdźcie do podporu tyłem z nogami wyprostowanymi.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy wklęsło-okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- skoliozy.



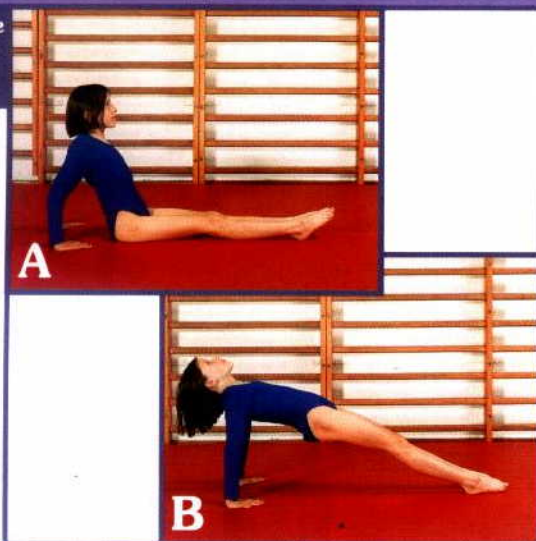
Uwagi:

W czasie ćwiczenia biodra powinny być uniesione do linii łączącej barki i kolana, klatka piersiowa powinna być uwypuklona, łopatki ściągnięte, a głowa ustawiona w przedłużeniu tułowia.

Plecy wklęsło-okrągłe

ćwiczenie

597



Pozycja wyjściowa:

Siad prosty. Ręce oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

Uniesienie bioder do linii łączącej stopy i barki.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

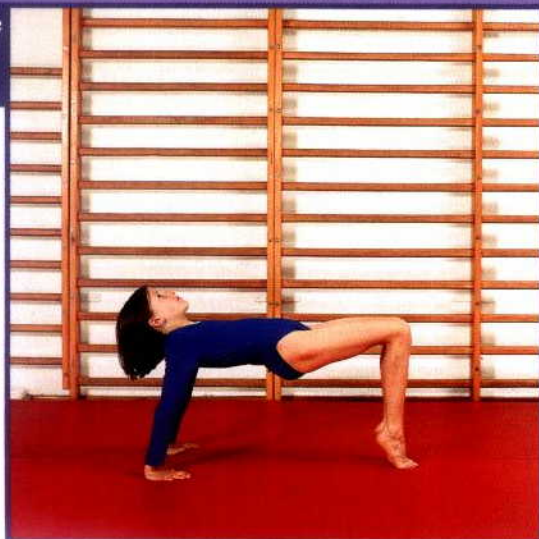
- plecy wklęsło-okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna być wypuklona, łopatki ściągnięte, a głowa ustawiona w przedłużeniu tułowia.

ćwiczenie

598



Pozycja wyjściowa:

Podpór tyłem z nogami ugiętymi.

Ruch:

Wspięcie na palce bez opuszczania bioder.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych,
- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

Wskazania:

- plecy wklęsło-okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- skoliozy,
- płaskostopie.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia biodra powinny być uniesione do linii łączącej barki i kolana, klatka piersiowa powinna być wypuklona, łopatki ściągnięte, a głowa ustawiona w przedłużeniu tułowia.

Ćwiczenia korygujące równocześnie nadmierną kifozę piersiową i nadmierną lordozę lędźwiową

ćwiczenie
599

Pozycja wyjściowa:

Podpór tyłem z nogami ugiętymi.

Ruch:

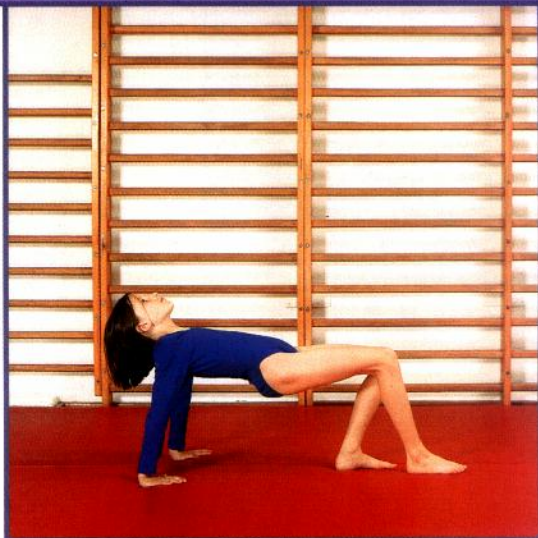
Marsz w podporze tyłem.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych.

Wskazania:

- plecy wklęsło-okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

W czasie ćwiczenia biodra powinny być uniesione do linii łączącej barki i kolana, klatka piersiowa powinna być uwypuklona, a łopatki ściągnięte.

ćwiczenie
600

Pozycja wyjściowa:

Podpór tyłem z nogami ugiętymi.

Na brzuchu, w okolicach pępka, umieszczona piłka ciężka.

Ruch:

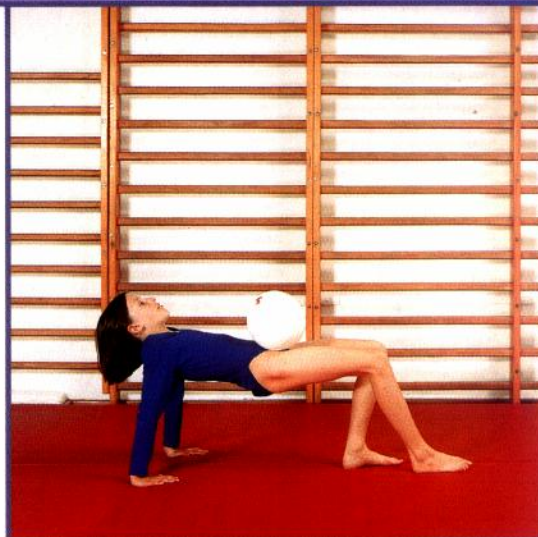
Marsz w podporze tyłem, z utrzymaniem piłki na brzuchu.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych,
- wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsło-okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- skoliozy.

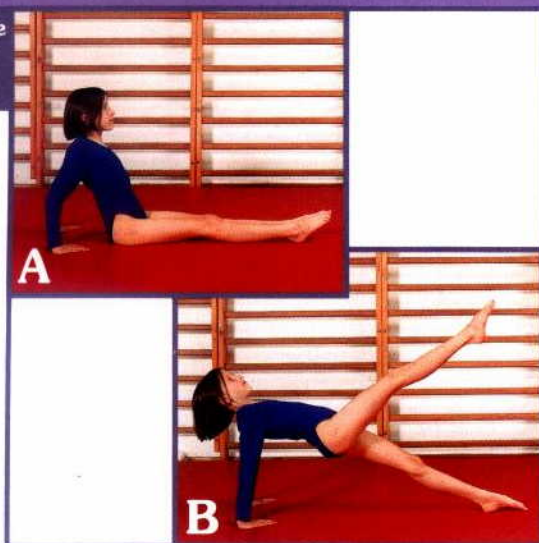


Uwagi:

1. Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.
2. W czasie ćwiczenia biodra powinny być uniesione do linii łączącej barki i kolana, klatka piersiowa powinna być uwypuklona, a łopatki ściągnięte.

Plecy wklęsło-okrągłe

ćwiczenie
601



Pozycja wyjściowa:

Siad prosty.

Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

Uniesienie bioder do podporu tyłem,
z równoczesnym wymachem
jednej nogi w górę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych,
- wzmacnianie mięśni brzucha.

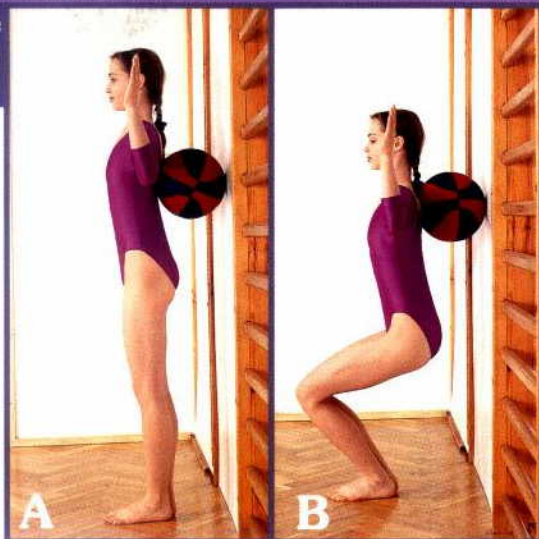
Wskazania:

- plecy wklęsło-okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna być uwypuklona, łopatki ściągnięte, a głowa ustawiona w przedłużeniu tułowia.

ćwiczenie
602



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.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy wklęsło-okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia powinna być utrzymana postawa skorygowana.

Ćwiczenia korygujące równocześnie nadmierną kifozę piersiową i nadmierną lordozę lędźwiową

Pozycja wyjściowa:

Klęk przodem do drabinki. Opad tułowia w przód. Ręce wyciągnięte przed siebie trzymają szczebel drabinki na wysokości bioder. Jedna noga wyprostowana. Kąt między tułowiem a udem nogi ugiętej powinien wynosić ok. 60°.

Ruch:

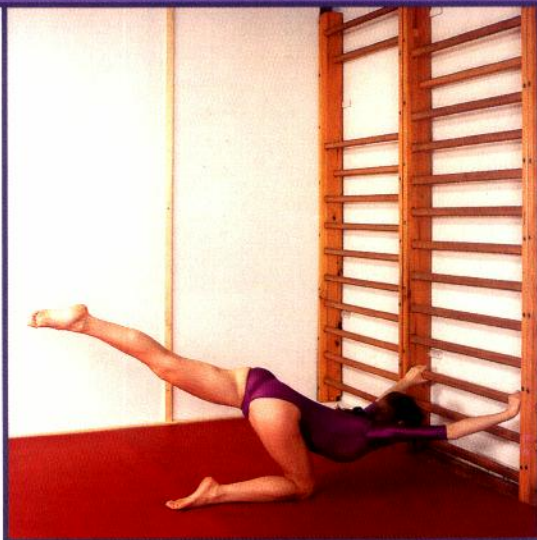
Pogłębienie opadu tułowia z jednoczesnym wymachem nogi wyprostowanej w górę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- rozciąganie mięśnia biodrowo-lędźwiowego i prostego uda nogi wymachowej,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych nogi wymachowej.

Wskazania:

- plecy wklęsło-okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

603

Pozycja wyjściowa:

Siad prosty tyłem do drabinki. Biodra przy drabince. Ręce w pozycji „skrzydełek” trzymają szczebel drabinki na wysokości głowy.

Ruch:

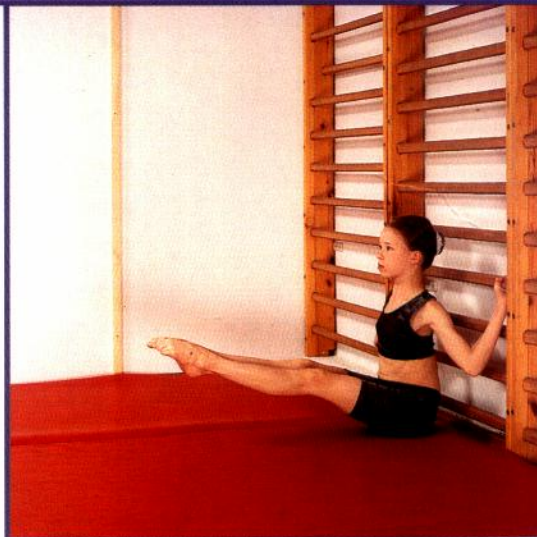
Naciskanie głową i łokciami na drabinkę, z oderwaniem pleców od drabinki, równoczesne uniesienie nóg do siadu równoważnego.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsło-okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

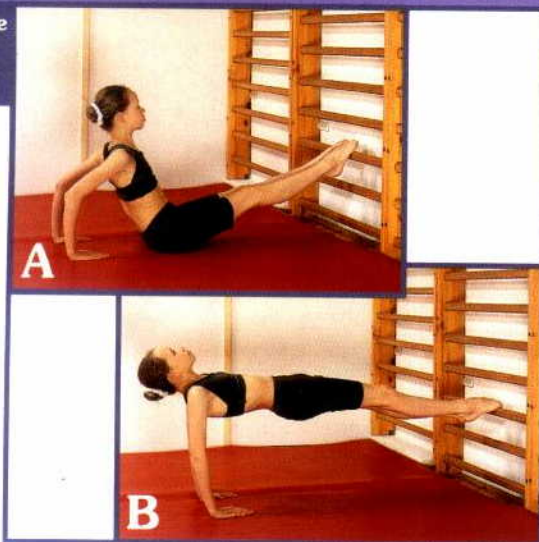
604

Uwagi:

W czasie ćwiczenia biodra, głowa i łokcie powinny przylegać do drabinki.

Plecy wklęsło-okrągłe

ćwiczenie
605



Pozycja wyjściowa:

Siad prosty twarzą do drabinki. Palce stóp oparte o 3-4 szczebel drabinki. Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

Uniesienie bioder do linii łączącej barki i stopy.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych,
- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

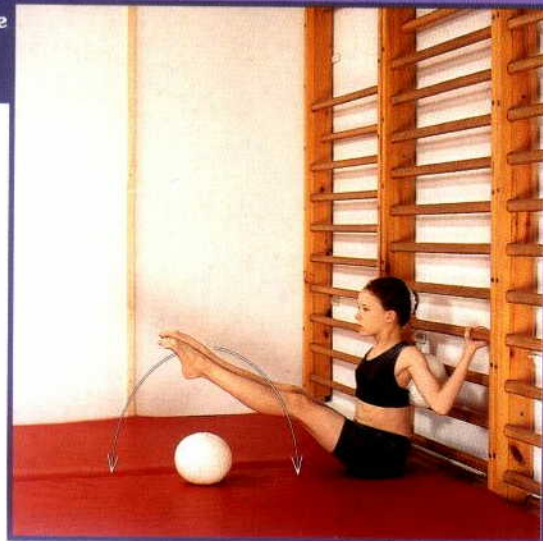
Wskazania:

- plecy wklęsło-okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- skoliozy,
- płaskostopie.

Uwagi:

O szczebel drabinki powinny opierać się palce stóp
— nie śródstopie.

ćwiczenie
606



Pozycja wyjściowa:

Siad prosty tyłem do drabinki. Biodra przy drabince. Ręce w pozycji „skrzydełek” trzymają szczebel drabinki na wysokości głowy. Za plecami, na wysokości łopatek, umieszczona piłka. Druga piłka leży na podłodze przy stopach.

Ruch:

Przenoszenie wyprostowanych i złączonych nóg nad piłką.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- redresja kifozy piersiowej,
- wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsło-okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia biodra powinny przylegać do drabinki.

Ćwiczenia korygujące równocześnie nadmierną kifozę piersiową i nadmierną lordozę lędźwiową

Pozycja wyjściowa:

Zwis tyłem na drabince na rękach ugiętych, z oparciem głowy o szczebel trzymany rękoma. Nogi ugięte — kolana powyżej bioder.

Ruch:

Wytrzymać.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągniętych łopatek,
 - wzmacnianie mięśni brzucha,
 - elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- plecy wklęsło-okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
607

Pozycja wyjściowa:

Zwis na drążku na ugiętych rękach. Nogi ugięte, kolana powyżej bioder. Głowa przy drążku.

Ruch:

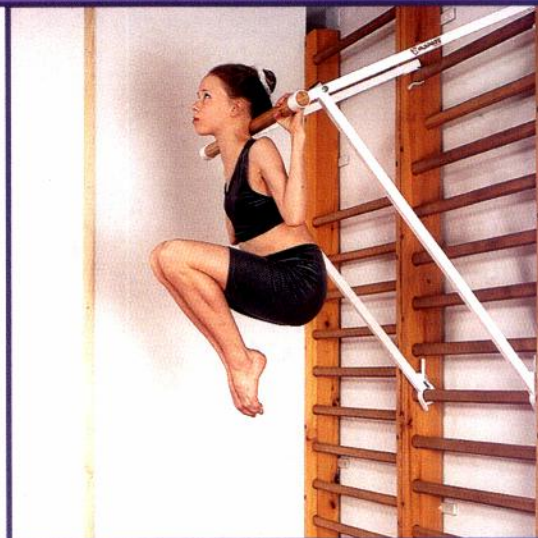
Wytrzymać.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągniętych łopatek,
- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- plecy wklęsło-okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- skoliozy.



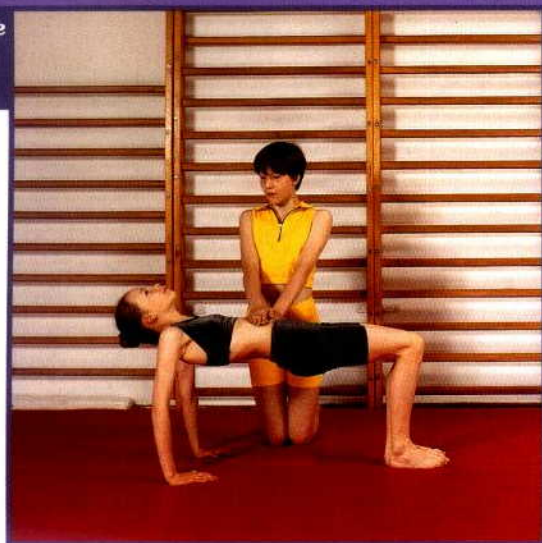
ćwiczenie
608

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna być uwypuklona, a łokcie ustawione szeroko.

Plecy wklęsło-okrągłe

ćwiczenie
609



Pozycja wyjściowa:

Podpór tyłem z nogami ugiętymi. Współwiczający kładzie obok kolegi opierając dłoń na jego brzuchu w okolicach pępka.

Ruch:

Współwiczający naciska na brzuch spychając biodra kolegi w dół. Ćwiczący oporuje.

Oddziaływanie:

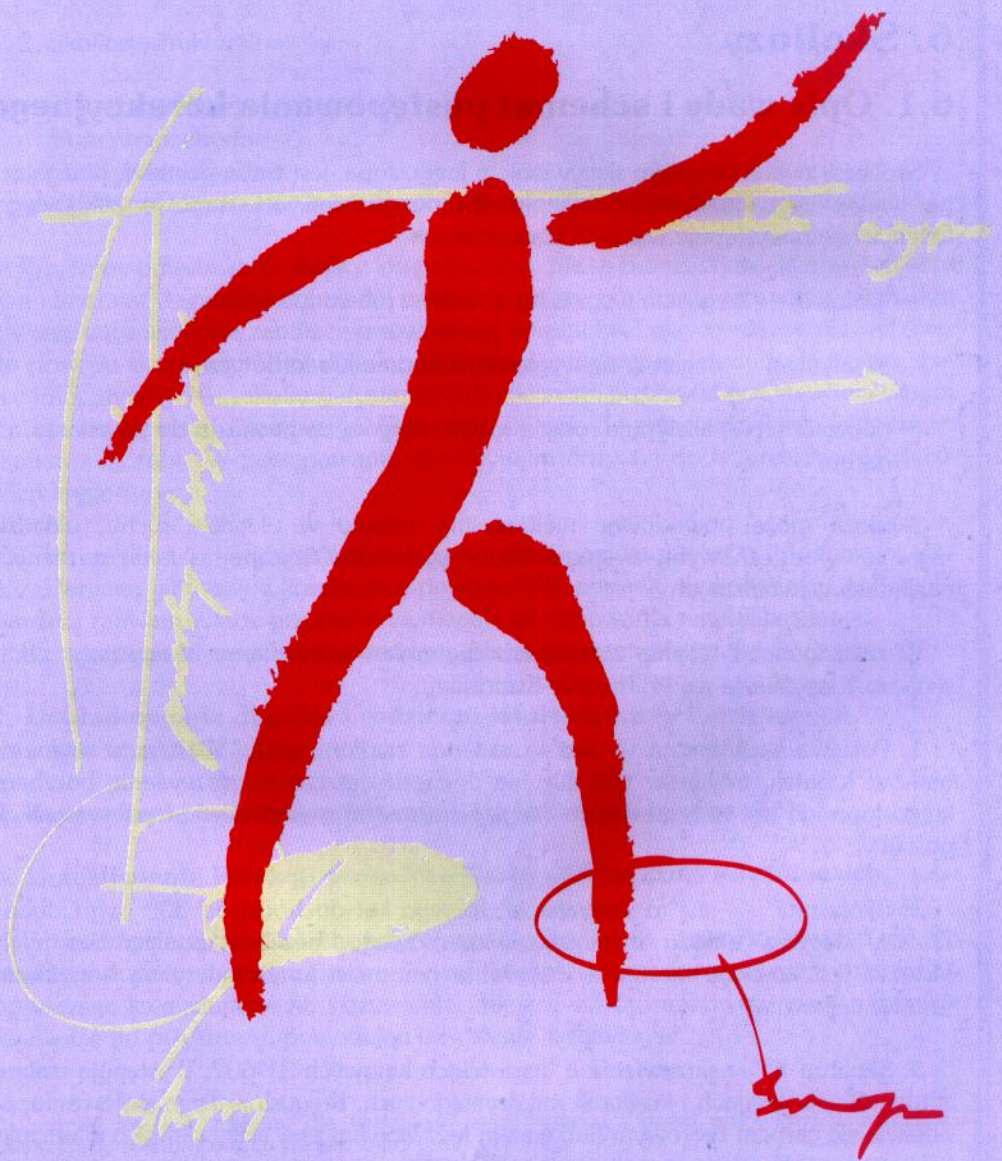
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych,
- wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- plecy okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia biodra powinny być uniesione do linii łączącej barki i kolana.
2. Współwiczający naciska na brzuch partnera całą powierzchnią dłoni.
3. Współwiczający powinien utrzymać poprawną postawę.
4. Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z przepukliną.



6. Skoliozy

6.1. Opis wady i schemat postępowania korekcyjnego

Skolioza, zwana bocznym skrzywieniem kręgosłupa, jest wadą postawy, polegającą na wielopłaszczyznowym odchyleniu linii kręgosłupa od stanu prawidłowego. Odchylenie to występuje w trzech płaszczyznach:

- czołowej — kręgosłup wygina się w bok: w prawo lub w lewo,
- strzałkowej — pogłębia się wygięcie kifotyczne lub lordotyczne,
- poprzecznej — następuje rotacja (obrót) kręgów, co prowadzi do powstania garbu.

Skolioza może powodować niekorzystne zmiany w układzie ruchu, układzie krążeniowo-oddechowym, w sprawności i wydolności fizycznej, a także w różnych narządach wewnętrznych.

W zależności od stopnia zaawansowania zmian wyróżniamy następujące stadia skoliozy (klasyfikacja wg M. Kutzner-Kozińskiej):

1. Postawa skoliotyczna — jest to wstępne stadium wady. Występuje asymetria barków, łopatek, trójkątów talii, ale nie dochodzi jeszcze do skrzywienia bocznego kręgosłupa lub jest ono niewielkie. Napięciem mięśni można uzyskać pełną korekcję postawy;

2. Skolioza I° — jest to skrzywienie, którego kąt dochodzi do 30° (wg Cobba). Zmiany dotyczą układu mięśniowo-wiązadłowego, bez-zniekształceń kostnych. Możliwa jest korekcja bierna — całkowita, natomiast korekcja czynna — znaczna (prawie całkowita);

3. Skolioza II° — skrzywienie o wartościach kątowych 31-60°. Występują zmiany strukturalne w kręgach i krążkach międzykręgowych. Kręgosłup ulega zrotowaniu, co objawia się garbem żebrowym (lub wałem lędźwiowym przy skrzywieniach w odcinku lędźwiowym). Korekcja czynna nie daje efektów, a bierna — niewielkie;

4. Skolioza III° — jest to skrzywienie o kącie przekraczającym 60°, z daleko

Opis wady i schemat postępowania korekcyjnego

posuniętymi zmianami strukturalnymi: skłiłowaczeniami i torsją kręgow, deformacjami żeber i miednicy. Skrzywienie to nie koryguje się.

Pod względem przyczyn powstawania skoliozy dzielą się na (klasyfikacja Cobba):

1. Skoliozy funkcjonalne (wady postawy, asymetrie kończyn, skrzywienia reflektoryczne, bólowe itp.).
2. Skoliozy strukturalne:
 - a) kostnopochoodne,
 - b) nerwopochoodne,
 - c) mięśniopochoodne,
 - d) idiopatyczne — występujące najczęściej i stanowiące 80-90% skolioz.

Przyczyny powstawania skolioz idiopatycznych nie są znane. Niewiele przemawia za tym, że zmiany w obrębie układu mięśniowego są przyczyną pierwotną. Jednakże towarzyszące skoliozie zaburzenie równowagi mięśniowej przyczynia się niewątpliwie do postępu skrzywienia. Powstaje obraz dystonii mięśniowej (stąd częsta nazwa skolioz idiopatycznych — skoliozy dystoniczne). Nieznana przyczyna powstawania skolioz zmusza do leczenia objawowego. Ogranicza się ono do przeciwdziałania widocznym skutkom choroby. W postępowaniu korekcyjnym dąży się do wyprostowania skrzywień kręgosłupa.

Gimnastyka korekcyjna zajmuje się tylko mniej zaawansowanymi postaciami skolioz. Domeną gimnastyki korekcyjnej powinny być postawy skoliotyczne i skoliozy I⁰. Bardziej zaawansowane przypadki wymagają postępowania rehabilitacyjnego.

Korygowanie bocznych skrzywień kręgosłupa powinno obejmować:

- 1. Uświadomienie dziecku i rodzicom istnienia wady i związanych z tym zagrożeń¹.**
- 2. Zapewnienie optymalnych warunków toru środowiskowego¹.**
- 3. Umożliwienie korekcji przez likwidację przykurczów mięśniowych.**

W bocznych skrzywieniach kręgosłupa dochodzi do asymetrii napięć mięśni przykręgosłupowych strony prawej i lewej. Mięśnie jednej strony ulegają osłabieniu, pozwalając kręgosłupowi na skrzywienie, mięśnie strony przeciwnej mają natomiast tendencję do przykurczu, powodując utrwalenie skrzywienia².

¹ punkt ten jest wspólny dla wszystkich wad postawy i został omówiony w rozdziale poświęconym korygowaniu pleców okrągłych

² omówienie to jest w założeniu nieprecyzyjne. W rzeczywistości proces ten jest bardziej skomplikowany, ale dokładne omówienie go wykracza poza ramy tego opracowania. Zainteresowanych odsyłam do literatury podręczników ortopedii i rehabilitacji poświęconych skoliozom.

Skoliozy

W postępowaniu korekcyjnym ze skoliozami można stosować ćwiczenia asymetryczne i symetryczne. W ćwiczeniach asymetrycznych dąży się do wygięcia kręgosłupa w stronę przeciwną do istniejącego skrzywienia. Zyskuje się przez to pełną korekcję lub hiperkorekcję, ale ćwiczenia asymetryczne kryją w sobie pewne trudności: mogą powodować pogłębienie skrzywień kompensacyjnych — wtórnych. Wymagają one także indywidualnego podejścia do każdego dziecka i kontroli utrzymania pozycji asymetrycznej w czasie ćwiczeń. W gimnastyce korekcyjnej, gdzie jeden instruktor ćwiczy z grupą 10-15 dzieci kontrola taka jest praktycznie niemożliwa. Z tego względu ćwiczenia asymetryczne powinny być stosowane w rehabilitacji, gdzie jest możliwość ćwiczeń indywidualnych.

Ćwiczeniami asymetrycznymi są również skręty tułowia. Skręt tułowia powoduje obrót kręgosłupa, a ten może pogłębiać garb żebrowy lub wał lędźwiowy. Przy indywidualnych ćwiczeniach odpowiednio dobrany skręt tułowia może wpływać korekcyjnie na skrzywienie kręgosłupa, powodując zmniejszenie wygięcia bocznego i derotację. Jednakże w zajęciach gimnastyki korekcyjnej prowadzonej w kilkunastoosobowych zespołach stosowanie skrętów tułowia może u części dzieci pogłębiać skrzywienie. Ponieważ atlas zawiera ćwiczenia polecane dla gimnastyki korekcyjnej przy ćwiczeniach ze skrętem tułowia umieściłem uwagę, że są one przeciw-wskazane dla dzieci ze skoliozami.

W zajęciach gimnastyki korekcyjnej zapobieganie przykurczom i ewentualne rozciąganie ich najłatwiej jest osiągnąć przez elongację, czyli wydłużenie kręgosłupa. Stosując elongację uzyskuje się skorygowanie skrzywienia kręgosłupa niezależnie od jego lokalizacji i kierunku. Jest to więc wygodna i bezpieczna forma likwidacji przykurczów i osiągnięcia korekcji w zajęciach zespołowych. Elongacja może być bierna (np. zwis na drabince), jak i czynna („wyciąganie się”, „rośnięcie”). W gimnastyce korekcyjnej dominować powinna elongacja czynna. Elongacja bierna, jakkolwiek korzystna, nie powinna być nadużywana, gdyż nie tylko rozciąga mięśnie przykurczone, ale i osłabione, zmniejszając tym stabilizację kręgosłupa.

4. Nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Naukę tę prowadzi się w sposób podobny, jak w przypadku wad postawy w płaszczyźnie strzałkowej. Rozpoczynamy od pozycji odciążających kręgosłup od ucisku osiowego — leżenia, następnie przechodzimy do ustawienia przy ścianie, potem przed lustrem z kontrolą wzrokową i z zamkniętymi oczami — z wykorzystaniem czucia głębokiego.

W przypadku skolioz szczególną uwagę należy zwrócić na elongację kręgosłupa, pokrywanie się pionu z linią środkową ciała (bródka, wcięcie mostka, wyrostek mieczykowaty, kresa biała, pępek, środek spojenia łonowego, równa odległość między kłykciami przyśrodkowymi i kostkami przyśrodkowymi). Wymaga się również równego ustawienia barków, łopatek i trójkątów talii.

Opis wady i schemat postępowania korekcyjnego

5. Wzmacnianie mięśni posturalnych.

Wzmacnianie mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie poprawnej postawy powinno odbywać się w pozycji skorygowanej — w elongacji kręgosłupa. Wzmacniane są głównie mięśnie prostownika grzbietu, a oprócz niego krótkie mięśnie przykręgosłupowe, mięśnie ściągnające łopatki, mięśnie brzucha i mięśnie pośladkowe. Zasady wzmacniania mięśni ściągnających łopatki zostały omówione w rozdziale poświęconym plecóm okrągłym. Zasady wzmacniania mięśni brzucha i mięśni pośladkowych znajdują się w rozdziale traktującym o korygowaniu pleców wklęsłych. Wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu w zajęciach gimnastyki korekcyjnej powinno być realizowane przez ćwiczenia symetryczne. Ćwiczenia asymetryczne, wymagające wysokich kwalifikacji prowadzącego i pracy indywidualnej z dzieckiem, można polecić w rehabilitacji. Krótkie mięśnie przykręgosłupowe są wzmacniane głównie przez ćwiczenia antygravitacyjne. Są to ćwiczenia obciążające osiowo kręgosłup. Aktywizują one krótkie mięśnie międzykręgowe, stanowiące jakby czynne więzadła kręgosłupa. W ćwiczeniach tych opór powinien być stosowany po uprzednim uzyskaniu jak największej elongacji. Wielkość obciążenia powinna wynosić połowę maksymalnego, przy którym ćwiczący jest w stanie utrzymać postawę skorygowaną.

6. Kształtowanie nawyku postawy skorygowanej¹.

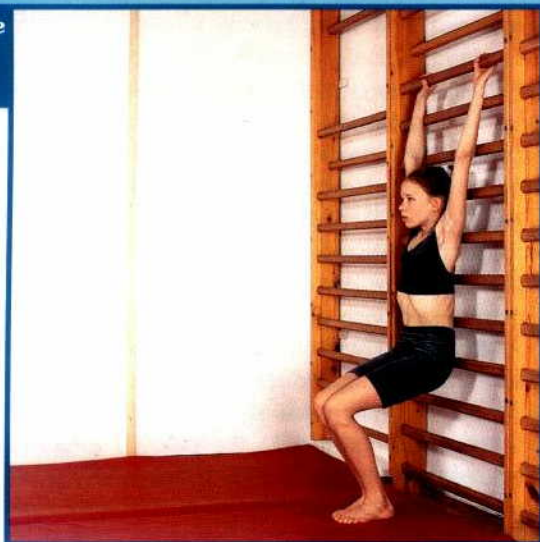
Boczne skrzywienie kręgosłupa, jako wada postawy stwarzająca największe zagrożenie dla zdrowia i wyglądu dziecka, wymaga szczególnej uwagi instruktora, rodziców i lekarza. Ważne jest dokładne rozpoznanie (czy na pewno jest to skolioza idiopatyczna), wynikające z niego właściwe leczenie i obserwacja progresji skrzywienia we wszystkich płaszczyznach. Zaobserwowane pogorszenie jest sygnałem do podjęcia dodatkowych form leczenia (rehabilitacja, gorsety itp.). Dziecko ze skoliozą powinno być pod stałą opieką lekarza ortopedy lub rehabilitacji leczniczej.

¹ punkt ten jest wspólny dla wszystkich wad postawy i został omówiony w rozdziale poświęconym korygowaniu pleców okrągłych

Skoliozy

ćwiczenie

610



Pozycja wyjściowa:

Półprzysiad zwieszony tyłem do drabinki.

Ruch:

Zwiększenie ugięcia nóg z obniżeniem bioder.

Oddziaływanie:

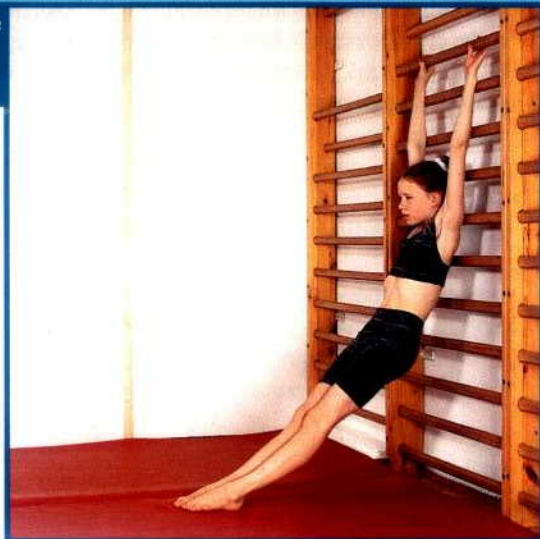
- elongacja kręgosłupa,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

ćwiczenie

611



Pozycja wyjściowa:

Półzwis postawny ugięty tyłem do drabinki.

Nogi wyciągnięte w przód,
biodra oderwane od drabinki.

Ruch:

Zwiększenie zgięcia w stawach biodrowych
z obniżeniem bioder.

Oddziaływanie:

- elongacja kręgosłupa,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Ćwiczenia elongacyjne bierne

Pozycja wyjściowa:

Stanie przodem do drabinki. Stopy na 2-3 szczeblu drabinki. Dłonie trzymają szczebel na wysokości barków.

Ruch:

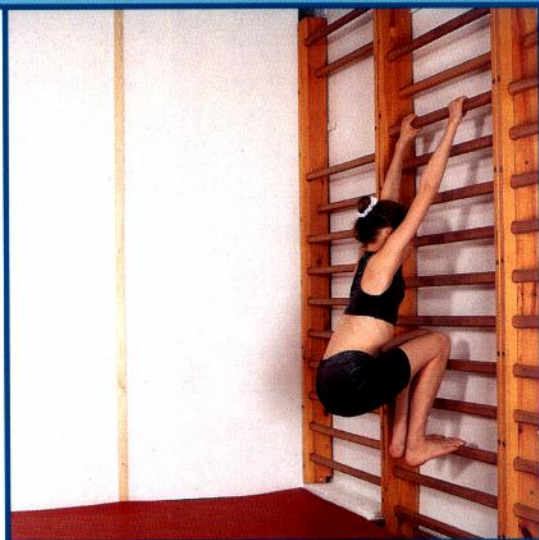
Przejdźcie do przysiadu, z maksymalnym obniżeniem bioder.

Oddziaływanie:

- elongacja kręgosłupa,
- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
612

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem na skośnie ustawionej ławeczce, zaczepionej o 6-8 szczebel drabinki. Ręce wyprostowane, dłonie trzymają szczebel drabinki.

Ruch:

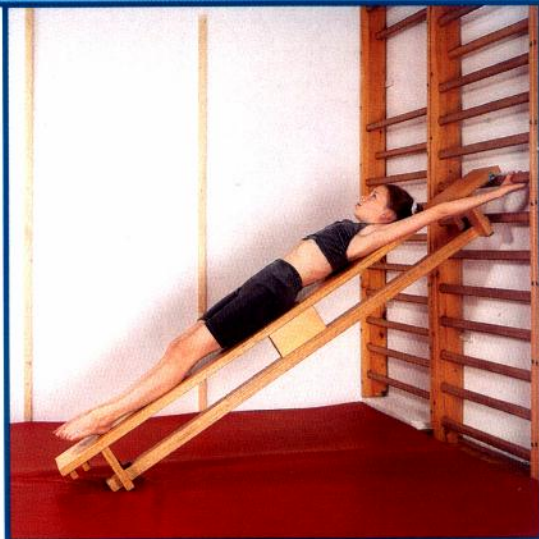
Wytrzymać. Rozluźnić mięśnie grzbietu.

Oddziaływanie:

- elongacja kręgosłupa,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
613

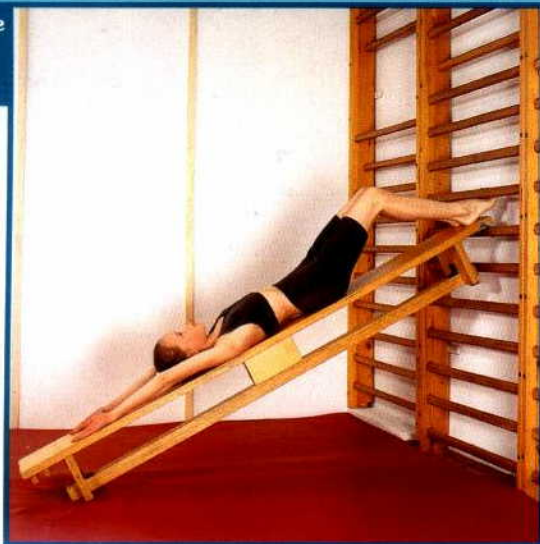
Uwagi:

Intensywność ćwiczenia można regulować kątem nachylenia ławeczki.

Skoliozy

ćwiczenie

614



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem głową w dół na skośnie ustawionej ławeczce, zaczepionej o 6-8 szczebel drabinki. Nogi ugięte, stopy zaczepione o szczebel drabinki. Ręce wyprostowane, leżą na ławeczce przy głowie.

Ruch:

Wytrzymać. Rozluźnić mięśnie grzbietu.

Oddziaływanie:

— elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

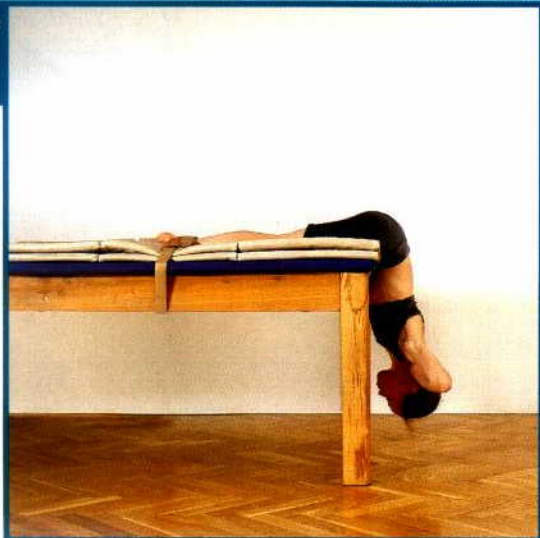
- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Intensywność ćwiczenia można regulować kątem nachylenia ławeczki.

ćwiczenie

615



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole po kolce biodrowe przednie górne. Tułów poza stołem opuszczony w dół. Ręce na karku. Nogi przypięte pasem do stołu.

Ruch:

Wytrzymać. Rozluźnić mięśnie grzbietu.

Oddziaływanie:

— elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Ćwiczenia elongacyjne bierne

ćwiczenie
616

Pozycja wyjściowa:

Zwis tyłem na drabince.

Ruch:

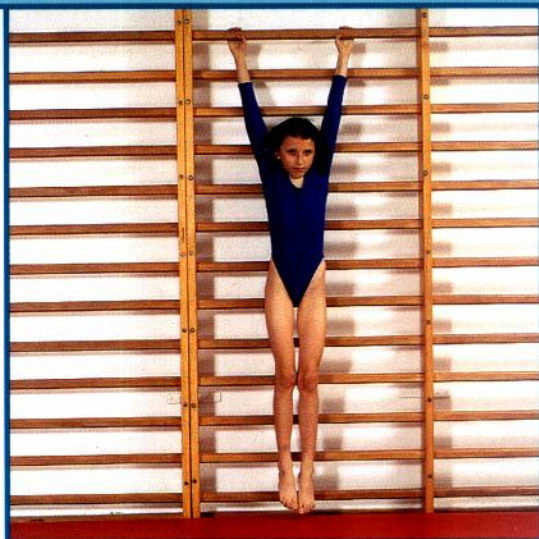
Wytrzymać. Rozluźnić mięśnie grzbietu.

Oddziaływanie:

- elongacja kręgosłupa,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
617

Pozycja wyjściowa:

Zwis na podudziach na drążku. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w dół.

Ruch:

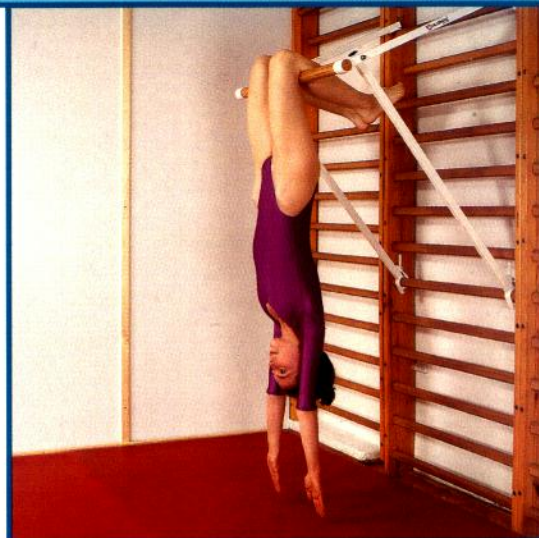
Wytrzymać. Rozluźnić mięśnie grzbietu.

Oddziaływanie:

- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

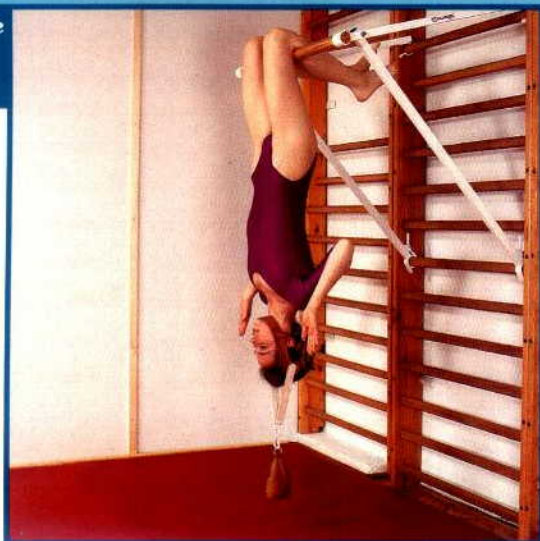


Uwagi:

Ćwiczącemu należy zapewnić warunki bezpieczeństwa.

Skoliozy

ćwiczenie
618



Pozycja wyjściowa:

Zwis na podudziach na drążku.
Ręce w pozycji „skrzydełek”. Na głowie przez pętlę Glissona zawieszono obciążenie.

Ruch:

Wytrzymać. Rozluźnić mięśnie grzbietu.

Oddziaływanie:

— elongacja kręgosłupa.

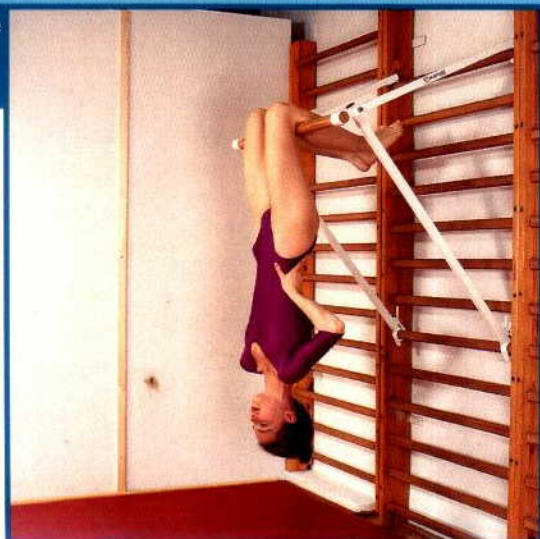
Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Ćwiczącemu należy zapewnić warunki bezpieczeństwa.

ćwiczenie
619



Pozycja wyjściowa:

Zwis na podudziach na drążku.
Dłonie oparte na biodrach.

Ruch:

Naciskanie rękoma na biodra.

Oddziaływanie:

— elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Ćwiczącemu należy zapewnić warunki bezpieczeństwa.

Ćwiczenia elongacyjne bierne

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie. Współćwiczący w siadzie klęcznym obok partnera. Jedną dłoń opiera na miednicy kolegi (w okolicach kości krzyżowej), a drugą — na jego potylicy.

Ruch:

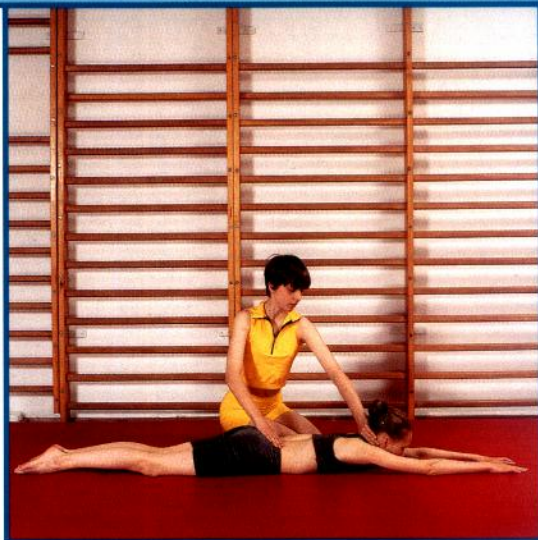
Współćwiczący jedną ręką stabilizuje miednicę, a drugą wypycha głowę partnera w przód. Ćwiczący rozluźniając mięśnie ułatwia koledze wykonanie zadania.

Oddziaływanie:

— elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
620

Uwagi:

Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie. Współćwiczący w klęku rozkrocznym nad kolegą.

Dłonie układa na jego głowie tak, żeby palce wskazujące obejmowały żuchwę, a kciuki potylicę.

Ruch:

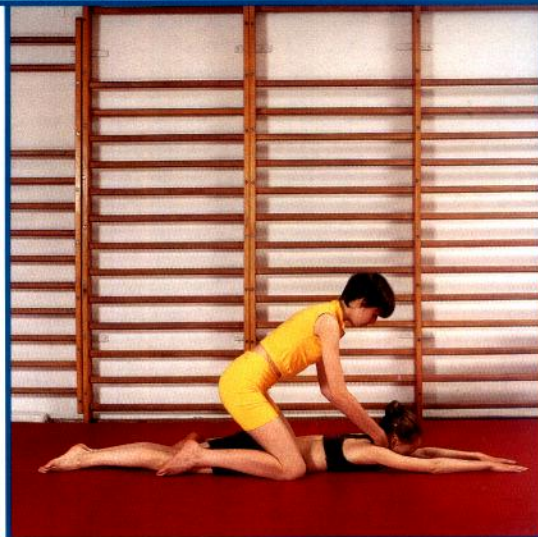
Współćwiczący stabilizując kolanami miednicę partnera wypycha jego głowę do przodu. Ćwiczący rozluźniając mięśnie ułatwia koledze wykonanie zadania.

Oddziaływanie:

— elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



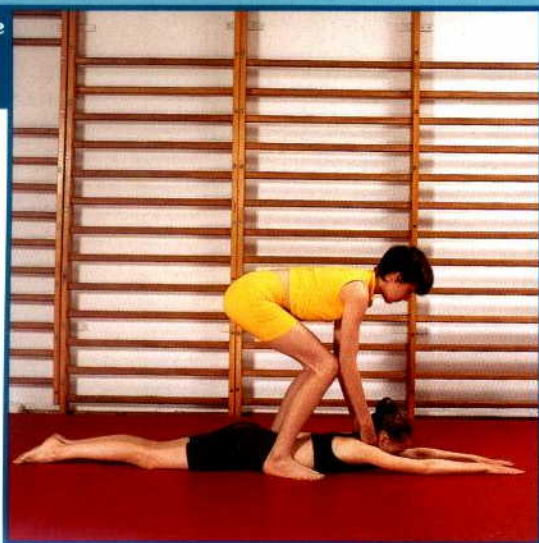
ćwiczenie
621

Uwagi:

Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Skoliozy

ćwiczenie
622



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie. Współcwiczący stoi w rozkroku nad partnerem. Dłonie układa na jego głowie tak, żeby palce wskazujące obejmowały żuchwę, a kciuki potylicę.

Ruch:

Współcwiczący piętami stabilizuje miednicę partnera. Jednocześnie rękoma wypycha jego głowę do przodu. Ćwiczący rozluźniając mięśnie ułatwia koledze wykonanie zadania.

Oddziaływanie:

— elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Współcwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

ćwiczenie
623



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na kocyku. Ręce wyprostowane, dłonie trzymają pierwszy szczebel drabinki. Współcwiczący w siadzie kłęcnym trzyma partnera za nogi w okolicach kostek.

Ruch:

Współcwiczący ciągnie kolegę za nogi w swoją stronę.

Oddziaływanie:

- elongacja kręgosłupa,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Współcwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Ćwiczenia elongacyjne bierne

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na kocyku. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód, w dłoniach laski (lub skakanki). Współćwiczący stoi przed kolegą, tyłem do niego, trzymając w dłoniach drugie końce lasek.

Ruch:

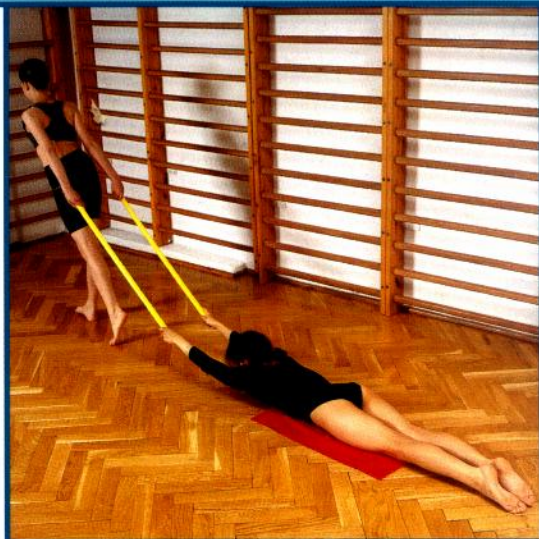
Współćwiczący idzie do przodu, ciągnąc za sobą kolegę. Ćwiczący rozluźnia mięśnie barków i grzbietu.

Oddziaływanie:

- elongacja kręgosłupa,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
624

Uwagi:

Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole po kolce biodrowe przednie, górne. Tułów poza stołem uniesiony do poziomu. Nogi przypięte pasem do stołu. Współćwiczący stoi obok partnera. Jedną dłoń opiera na miednicy kolegi (w okolicach kości krzyżowej), a drugą na jego potylicy.

Ruch:

Współćwiczący jedną ręką stabilizuje miednicę, a drugą wypycha głowę partnera w przód.

Oddziaływanie:

- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

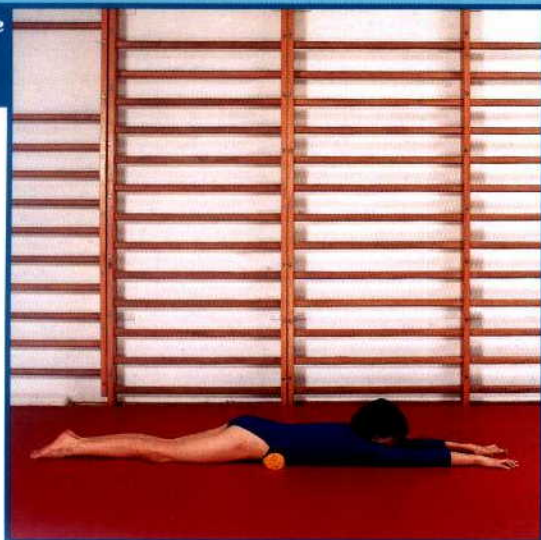
- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
625

Skoliozy

ćwiczenie
626



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Wysuwanie palców rąk po podłodze jak najdalej w przód.

Oddziaływanie:

— elongacja kręgosłupa.

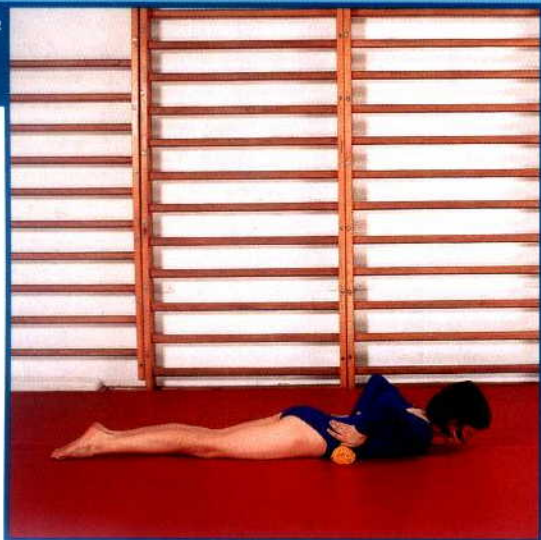
Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

ćwiczenie
627



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Dłonie oparte na biodrach. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Naciskanie rękoma na biodra z maksymalnym wyciąganiem głowy w przód.

Oddziaływanie:

— elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

Ćwiczenia elongacyjne czynne

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód. W dłoniach trzymana oburącz laska. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

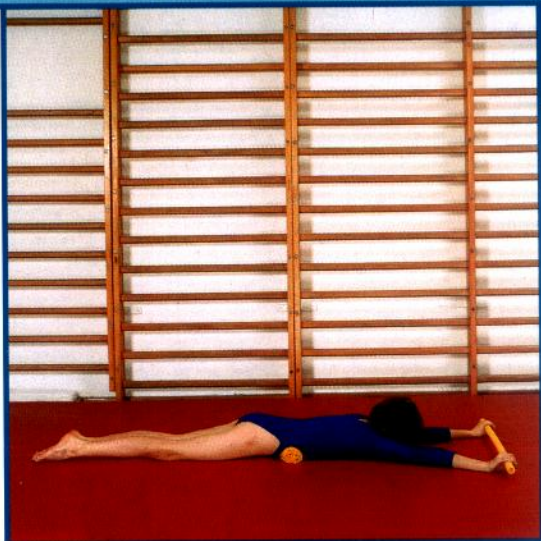
Przesuwanie laski po podłodze jak najdalej w przód.

Oddziaływanie:

— elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
628

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok. W dłoniach woreczki. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk. Przed głową w odległości wyciągniętych rąk stoi kręgiel.

Ruch:

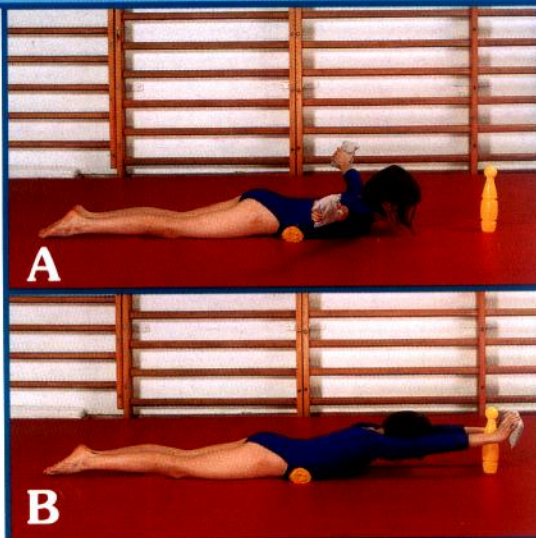
Przeniesienie rąk nad podłogą w przód z uderzeniem woreczkiem w woreczek za kręgiel.

Oddziaływanie:

- elongacja kręgosłupa,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
629

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

Skoliozy

ćwiczenie

630



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone.

Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy głowie.

Ruch:

Maksymalne wyciągnięcie się przez sięganie rękoma jak najdalej za głowę, a stopami w przeciwną stronę.

Oddziaływanie:

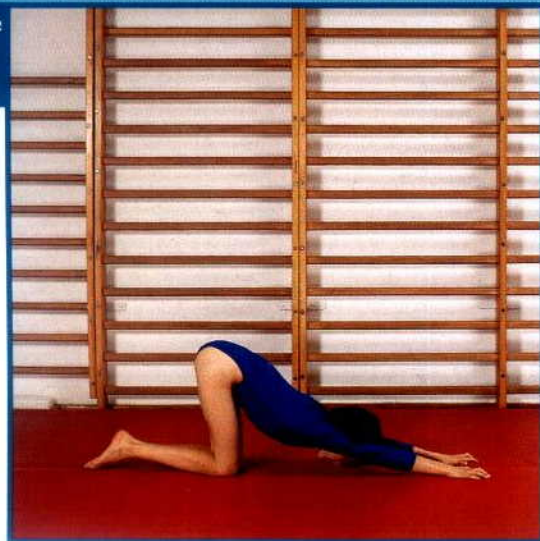
— elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

ćwiczenie

631



Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa.

Ruch:

Maksymalne wysuwanie rąk po podłodze w przód.

Oddziaływanie:

- elongacja kręgosłupa,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Ćwiczenia elongacyjne czynne

ćwiczenie
632

Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa.
Dłonie oparte na kocyku.

Ruch:

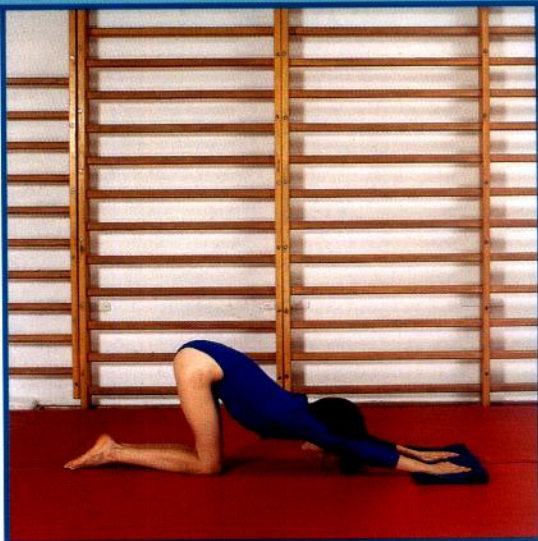
Maksymalne wysuwanie rąk z kocykiem
w przód.

Oddziaływanie:

- elongacja kręgosłupa,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
633

Pozycja wyjściowa:

Siad prosty. Dłonie oparte na podłodze
przy biodrach.

Ruch:

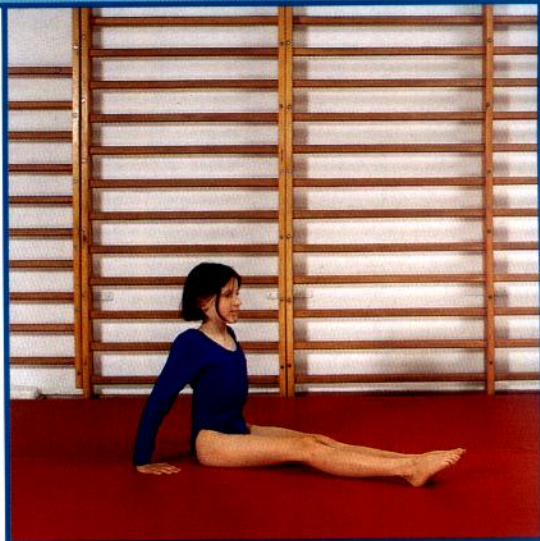
Naciskając rękoma na podłogę wypychanie
barków i głowy w górę.

Oddziaływanie:

- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.

2. Zasady i metody postępowania korekcyjnego

Gimnastyka korekcyjna jest częścią wychowania fizycznego i obowiązują w niej zasady metodyki wychowania fizycznego. Ale jednocześnie gimnastyka korekcyjna jest specyficzną formą ćwiczeń fizycznych, w których ruch został w pewnej mierze podporządkowany celom terapeutycznym. Stosowane tu ćwiczenia mają doprowadzić przede wszystkim do korekcji postawy ciała. To powoduje, że specyficzne są również zasady i metody stosowane w gimnastyce korekcyjnej.

2.1. Dobór pozycji wyjściowych

Układ ciała, jaki przyjmuje dziecko przed przystąpieniem do ćwiczeń może:

- ułatwiać lub utrudniać ruch,
- zapewnić odciążenie lub obciążenie kręgosłupa, lub pewnych jego części, albo odcinków ciała,
- powodować korekcję (albo hiperkorekcję) danej części lub odcinka ciała,
- zabezpieczyć przed przenoszeniem się ruchu na odcinki sąsiednie (powodować ograniczenie ruchu tylko do wybranej części lub odcinka).

Pozycję wyjściową dobiera instruktor zależnie od realizowanych zadań korekcyjnych i możliwości ćwiczącego. Zostaną teraz przedstawione najczęściej stosowane pozycje wyjściowe, wraz z omówieniem ich wpływu na postawę ciała.

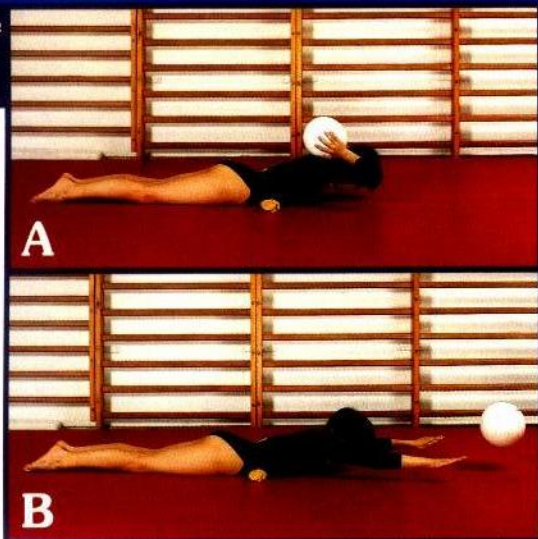
Leżenie tyłem (na plecach)



Pozycja ta zapewnia odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego, co sprzyja przyjęciu pozycji skorygowanej. Należy jednak zwrócić uwagę na proste ułożenie ciała, symetryczne ustawienie w stosunku do linii środkowej i pośrednie ustawienie głowy (wzrok skierowany w górę). Nacisk podłogi na szczyt kifozy piersiowej sprzyja zmniejszeniu tej krzywizny kręgosłupa. Jeżeli w ćwiczeniu nie będą

Plecy okrągłe

ćwiczenie
149



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód. Wzrok skierowany w podłogę. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód. W dłoniach piłka ciężka. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Uniesienie piłki nad podłogę i przeniesienie jej na kark, a następnie rzut piłki znad głowy w przód.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

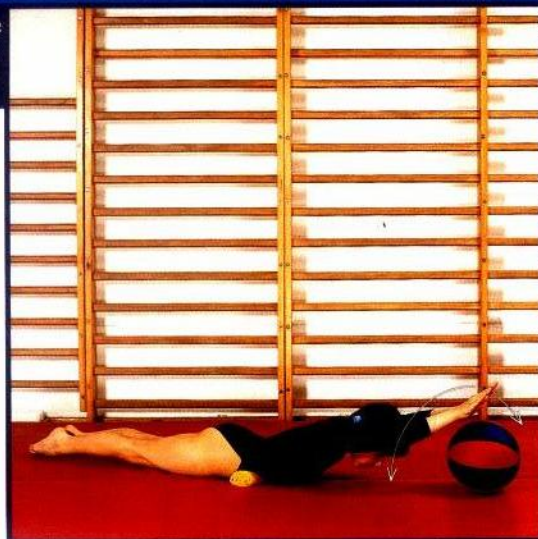
Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a ręce powinny być uniesione nad podłogę.
2. Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.

ćwiczenie
150



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Przed głową, w odległości około 30 cm, leży piłka. Ręce wyprostowane i złączone leżą na podłodze obok piłki. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Przenoszenie wyprostowanych i złączonych rąk nad piłką.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a ręce nie powinny dotykać piłki.
2. Średnica piłki zależy od możliwości ćwiczącego.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśnie karku

Pozycja wyjściowa:

Stanie w małym rozkroku. Opad tułowia w przód. Głowa wyciągnięta przed siebie, wzrok skierowany w podłogę.

Ręce w pozycji „skrzydełek”. Na plecach, na wysokości łopatek, ułożona piłka ciężka.

Ruch:

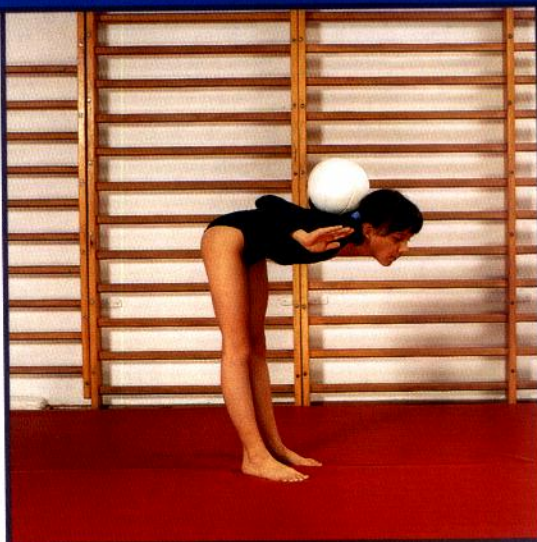
Wytrzymać.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatkę.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

151

Uwagi:

Ciężar piłki powinien być dobrany do możliwości ćwiczącego.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód, uniesione nad podłogę. W jednej dłoni woreczek. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Przeniesienie wyprostowanych rąk bokiem w tył i przełożenie woreczka z ręki do ręki nad biodrami, a następnie przeniesienie rąk w przód z ponownym przełożeniem woreczka z ręki do ręki.

Oddziaływanie:

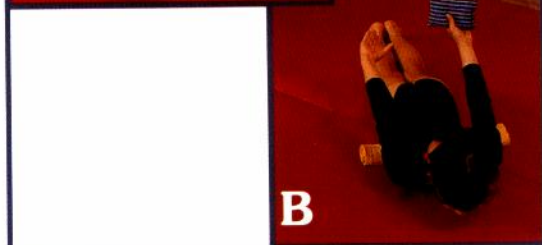
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatkę.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



A



B

ćwiczenie

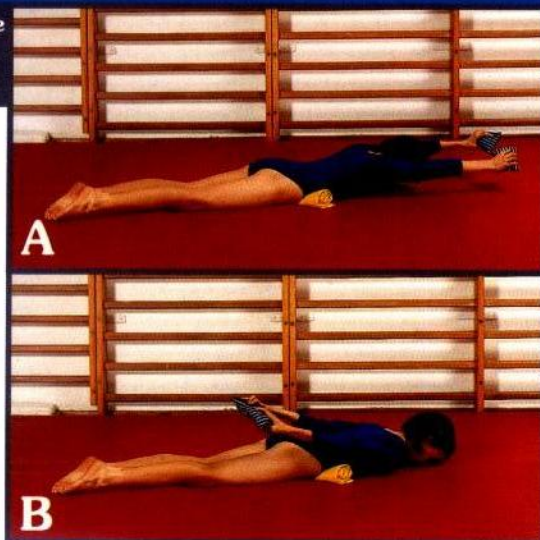
152

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a ręce powinny być uniesione jak najwyżej.

Plecy okrągłe

ćwiczenie
153



Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a ręce powinny być uniesione jak najwyżej.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód, uniesione nad podłogą. W dłoniach woreczki. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Przeniesienie wyprostowanych rąk bokiem w tył i uderzenie woreczkiem w woreczek nad biodrami, a następnie przeniesienie rąk w przód z ponownym uderzeniem woreczkiem w woreczek.

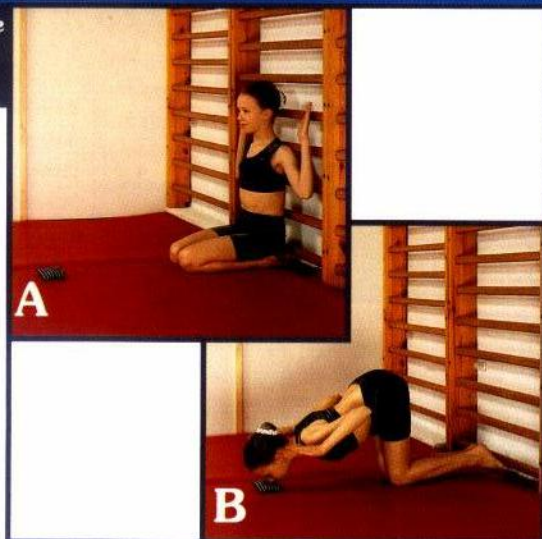
Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągniętych łopatk.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

ćwiczenie
154



Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglenie pleców i opuszczenie głowy ani rąk.
 2. Odległość woreczka od kolan zależy od możliwości ćwiczącego.
 3. Dotknięcie nosem woreczka musi być lekkie.
- Ćwiczący nie powinien opierać się nosem o woreczek.

Pozycja wyjściowa:

Siad kłęczny. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Tułów wyprostowany. Ręce ułożone w pozycji „skrzydełek”. Stopy ustabilizowane. Przed kolanami, w odległości ok. 50 cm, leży woreczek.

Ruch:

Opad tułowia w przód i dotknięcie nosem do woreczka.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągniętych łopatk.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśnie karku

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód. Ręce ugięte trzymają przed głową krążek. Na krążku leży piłeczka do tenisa stołowego. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

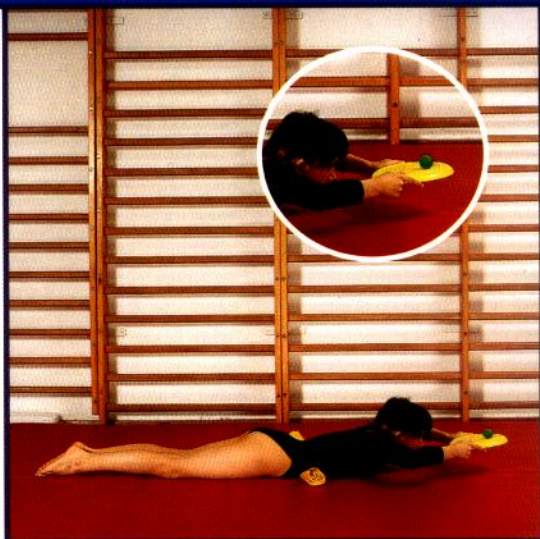
Uniesienie rąk nad podłogę i utrzymanie piłeczki na krążku.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

155

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a ręce powinny być uniesione nad podłogę.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem.

Nogi wyprostowane i złączone.

Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód.

Ręce ugięte trzymają przed głową krążek.

Na krążku leży piłeczka do tenisa stołowego.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

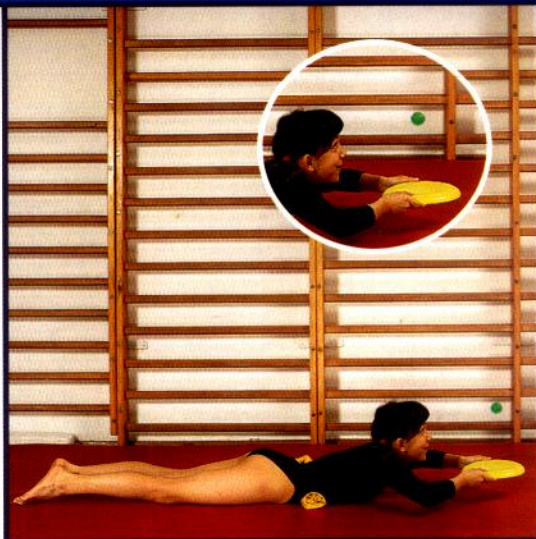
Uniesienie rąk nad podłogę i odbijanie krążkiem piłeczki.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

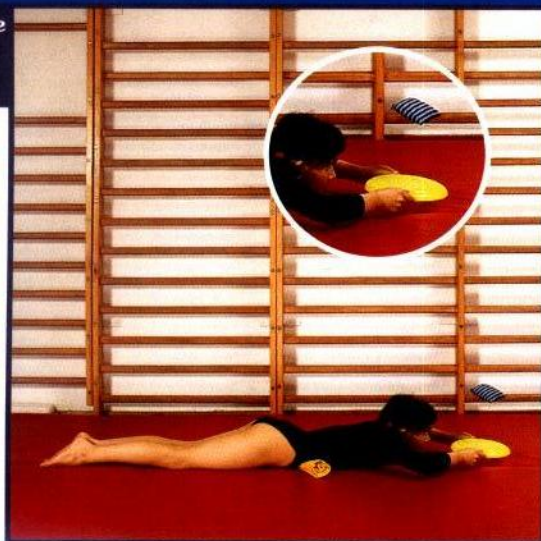
156

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a ręce powinny być uniesione nad podłogę.

Plecy okrągłe

ćwiczenie
157



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód. Ręce ugięte trzymają przed głową krążek. Na krążku leży woreczek. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Uniesienie rąk nad podłogę i podrzucanie woreczka na krążku.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

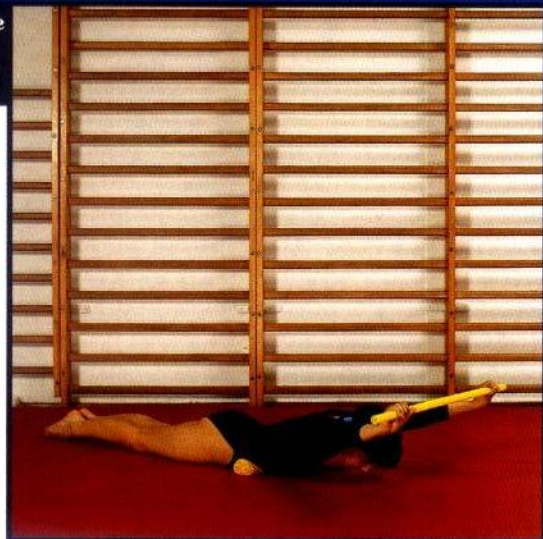
Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a ręce powinny być uniesione nad podłogę.

ćwiczenie
158



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Ręce wyciągnięte w przód, uniesione nad podłogę. W dłoniach trzymana oburącz laska. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Wytrzymać.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a ręce powinny być uniesione jak najwyżej.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśnie karku

Pozycja wyjściowa:

Siad kłęczny. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Laska trzymana oburącz za końce ułożona poziomo na plecach na wysokości łopatek. Stopy ustabilizowane.

Ruch:

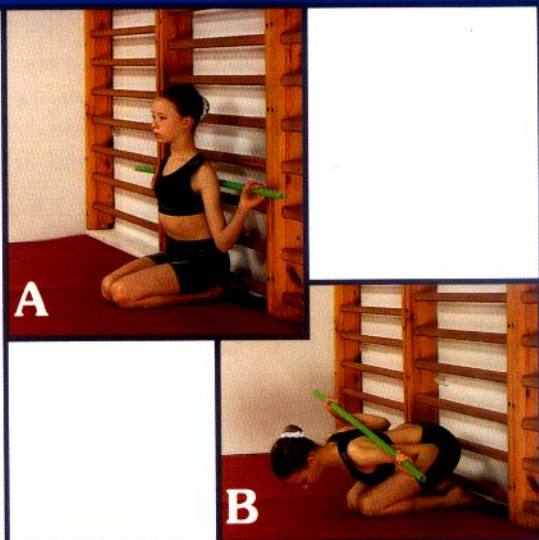
Opad tułowia w przód.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu i mięśni karku,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

159

Uwagi:

W czasie ćwiczenia laska nie powinna być przesuwana w górę, a głowa powinna być utrzymywana w przedłużeniu tułowia.

Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa. Stopy ustabilizowane.

W dłoniach trzymana szeroko laska.

Ruch:

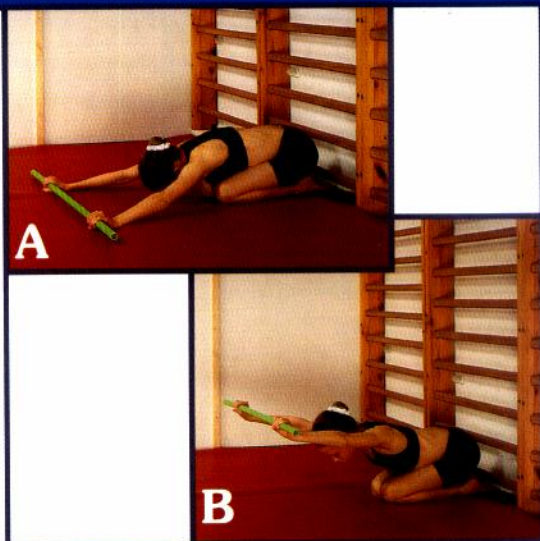
Unoszenie laski nad podłogę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

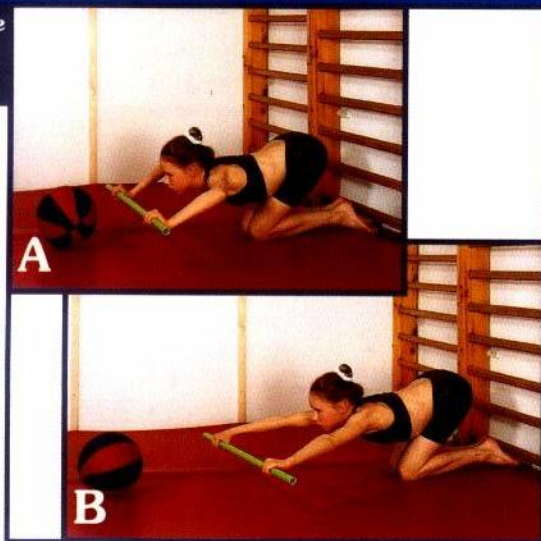
160

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a klatka piersiowa powinna przylegać do ud.

Plecy okrągłe

ćwiczenie
161



Pozycja wyjściowa:

Kłęk. Opad tułowia w przód.
Stopy ustabilizowane. Ręce ugięte.
Laska trzymana oburącz przed głową.
Na podłodze przed laską leży piłka.

Ruch:

Wyprost rąk z odepchnięciem laską piłki.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni prostownika
grzbietu i mięśni karku.

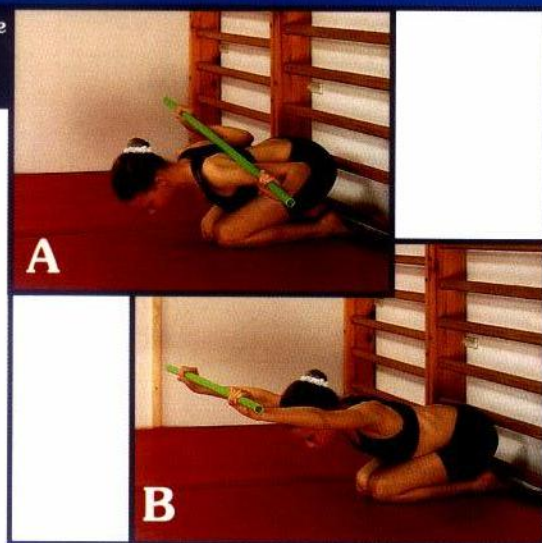
Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane.
2. Po odepchnięciu piłki ręce powinny pozostać uniesione nad podłogę.

ćwiczenie
162



Pozycja wyjściowa:

Siad kłęczny. Opad tułowia w przód.
Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta
w przód, wzrok skierowany w podłogę.
Laska trzymana oburącz za końce, ułożona
poziomo na plecach na wysokości łopatek.
Stopy ustabilizowane.

Ruch:

Wyprost rąk z przeniesieniem laski do przodu.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu
i mięśni karku,
— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśnie karku

ćwiczenie
163

Pozycja wyjściowa:

Kłęk podparty. Do czepka lub podwieszki umieszczonej na głowie przyczepiony ciężarek.

Ruch:

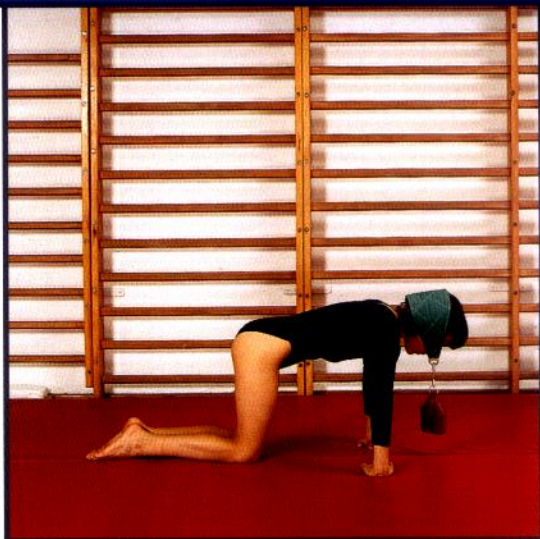
Wytrzymać.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

1. W ćwiczeniu należy wyegzekwować prawidłowe ustawienie głowy.
2. Wielkość ciężarka zależy od możliwości ćwiczącego.

Pozycja wyjściowa:

Siad kłęczny. Opad tułowia w przód. Głowa wyciągnięta przed siebie, wzrok skierowany w podłogę. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Ćwiczący spięty pasem na wysokości szczytu kifozy piersiowej i pod nogami.

Ruch:

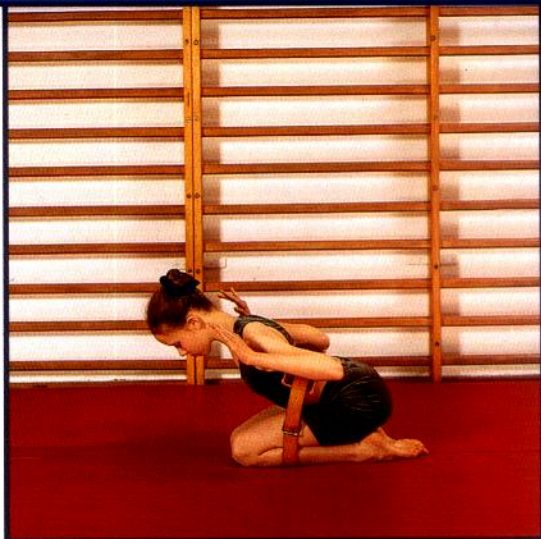
Próba uniesienia wyprostowanego tułowia.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



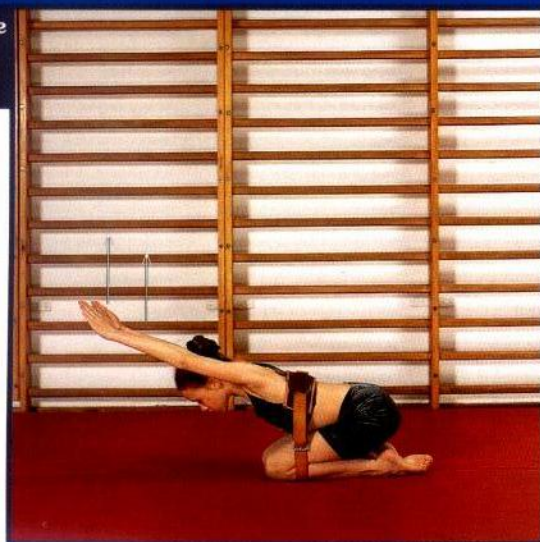
ćwiczenie
164

Uwagi:

W czasie ćwiczenia głowa powinna być utrzymywana w przedłużeniu tułowia.

Plecy okrągłe

ćwiczenie
165



Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa.

Ćwiczący spięty pasem na wysokości szczytu kifozy piersiowej i pod nogami.

Ruch:

Wymachy rąk w górę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- redresja kifozy piersiowej,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

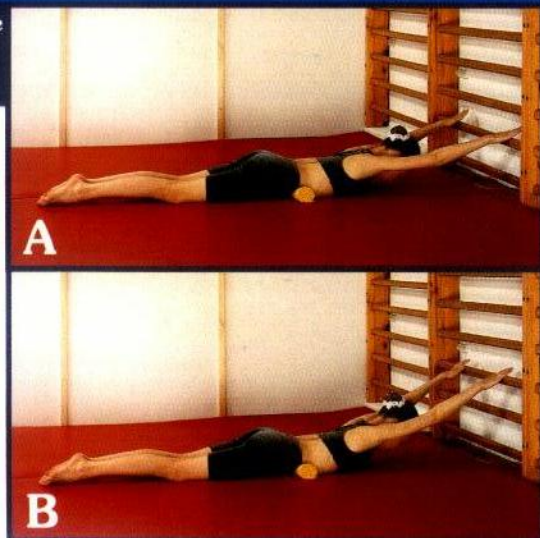
Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia głowa powinna być utrzymywana w przedłużeniu tułowia.

ćwiczenie
166



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem twarzą do drabinki.

Nogi wyprostowane i złączone.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód trzymają pierwszy lub drugi szczebel drabinki.

Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Jednoczesne przeniesienie obu dłoni na wyższy szczebel drabinki.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśnie karku

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem twarzą do drabinki.

Nogi wyprostowane i złączone.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód;
dłonie między 2 a 3 szczeblem drabinki.
Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód.

Pod brzuchem, w okolicach pępka,
zrolowany kocyk.

Ruch:

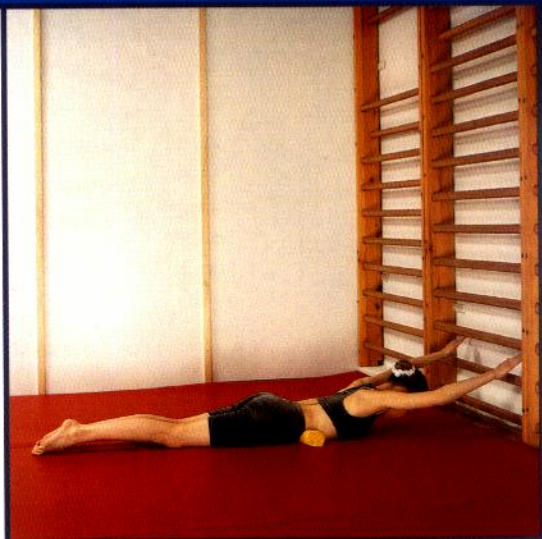
Wytrzymać, nie dotykając
dłońmi szczebli drabinki.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu
odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
167

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

Pozycja wyjściowa:

Stanie przodem do drabinki w niewielkim
rozkroku, w odległości ok. 1 m od drabinki.

Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta
w górę, wzrok skierowany przed siebie.

Brzuch wciągnięty. Ręce wyprostowane,
wyciągnięte w górę.

Ruch:

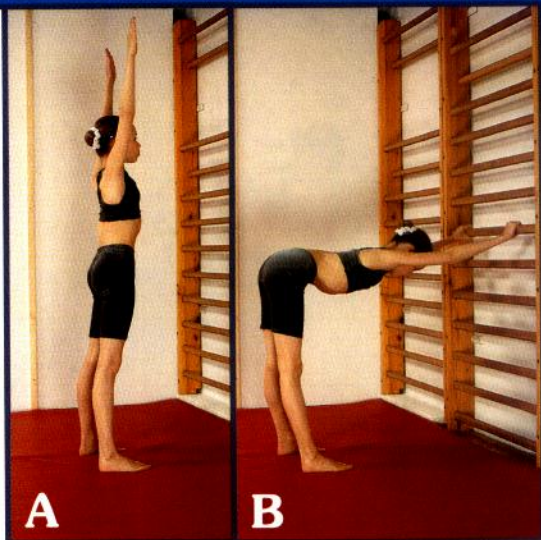
Opad tułowia w przód i chwyt rękoma
szczebla drabinki na wysokości bioder,
pogłębienie opadu i powrót
do pozycji wyjściowej.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu
odcinka piersiowego i mięśni karku,
— rozciąganie mięśni piersiowych,
— wzmacnianie mięśni pośladkowych
i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- skoliozy.

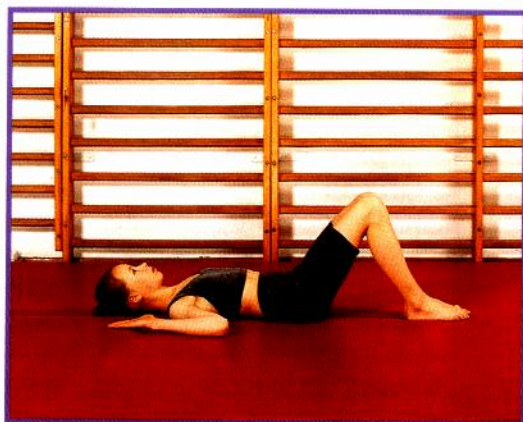


ćwiczenie
168

Uwagi:

W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić
zaokrąglenie pleców ani opuszczenie głowy.

Dobór pozycji wyjściowych



występowały ruchy rąk, najlepiej ułożyć je na podłodze w pozycji „skrzydełek”.

U dzieci z przykurczami mięśni zginaczy stawu biodrowego w leżeniu tyłem następuje pogłębienie lordozy lędźwiowej. U tych dzieci powinno się polecić ugięcie nóg w stawach biodrowych i kolanowych (stopy oparte na podłodze). Stopień ugięcia nóg powinien powodować przyleganie odcinka lędźwiowego kręgosłupa do podłogi.

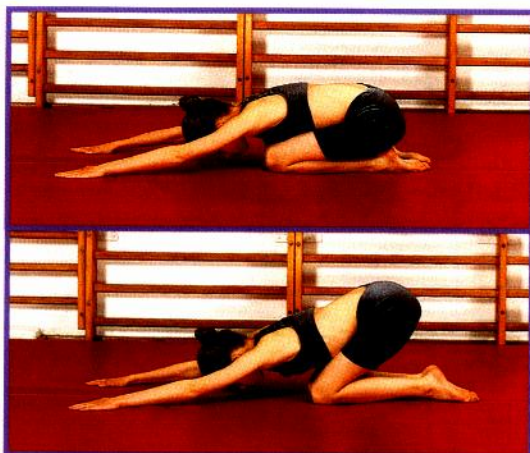
Leżenie przodem (na brzuchu)



Pozycja ta zapewnia odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego, sprzyjając uzyskaniu korekcyi. Ciało powinno być ułożone prosto, symetrycznie w stosunku do linii środkowej. Dzieci nie powinny opierać się na łokciach, gdyż powoduje to pogłębienie lordozy lędźwiowej. Ręce powinny leżeć ugięte na podłodze — dłoń na dłoni, bro-

da oparta na dłoniach a klatka piersiowa przylegać do podłogi. W większości ćwiczeń w leżeniu przodem pod brzuch, w okolice pępka, podkłada się zrolowany kocyk, by zabezpieczyć lordozę przed jej powiększaniem w trakcie ćwiczeń.

Pozycja niska Klappa

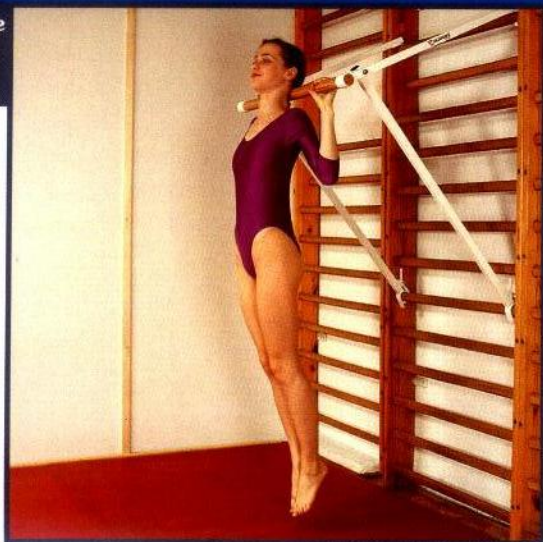


Pozycja ta jest często wykorzystywana w gimnastyce korekcyjnej. Zapewnia odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego, umożliwia hiperkorekcję nadmiernej kifozy piersiowej i lordozy lędźwiowej, a przez zmianę kąta między tułowiem a nogami pozwala na indywidualny dobór umiejscowienia szczytu hiperkorekcyi. Dzięki wyciągnięciu rąk po podłodze w przód, uzyskuje się również elongację kręgosłupa oraz rozciągnięcie aktonu dolnego mięśnia piersiowego wielkiego.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

169



Pozycja wyjściowa:

Zwis na drążku na rękach ugiętych, z oparciem potylicy o drążek (zwis na karku).

Ruch:

Wytrzymać.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
 - elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

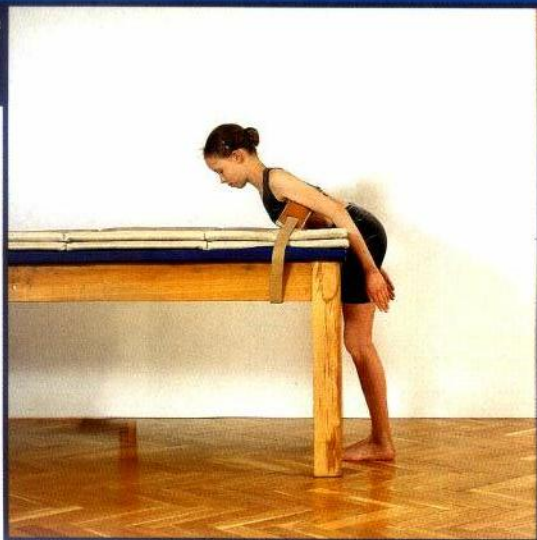
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. Drążek powinien być trzymany nachwytem.
2. Należy zwrócić uwagę, aby dziecko nie wstrzymywało oddechu w czasie ćwiczenia.

ćwiczenie

170



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole.
Nogi poza stołem. Stopy oparte o podłogę.
Ćwiczący przypięty pasem do stołu na wysokości szczytu kifozy piersiowej.
Ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

Uniesienie głowy i barków nad stół.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśnie karku

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole.

Nogi poza stołem. Stopy oparte o podłogę.

Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Na karku umieszczony ciężarek.

Ćwiczący przypięty pasem do stołu
na wysokości szczytu kifozy piersiowej.

Ruch:

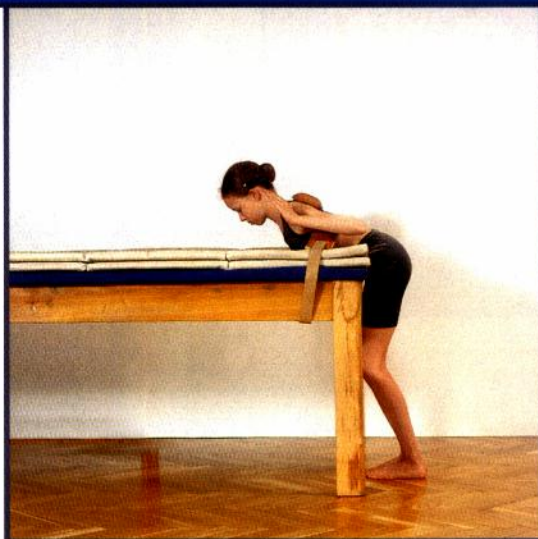
Uniesienie głowy, barków i rąk nad stół.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu
odcinka piersiowego i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

171

Uwagi:

Masa ciężarka zależy od możliwości ćwiczącego.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole.

Nogi poza stołem.

Stopy oparte o podłogę.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód.

Ćwiczący przypięty pasem do stołu
na wysokości szczytu kifozy piersiowej.

Ruch:

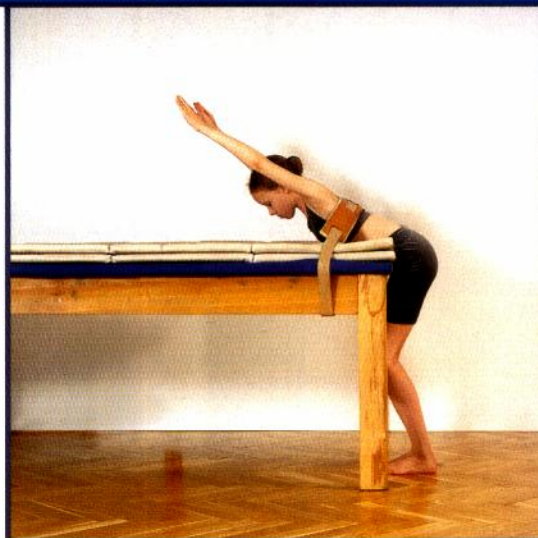
Uniesienie głowy, rąk i barków nad stół.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu
odcinka piersiowego i mięśni karku,
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

172

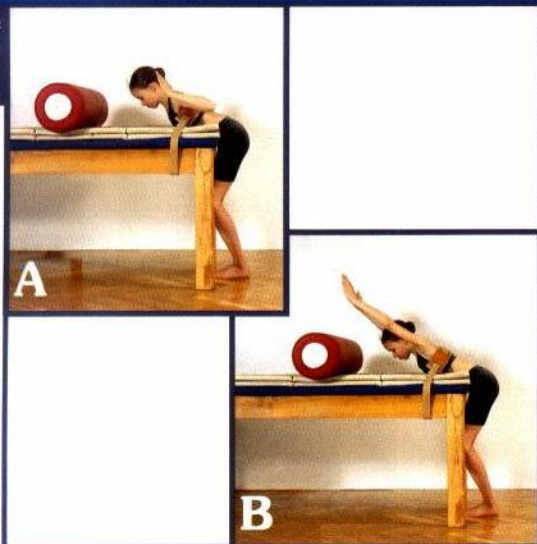
Uwagi:

Ręce powinny być uniesione jak najwyżej — dłonie powyżej głowy.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

173



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole. Nogi poza stołem. Stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Przed głową w odległości ok. 30 cm leży wałek. Ćwiczący przypięty pasem do stołu na wysokości szczytu kifozy piersiowej.

Ruch:

Uniesienie głowy i rąk nad stół i przeniesienie rąk w przód nad wałek.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

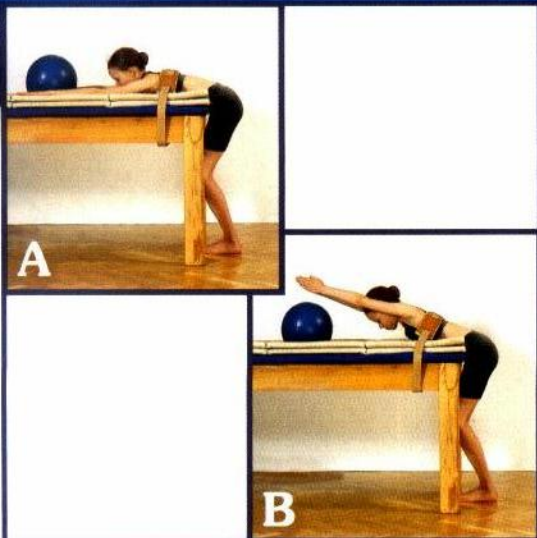
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Średnica wałka musi umożliwiać poprawne wykonanie ćwiczenia — ręce nie powinny dotykać wałka.

ćwiczenie

174



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole. Nogi poza stołem. Stopy oparte na podłodze. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód. Między rękoma leży piłka. Ćwiczący przypięty pasem do stołu na wysokości szczytu kifozy piersiowej.

Ruch:

Uniesienie głowy i rąk, klaśnięcie w dłonie nad piłką.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- redresja kifozy piersiowej,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia ręce nie powinny dotykać piłki.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśnie karku

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole,
po kolce biodrowe przednie górne.
Tułów poza stołem opuszczony w dół.

Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Nogi przypięte pasem do stołu.

Ruch:

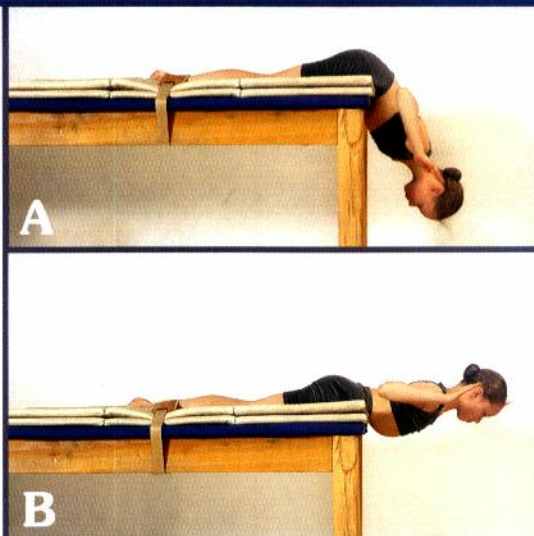
Uniesienie tułowia do poziomu.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu
i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych
i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
175

Uwagi:

1. Tułów nie powinien być unoszony powyżej poziomu stołu.
2. W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglenie pleców i opuszczenie głowy lub rąk.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole po kolce
biodrowe przednie górne.

Tułów poza stołem opuszczony w dół.

Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Nogi przypięte pasem do stołu.

Ćwiczący przypięty pasem do nóg stołu
na wysokości szczytu kifozy piersiowej.

Ruch:

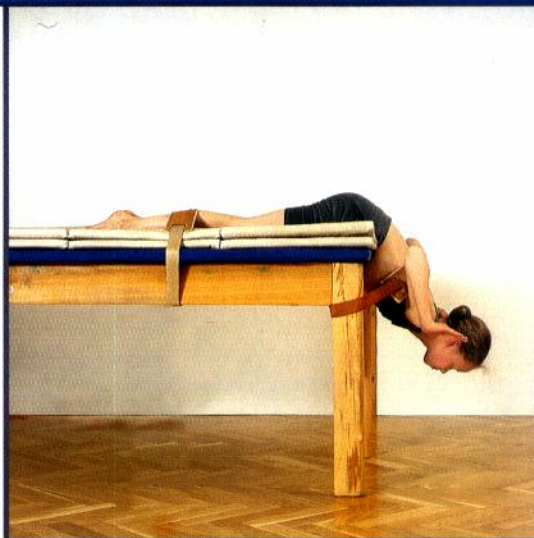
Uniesienie głowy, barków i rąk.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu
odcinka piersiowego i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- elongacja kręgosłupa,
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

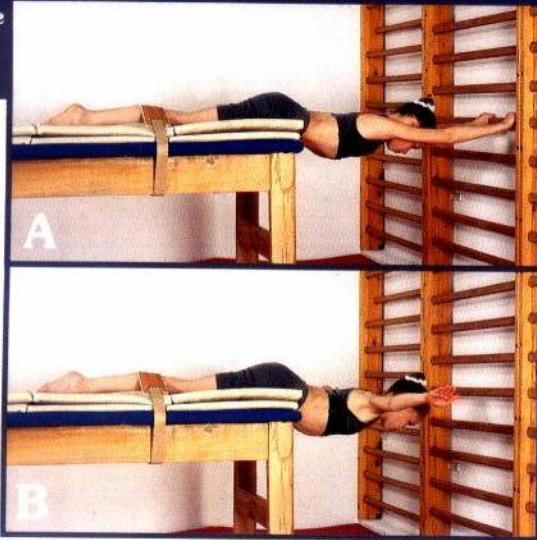


ćwiczenie
176

Plecy okrągłe

ćwiczenie

177



Uwagi:

1. Tułów nie powinien być unoszony powyżej poziomu stołu.
2. Jeżeli w czasie ćwiczenia występuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udami — chwycić niższy szczebel.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole, po kolce biodrowe przednie górne, naprzeciwko drabinki. Tułów poza stołem. Nogi przypięte pasem do stołu. Głowa wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie trzymają szczebel drabinki na wysokości stołu.

Ruch:

Przeniesienie wyprostowanych rąk w bok, z utrzymaniem tułowia w poziomie.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

ćwiczenie

178



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Ręce ułożone w „skrzydełka” leżą na podłodze. Nogi wyprostowane i połączone. Stopy oparte na skrzyneczce.

Ruch:

Naciskanie głową i łokciami na podłogę, z jednoczesnym oderwaniem pleców od podłogi, a następnie uniesienie bioder do linii łączącej barki i stopy.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia pięty, biodra i barki powinny tworzyć linię prostą.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśnie karku

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na skrzyneczce, po kolce biodrowe przednie górne. Nogi wyprostowane i złączone, zaczepione o drabinkę. Tułów uniesiony nad podłogę.

Głowa wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Ręce wyciągnięte w przód, w skos. W dłoni jednej ręki piłka.

Ruch:

Przetaczanie piłki z ręki do ręki po podłodze przed głową.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

1. Tułów nie powinien być uniesiony powyżej poziomu skrzyneczki.
2. Jeżeli w czasie ćwiczenia występuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udami — obniżyć tułów.

ćwiczenie
179

Pozycja wyjściowa:

Zwis na biodrach, na szerokim pasie zaczepionym na drabinkach. Tułów uniesiony do poziomu. Głowa wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.

Nogi ugięte, stopy oparte o pierwszy szczebel drabinki. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

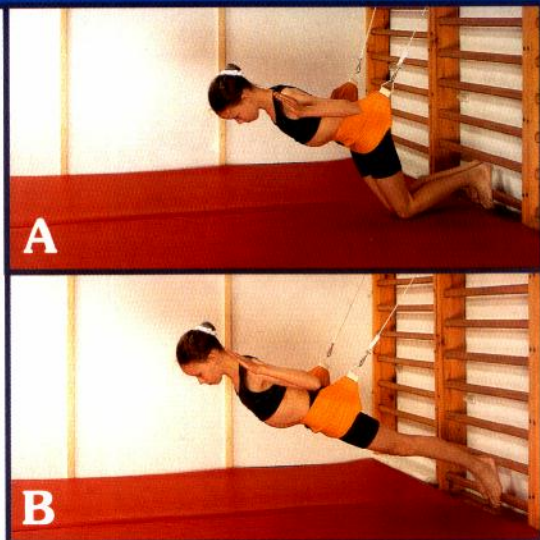
Wyprost nóg i wysunięcie tułowia w przód.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
180

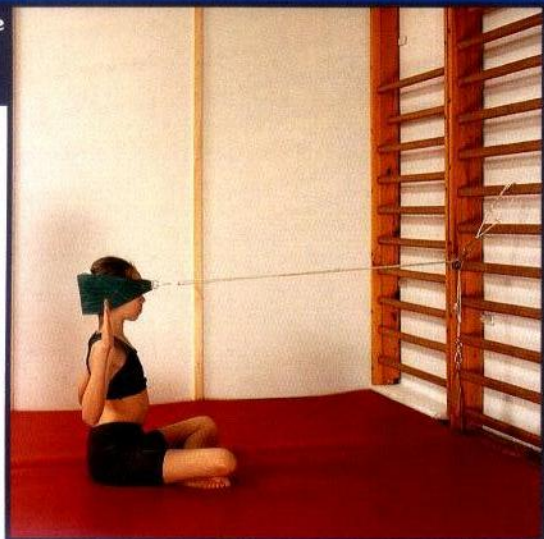
Uwagi:

W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglenie pleców, opuszczenie głowy i rąk.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

181



Uwagi:

1. Wielkość ciężarka zależy od możliwości ćwiczącego.
2. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a głowa powinna być utrzymywana w przedłużeniu tułowia.
3. Należy pamiętać o prawidłowym oddychaniu w czasie ćwiczenia.

Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny twarzą do bloczka.

Głowa wyciągnięta w górę.

Wzrok skierowany przed siebie.

Do czepka lub podwieszki umieszczonej na głowie zaczepiona linka utrzymująca ciężarek.

Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Wytrzymać.

Oddziaływanie:

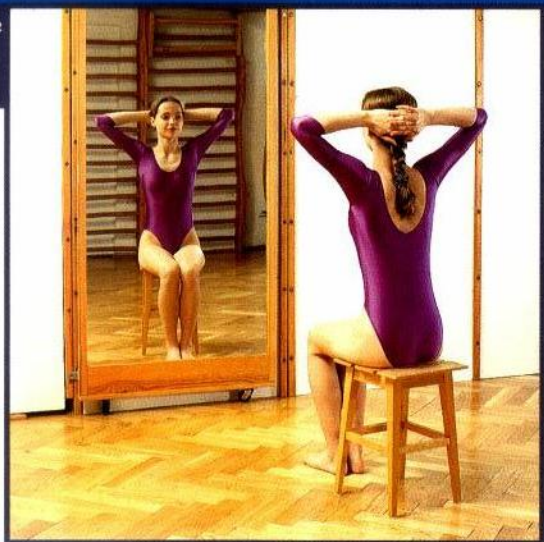
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

ćwiczenie

182



Pozycja wyjściowa:

Siad na podwyższeniu twarzą do lustra.

Palce dłoni splecione, oparte na potylicy, łokcie rozstawione szeroko.

Głowa wyciągnięta w górę,

wzrok skierowany przed siebie.

Ruch:

Spychanie rękoma głowy w przód. Głowa oporuje. Jednocześnie ćwiczący kontroluje w lustrze poprawność swojej postawy.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu i mięśni karku,
- utrwalanie nawyku postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśnie karku

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze. Pod plecami, na wysokości szczytu kifozy piersiowej, zrolowany koc. Współćwiczący w siadzie klęcznym za głową partnera trzyma dłonie pod jego głową.

Ruch:

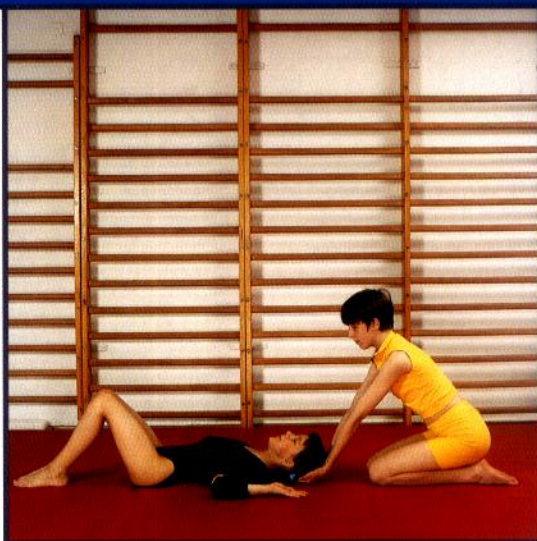
Współćwiczący stara się unieść głowę partnera. Ćwiczący oporuje.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

183

Uwagi:

1. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.
2. Współćwiczący nie powinien unosić wysoko głowy partnera.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta przed siebie. Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany koc. Współćwiczący w siadzie klęcznym przed partnerem trzyma w wyciągniętych rękach laskę ok. 30-40 cm nad podłogą.

Ruch:

Uniesienie rąk i dotknięcie dłońmi do laski.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

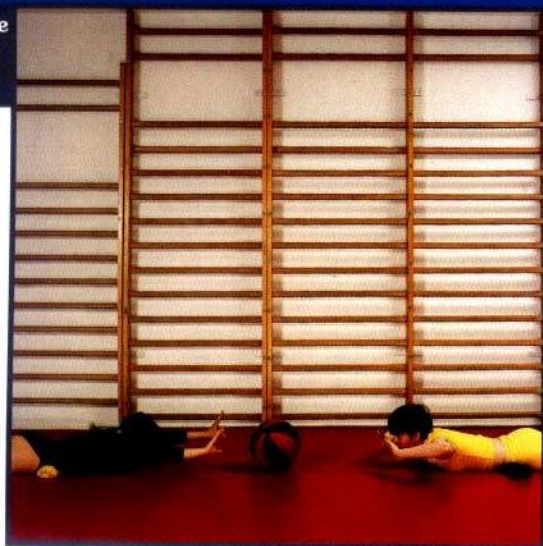
184

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.
2. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Plecy okrągłe

ćwiczenie
185



Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący w leżeniu przodem twarzami do siebie w odległości 2-3 m.

Nogi wyprostowane i złączone.

Głowy uniesione, wyciągnięte w przód.

Ręce w pozycji „skrzydełek”.

W dłoniach jednego z ćwiczących piłka.

Ruch:

Toczenie piłki po podłodze do partnera.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

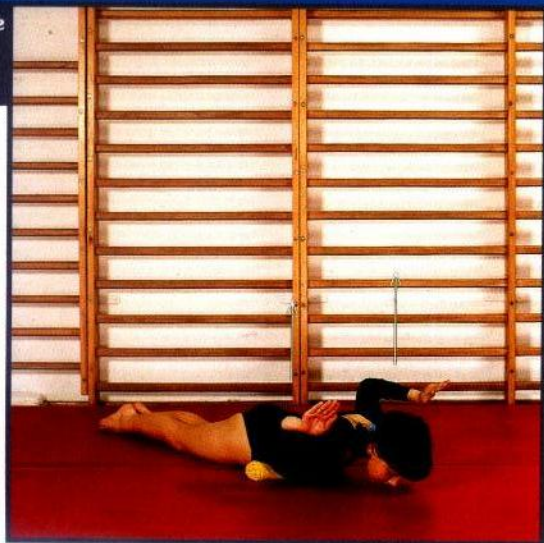
Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a ręce i głowa powinny być uniesione nad podłogę.

ćwiczenie
186



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce w pozycji „skrzydełek” uniesione nad podłogę. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Odrzuty rąk w górę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściągające łopatki

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce w pozycji „skrzydełek” uniesione nad podłogę. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

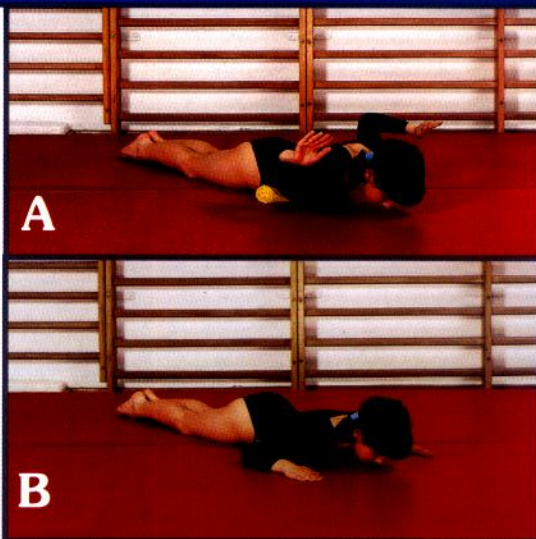
Uderzanie dłońmi (klepanie) w podłogę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

187

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.
2. Tempo i rytm uderzeń dłońmi w podłogę może być podawany przez prowadzącego.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce w pozycji „skrzydełek” uniesione nad podłogę. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

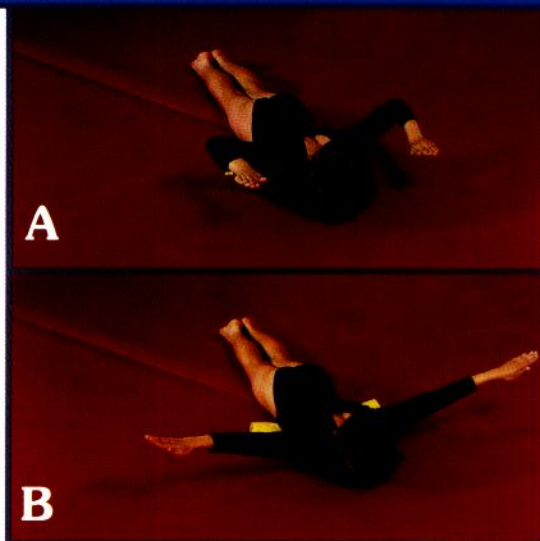
Przeniesienie rąk nad podłogę w bok do wyprostu, a następnie ściągnięcie do pozycji „skrzydełek”.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

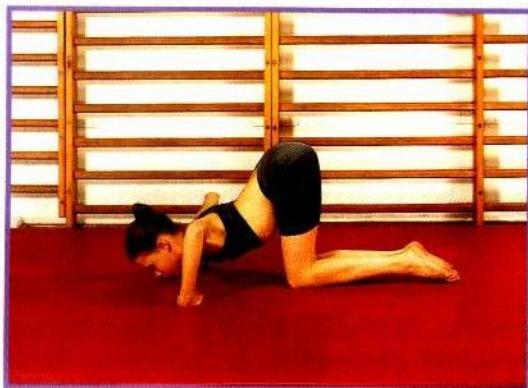
188

Uwagi:

- W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a ręce powinny być uniesione jak najwyżej.

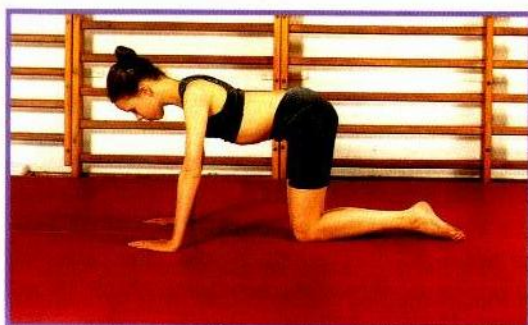
Postępowanie korekcyjne

Pozycja średnia Klappa



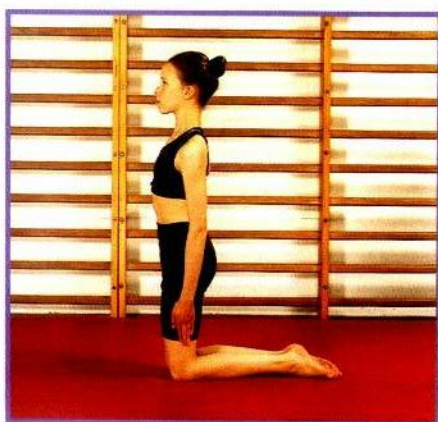
Zapewnia ona, podobnie jak pozycja niska Klappa, odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego, hiperkorekcję nadmiernej kifozy piersiowej i lordozy lędźwiowej z możliwością doboru umiejscowienia szczytu hiperkorekcji. Ponadto zapewnia korekcję ustawienia łopatek — zbliżenie ich do kręgosłupa i przyciśnięcie do klatki piersiowej, a także sprzyja rozciągnięciu aktonu środkowego mięśnia piersiowego wielkiego.

Kłęk podparty



Zwany jest również pozycją wysoką Klappa. Pozycja ta odciąża kręgosłup od ucisku osiowego i zapewnia swobodę ruchów kręgosłupa. Występuje tu jednak tendencja do pogłębienia lordozy lędźwiowej, wysuwania barków do przodu i rozsuwania łopatek, co nie sprzyja utrzymaniu pozycji skorygowanej.

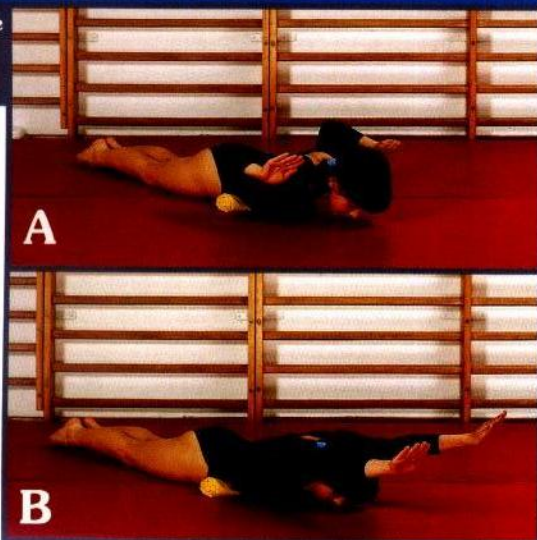
Kłęk prosty



W pozycji tej trudno utrzymać korekcję postawy. Nie ma tu odciążenia kręgosłupa, brak jest stabilizacji odcinkowej, występuje tendencja do pogłębienia lordozy lędźwiowej. Jedynie stopy są odciążone. Polecając dziecku przyjęcie tej pozycji należy zwrócić uwagę na wciągnięcie brzucha, elongację kręgosłupa, uwypuklenie klatki piersiowej, ściągnięcie łopatek i poprawne ustawienie głowy. Pozycja ta powinna być stosowana w końcowym okresie procesu korygowania postawy.

Plecy okrągłe

ćwiczenie
189



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce w pozycji „skrzydełek” uniesione nad podłogą. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Przeniesienie rąk nad podłogą w przód do wyprostu, a następnie ściągnięcie do pozycji „skrzydełek”.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

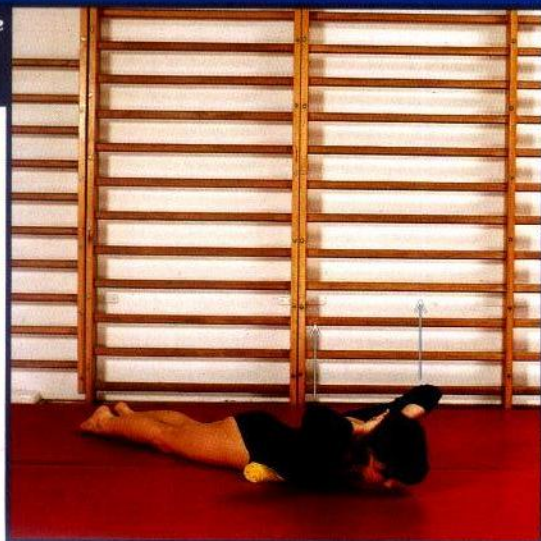
Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a ręce powinny być uniesione jak najwyżej.

ćwiczenie
190



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce ugięte, dłonie na karku, łokcie w górę. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Odrzuty łokci w górę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściągnące łopatki

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce leżą na podłodze wzdłuż tułowia. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

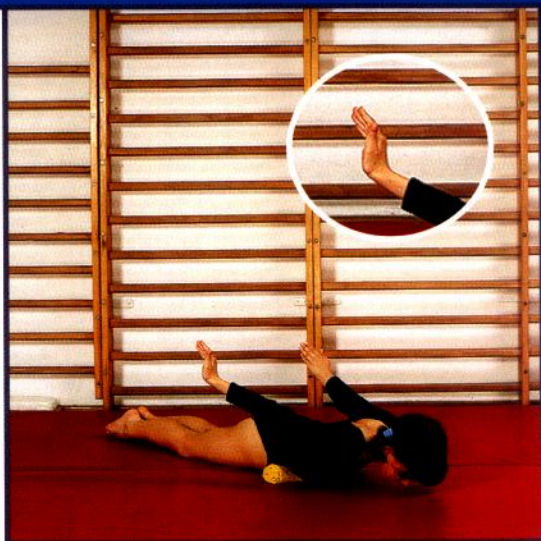
Uniesienie rąk z maksymalną rotacją zewnętrzną.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągnających łopatki,
- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

191

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok, uniesione nad podłogą. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

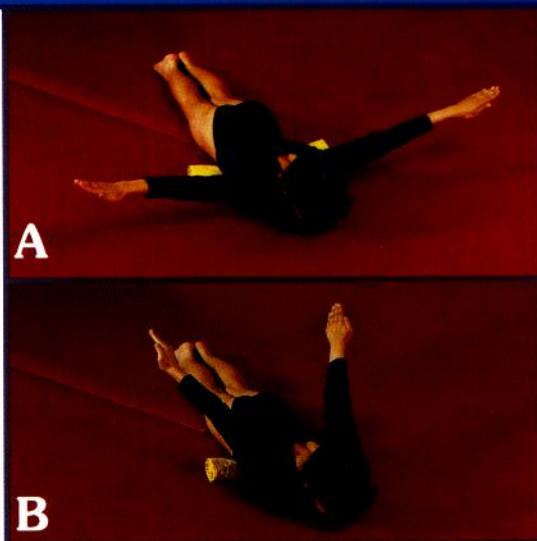
Przeniesienie wyprostowanych rąk nad podłogą w tył z maksymalną rotacją zewnętrzną (próba kłaśnięcia grzbietem dłoni w grzbiet drugiej dłoni).

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągnających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

192

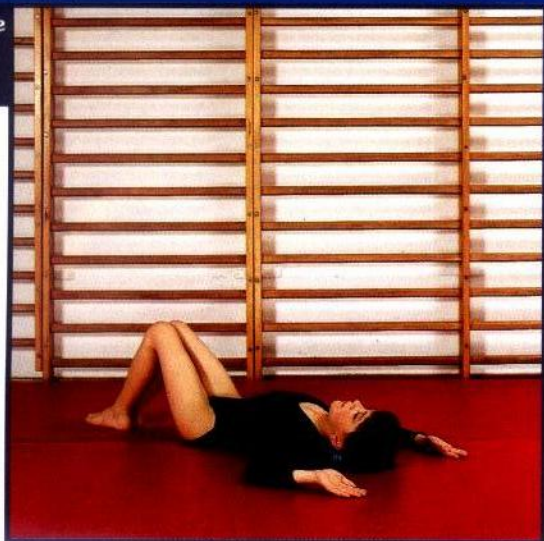
Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

193



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte o podłogę. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze. Pod plecami, na wysokości szczytu kifozy piersiowej, zrolowany kocyc.

Ruch:

Naciskanie łokciami na podłogę.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Jeżeli w czasie ćwiczenia następuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy przyciągnąć kolana do klatki piersiowej.

ćwiczenie

194



Pozycja wyjściowa:

Kłęk. Stopy ustabilizowane.

Opad tułowia w przód.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok.

Ruch:

Wymachy rąk w górę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglenie pleców i opuszczenie głowy.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściągnające łopatki

Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny. Plecy wyprostowane.

Głowa wyciągnięta w górę,

wzrok skierowany przed siebie.

Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Wytrzymać.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągnających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego,
- kształtowanie nawyku prawidłowej postawy.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
195

Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Ściągnięcie łopatek i uwypuklenie klatki piersiowej (przeniesienie łokci i przedramion maksymalnie w tył).

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągnających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



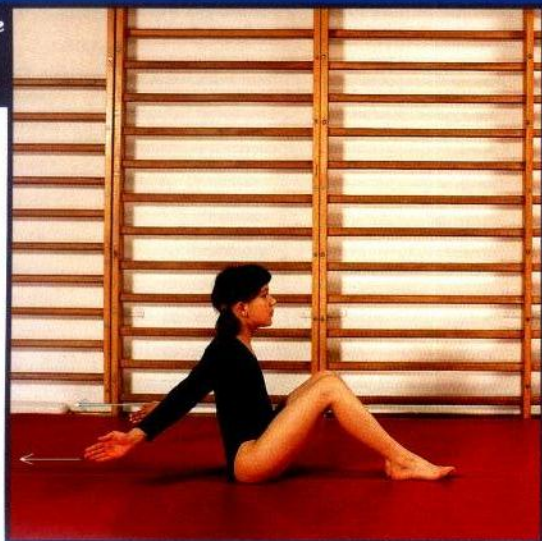
ćwiczenie
196

Uwagi:

Ściąganiu łopatek nie powinien towarzyszyć ruch głowy w przód.

Plecy okrągłe

ćwiczenie
197



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w dół w skos, w rotacji zewnętrznej. Plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie.

Ruch:

Odrzuty rąk w tył.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego.

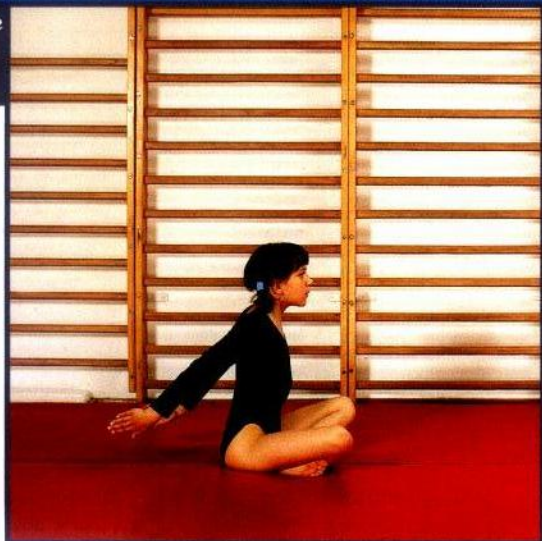
Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Podczas odrzutu rąk w tył głowa powinna być nieruchoma, klatka piersiowa uwypuklona, a barki cofnięte.

ćwiczenie
198



Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w dół w skos.

Ruch:

Przeniesienie wyprostowanych rąk w tył z kłaśnięciem w dłonie za plecami.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, głowa nieruchoma, a barki cofnięte.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściągające łopatki

Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny. Plecy wyprostowane.

Głowa wyciągnięta w górę,
wzrok skierowany przed siebie.

Ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

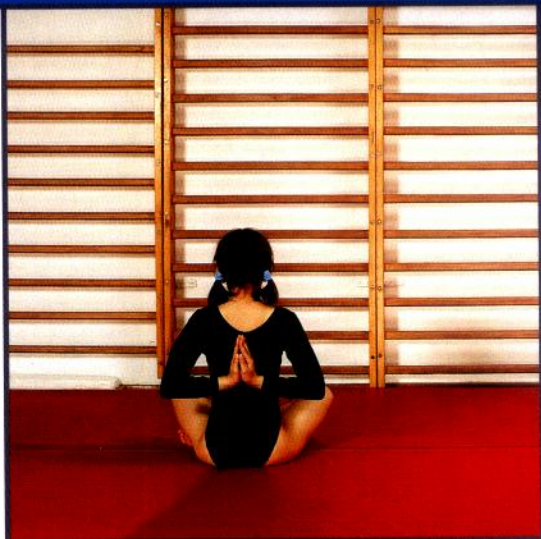
Przeniesienie rąk dołem w tył,
z próbą złączenia dłoni za plecami
na wysokości łopatek.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
199

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty, rozkroczny.

Plecy wyprostowane.

Głowa wyciągnięta w górę,
wzrok skierowany przed siebie.

Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

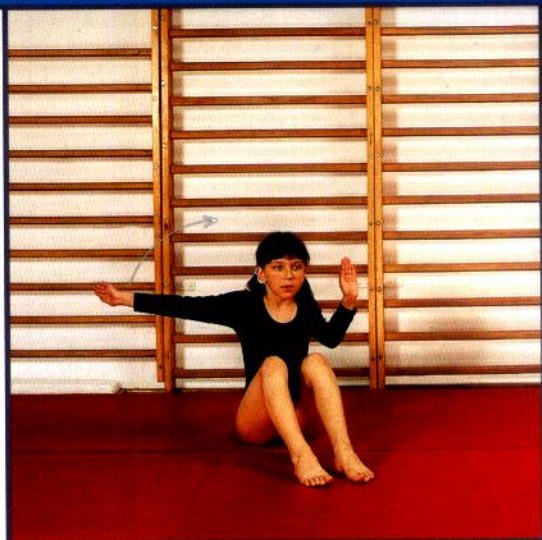
Wyprost jednej ręki w bok i odrzut w tył.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
200

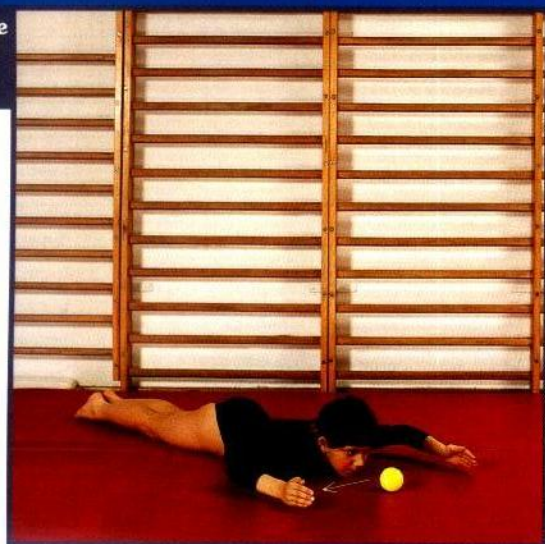
Uwagi:

Stosując ćwiczenie u dzieci ze skoliozami należy zwrócić uwagę na ograniczanie ruchów rotacyjnych tułowia.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

201



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce ugięte, uniesione nad podłogą. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Przy jednej dłoni piłka. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Toczenie piłki po podłodze przed głową z ręki do ręki.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

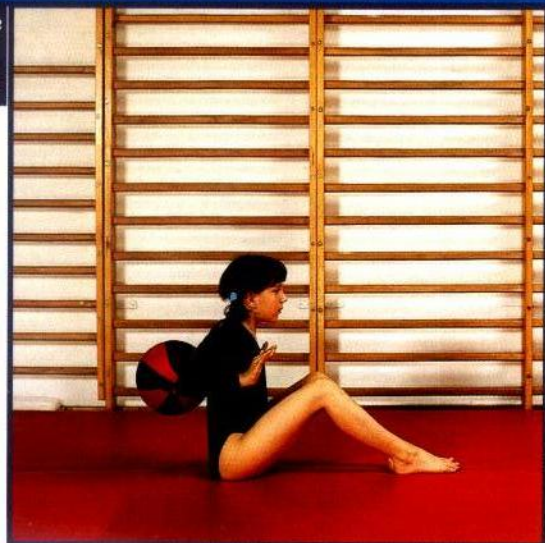
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a ręce powinny być cały czas uniesione nad podłogą.

ćwiczenie

202



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce ugięte, łokcie cofnięte — za plecami. Między łokciami piłka.

Ruch:

Utrzymanie piłki między łokciami.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Wielkość piłki powinna być dobrana do możliwości ćwiczącego.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściągające łopatki

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

jak najwyżej za biodrami.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,

— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu
odcinka piersiowego,

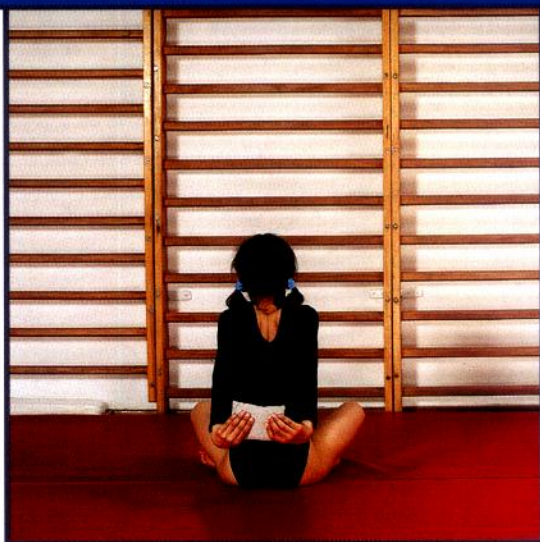
— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

— plecy okrągłe,

— plecy wklęsło-okrągłe,

— skoliozy.



ćwiczenie
203

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, głowa nieruchoma, a barki cofnięte.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane
i złożone. Głowa uniesiona, wyciągnięta
w przód, wzrok skierowany w podłogę.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód,
uniesione nad podłogę. Laska trzymana
oburącz za końce. Pod brzuchem,
w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Ugięcie rąk z przeniesieniem laski
na plecy — na łopatki, a następnie wyprost
rąk z przeniesieniem laski w przód.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,

— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu
odcinka piersiowego i mięśni karku,

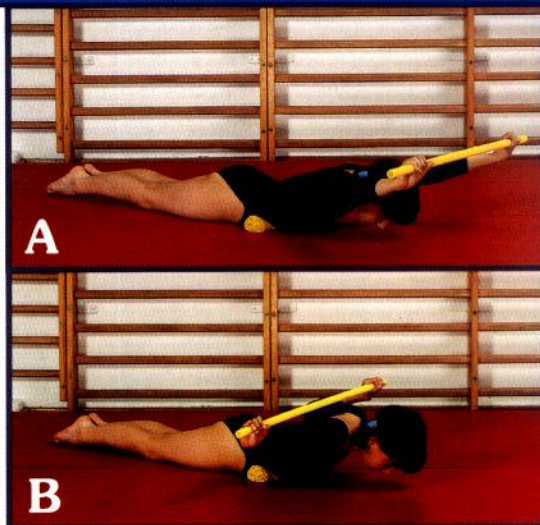
— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

— plecy okrągłe,

— plecy wklęsło-okrągłe,

— skoliozy.



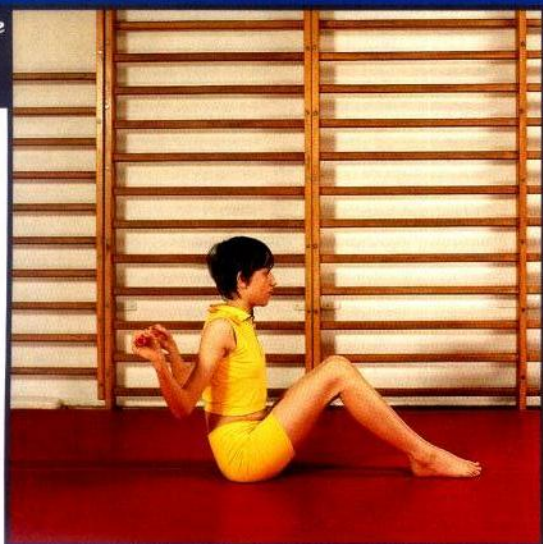
ćwiczenie
204

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.
2. Przenosząc laskę nie powinno się nią dotykać głowy.

Plecy okrągłe

ćwiczenie
205



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane.

Głowa wyciągnięta w górę,
wzrok skierowany przed siebie.

Laska trzymana oburącz za końce
ułożona poziomo na plecach,
na wysokości kątów dolnych łopatek.

Ruch:

Przeniesienie laski w tył
z oderwaniem jej od pleców.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatkę,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

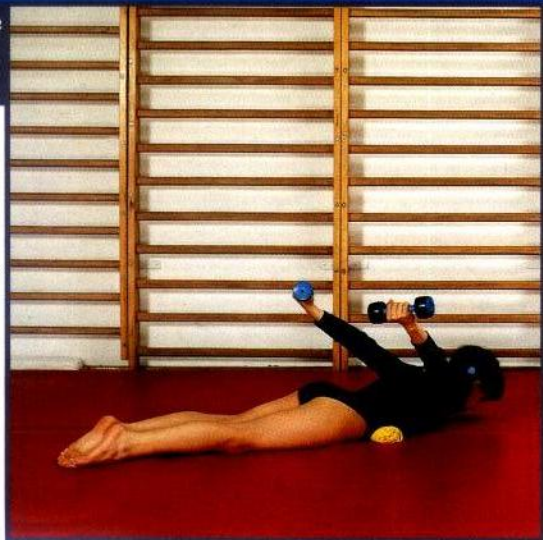
Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia głowa powinna być nieruchoma.

ćwiczenie
206



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane
i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta
w przód, wzrok skierowany w podłogę.
Ręce wyprostowane, wyciągnięte wzdłuż
tułowia, w dłoniach ciężarki. Pod brzuchem,
w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Uniesienie rąk jak najwyżej
ze ściąganiem łopatek.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatkę,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.
2. Wielkość ciężarków musi umożliwiać wykonanie ćwiczenia z zachowaniem poprawnej postawy.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściąгаjące łopatki

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok, w dłoniach ciężarki. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

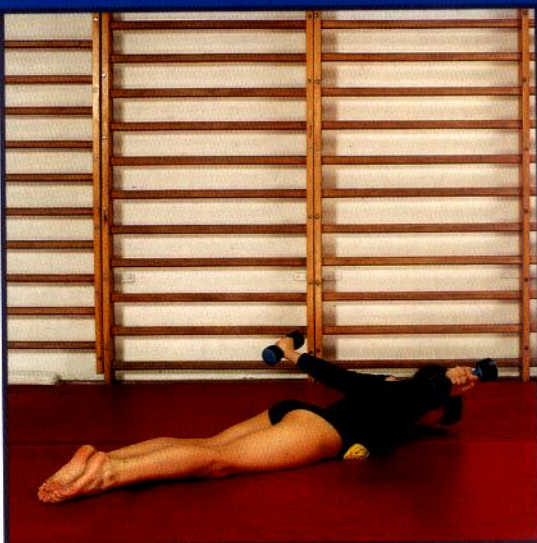
Uniesienie rąk nad podłogę. Wytrzymać.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
207

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.
2. Wielkość ciężarków musi umożliwiać wykonanie ćwiczenia z zachowaniem poprawnej postawy.

Pozycja wyjściowa:

Stanie. Opad tułowia w przód. Głowa wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Ręce wyciągnięte w bok, łopatki ściągnięte. W dłoniach ciężarki.

Ruch:

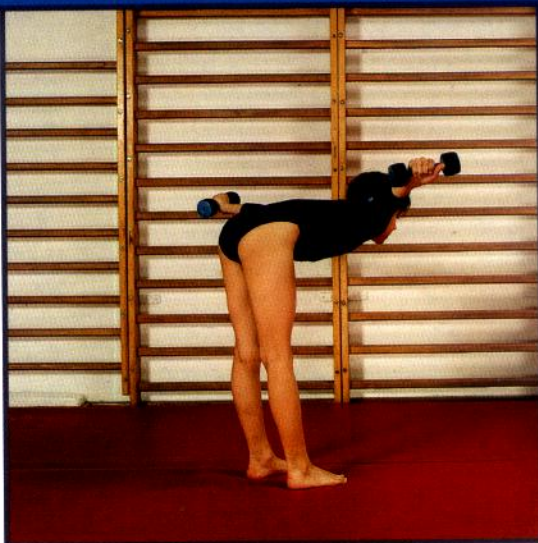
Wytrzymać.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



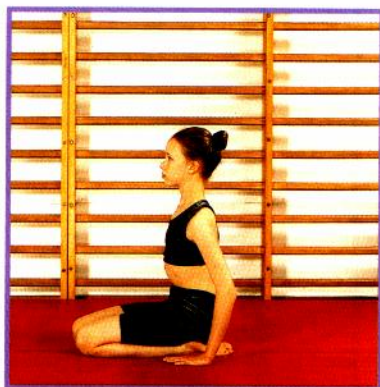
ćwiczenie
208

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, barki cofnięte.
2. Dłonie z ciężarkami powinny być unoszone ponad linię barków.
3. Wielkość ciężarków zależy od możliwości ćwiczącego.

Dobór pozycji wyjściowych

Siad klęczny



Pozycja ta jest chętnie przyjmowana przez dzieci. Dziecko może ją utrzymywać przez dłuższy czas. Kręgosłup jest tu obciążony osiowo i występuje tendencja do pogłębienia lordozy lędźwiowej. Należy zwrócić uwagę na wciągnięcie brzucha, elongację kręgosłupa, uwypuklenie klatki piersiowej, ściągnięcie łopatek i poprawne ustawienie głowy. W pozycji tej stopy powinny być skierowane palcami do wewnątrz. Szerokie ustawienie pięt jest szczególnie korzystne przy ich koślawości.

Siad skulny



Pozycja ta powoduje likwidację lordozy lędźwiowej, a nawet kifotyczne ustawienie tego odcinka kręgosłupa. Zapewnia to stabilizację odcinka lędźwiowego, jednak sprzyja pogłębieniu kifozy piersiowej, wysunięciu barków i głowy do przodu. Pozycję tę powinno się wykorzystywać do ćwiczeń korygujących odcinek piersiowy w przypadkach, gdy zależy nam na stabilizacji odcinka lędźwiowego. Nie powinno się jej stosować w przerwach ćwiczeń.

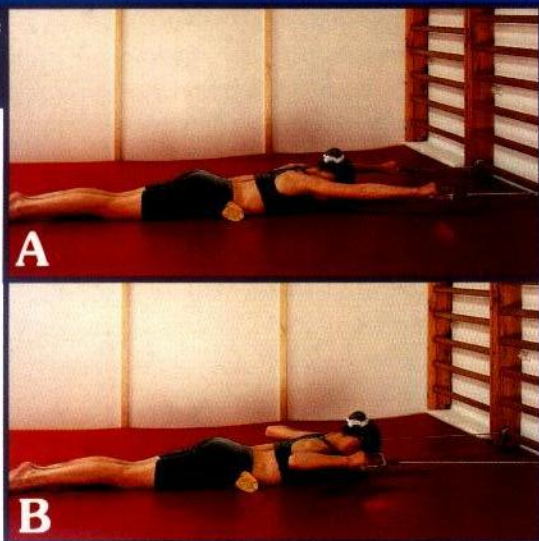
Siad ugięty



Jest pozycją często wykorzystywaną w zajęciach gimnastyki korekcyjnej. Powoduje, podobnie jak siad skulny, likwidację lordozy lędźwiowej i zapewnia stabilizację odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Stopień tej stabilizacji zależy od wielkości ugięcia nóg. Siad ugięty, w odróżnieniu od skulnego, nie powoduje pogłębienia kifozy piersiowej. Można jej dodatkowo zapobiegać polecając dziecku oparcie dłoni za sobą.

Plecy okrągłe

ćwiczenie
209



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód, trzymają uchwyty ekspandorów. Głowa uniesiona, wyciągnięta przed siebie, wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk. (Ekspandory zamocowane przed ćwiczącym.)

Ruch:

Ugięcie rąk do pozycji „skrzydełek”.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

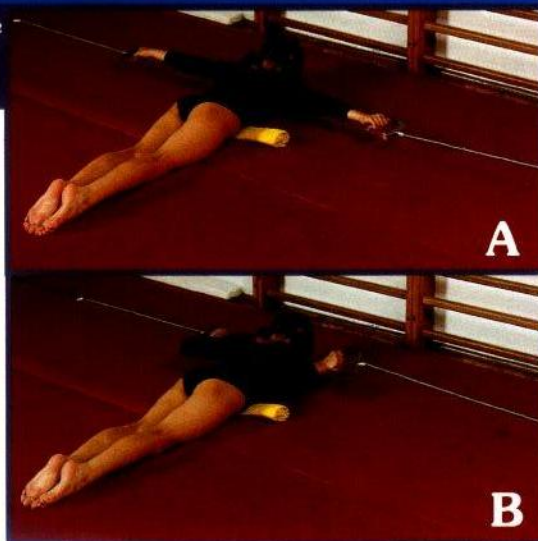
Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.
2. Siła napięcia ekspandora musi umożliwiać wykonanie ćwiczenia z zachowaniem poprawnej postawy i w pełnym zakresie ruchu.
3. Zamiast ekspandorów można użyć linek i systemu ciężarkowo-bloczkowego.

ćwiczenie
210



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta przed siebie, wzrok skierowany w podłogę. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok, trzymają uchwyty ekspandorów. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk. (Ekspandory zamocowane z boku ćwiczącego — w linii barków.)

Ruch:

Ugięcie rąk do pozycji „skrzydełek”.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.
2. Siła napięcia ekspandora musi zapewniać możliwość wykonania ćwiczenia z zachowaniem poprawnej postawy i w pełnym zakresie ruchu.
3. Zamiast ekspandorów można użyć linek i systemu ciężarkowo-bloczkowego.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściągające łopatki

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta przed siebie, wzrok skierowany w podłogę. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok, trzymają uchwyty ekspandorów. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk. (Ekspandory zamocowane przed ćwiczącym.)

Ruch:

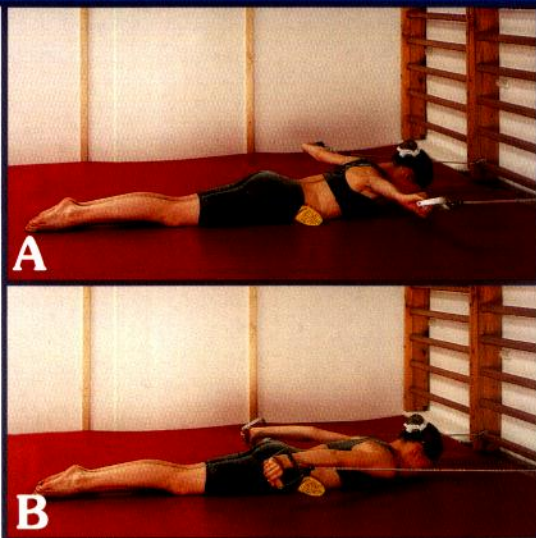
Przeniesienie wyprostowanych rąk bokiem do bioder.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



A

B

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.
2. Siła napięcia ekspandora musi zapewniać wykonanie ćwiczenia z zachowaniem poprawnej postawy i w pełnym zakresie ruchu.
3. Zamiast ekspandorów można użyć linek i systemu ciężarkowo-bloczkowego.

ćwiczenie

211

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce w pozycji „skrzydełek”, trzymają uchwyty ekspandora. Gumy ekspandora przed klatką piersiową.

Ruch:

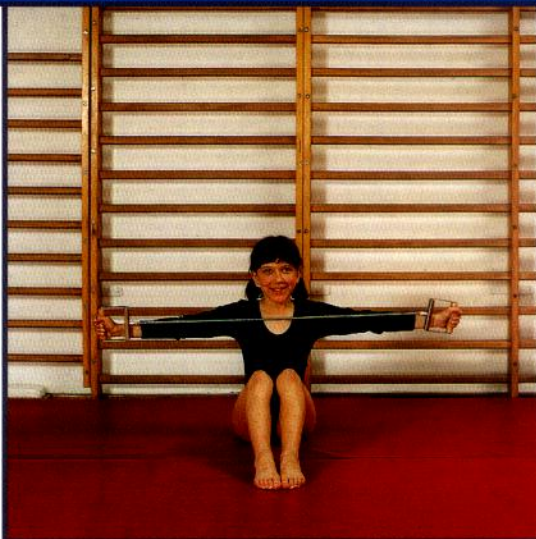
Wyprost rąk w bok z rozciągnięciem ekspandora.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

212

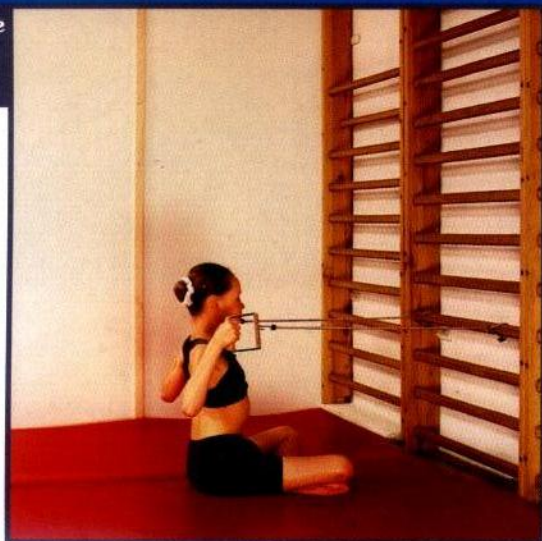
Uwagi:

1. Siła napięcia ekspandora musi zapewniać możliwość wykonania ćwiczenia z zachowaniem poprawnej postawy.
2. Gumy ekspandora przez cały czas powinny być blisko klatki piersiowej.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

213



Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce trzymają uchwyty ekspandorów. (Ekspandory zamocowane przed ćwiczącym na wysokości jego barków.)

Ruch:

Ugięcie rąk do pozycji „skrzydełek”.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego.

Wskazania:

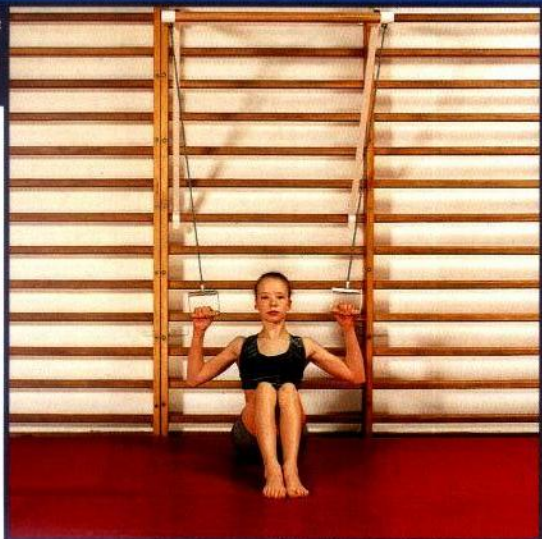
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. Siła napięcia ekspandorów musi zapewniać możliwość wykonania ćwiczenia z zachowaniem poprawnej postawy i w pełnym zakresie ruchu.
2. Zamiast ekspandorów można użyć linek i systemu ciężarkowo-bloczkowego.

ćwiczenie

214



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę, trzymają uchwyty ekspandorów. (Ekspandory zamocowane nad barkami ćwiczącego.)

Ruch:

Ugięcie rąk do pozycji „skrzydełek”.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. Siła napięcia ekspandorów musi zapewniać możliwość wykonania ćwiczenia z zachowaniem poprawnej postawy i w pełnym zakresie ruchu.
2. Zamiast ekspandorów można użyć linek i systemu ciężarkowo-bloczkowego.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściągające łopatki

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na kocyku. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Ślizg po podłodze na kocyku w przód.

Ruch odbywa się fazami:

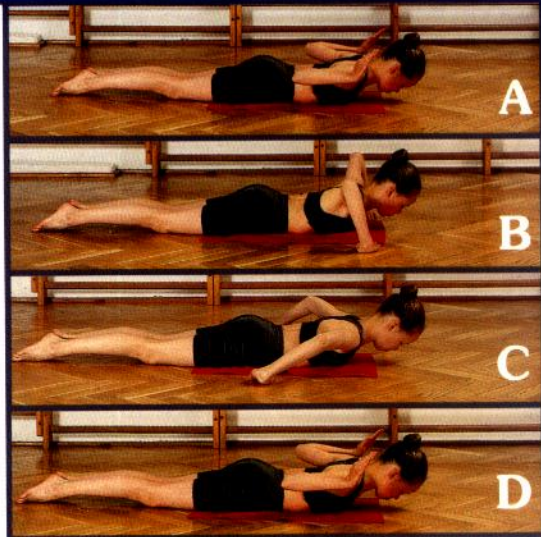
1. Oparcie dłoni o podłogę na wysokości barków. Palce dłoni skierowane do środka.
2. Ślizg w przód przez odepchnięcie rękoma od podłogi.
3. Przeniesienie rąk do pozycji „skrzydełek” i zaakcentowanie ściągnięcia łopatek.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
215

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.
2. Praca rąk powinna być symetryczna.
3. Nogi powinny być wyprostowane.

Pozycja wyjściowa:

Siad kłęczny na kocyku. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie.

Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Ślizg po podłodze na kocyku w przód.

Ruch odbywa się fazami:

1. Przejście do pozycji średniej Klappa.
2. Ślizg w przód przez odepchnięcie rękoma od podłogi.
3. Przejście do siadu kłęcznego, z zaakcentowaniem korekcji postawy i ściągnięciem łopatek — ręce w pozycji „skrzydełek”.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



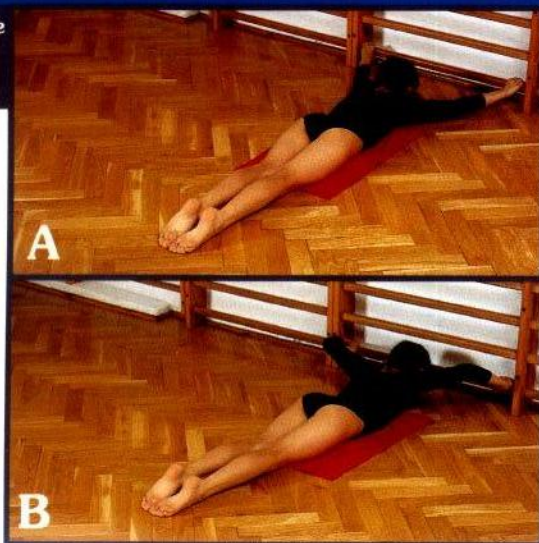
ćwiczenie
216

Uwagi:

W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglenie pleców i opuszczenie głowy.

Plecy okrągłe

ćwiczenie
217



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na kocyku twarzą do drabinki. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Dłonie trzymają szeroko pierwszy szczebel drabinki.

Ruch:

Ślizgi na kocyku w przód i w tył przez ugięcia i wyprosty rąk.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

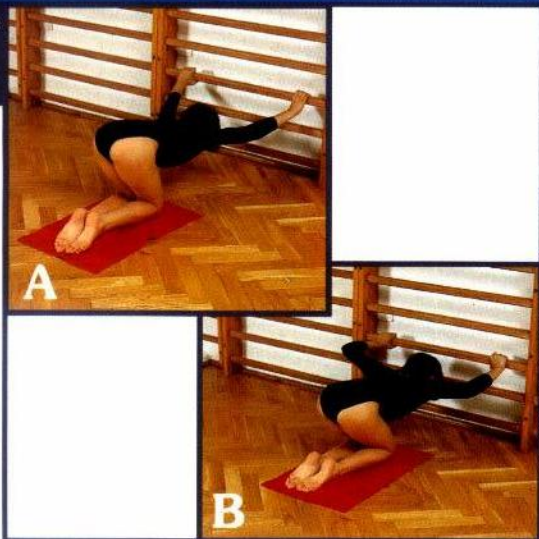
Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do kocyka, a łokcie powinny być cały czas w górze.

ćwiczenie
218



Pozycja wyjściowa:

Kłęk na kocyku twarzą do drabinki. Opad tułowia w przód — tułów ustawiony poziomo, głowa w przedłużeniu tułowia, wzrok skierowany w podłogę. Ręce trzymają szeroko szczebel na wysokości bioder.

Ruch:

Ślizgi na kocyku w przód i w tył przez ugięcia i wyprosty rąk.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia tułów powinien być ustawiony poziomo, a łokcie uniesione wysoko.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściągające łopatki

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na kocyku na dwóch złączonych bokami ławeczkach. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w dół. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Ślizg na kocyku po ławeczkach w przód. Ruch odbywa się fazami:

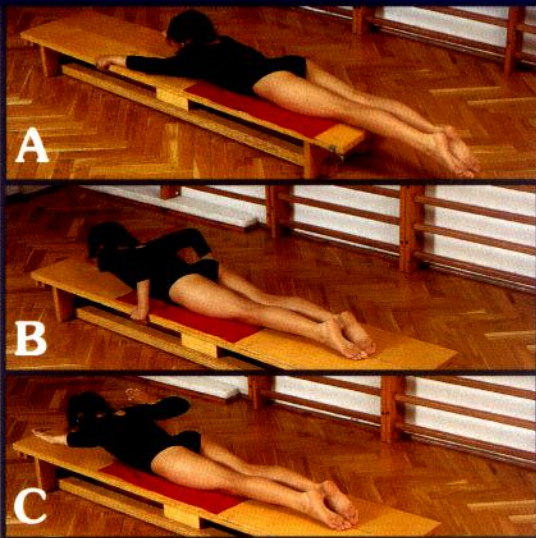
1. Chwyty dłońmi brzegów ławeczek przed głową.
2. Pociągnięciem rąk ślizg w przód do wyprostu rąk.
3. Przeniesienie rąk do pozycji „skrzydełek” i zaakcentowanie ściągnięcia łopatek.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
219

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do kocyka.
2. Z uwagi na równoczesną pracę mięśni piersiowych ćwiczenia nie powinny się wykonywać na jednej ławeczce.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem na kocyku na dwóch złączonych bokami ławeczkach. Nogi ugięte, kolana przy klatce piersiowej.

Ruch:

Ślizg po ławeczkach w przód.

Ruch odbywa się fazami:

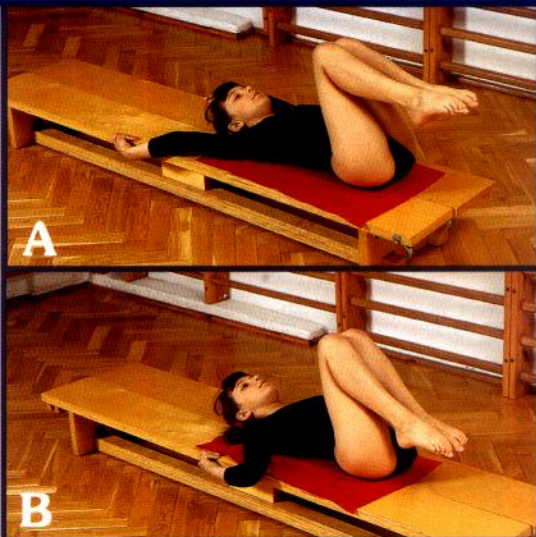
1. Chwyty dłońmi brzegów ławeczek przed głową (kciuki pod listwami ławeczek, pozostałe palce nad listwami).
2. Pociągnięciem rąk ślizg w przód.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

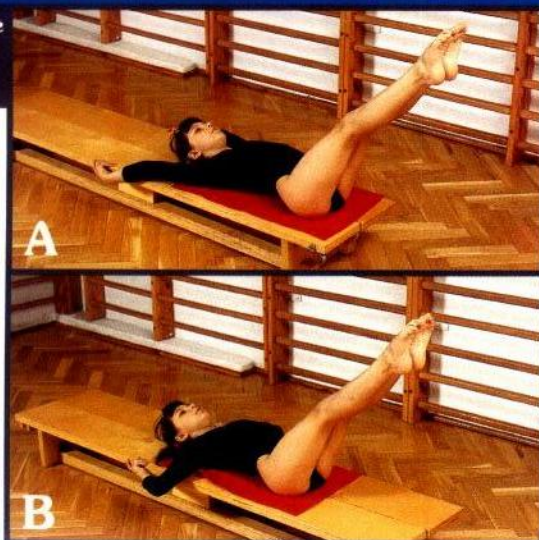
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
220

Plecy okrągłe

ćwiczenie
221



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem na kocyku na dwóch złączonych bokami ławeczkach. Nogi wyprostowane, uniesione do kąta ok. 45° .

Ruch:

Ślizg na kocyku po ławeczkach w przód.

Ruch odbywa się fazami:

1. Chwył dłońmi brzegów ławeczek przed głową (kciuk pod listwami ławeczek, pozostałe palce — nad listwami).
2. Pociągnięciem rąk ślizg w przód.

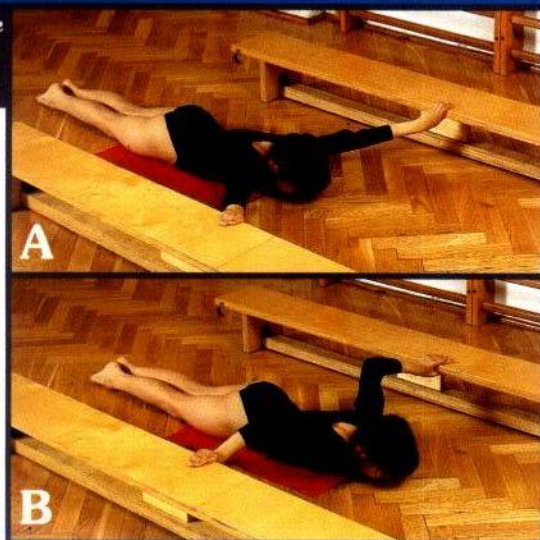
Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

ćwiczenie
222



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na kocyku między dwiema ustawionymi równolegle (w odległości ok. 70-80 cm od siebie) ławeczkami. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Dłonie trzymają brzegi ławeczek.

Ruch:

Ślizg na kocyku w przód między ławeczkami.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do kocyka i żadna część ciała (z wyjątkiem palców dłoni) nie powinna wystawać nad ławeczkę.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściągnące łopatki

Pozycja wyjściowa:

Siad kłęczny na kocyku między dwiema ustawionymi równolegle ławeczkami. Opad tułowia w przód — tułów ustawiony poziomo, głowa w przedłużeniu tułowia, wzrok skierowany w podłogę. Dłonie trzymają brzegi ławeczek.

Ruch:

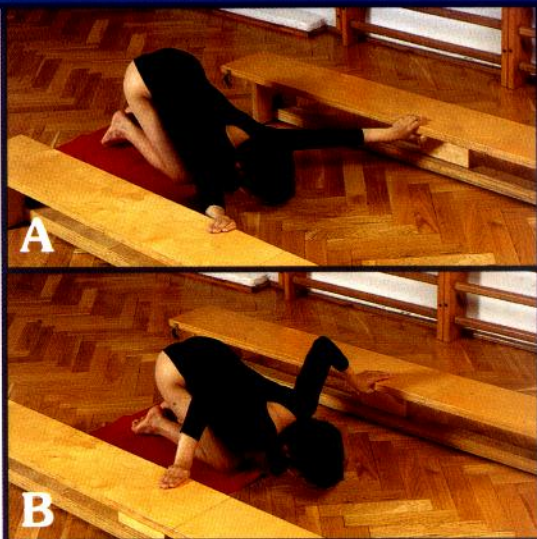
Ślizg na kocyku w przód między ławeczkami.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągnających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

223

Uwagi:

W czasie ćwiczenia głowa i barki nie powinny wystawać ponad ławeczki.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na kocyku na dwóch złączonych bokami, skośnie ustawionych ławeczkach. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Ślizg po ławeczkach w górę.

Ruch odbywa się fazami:

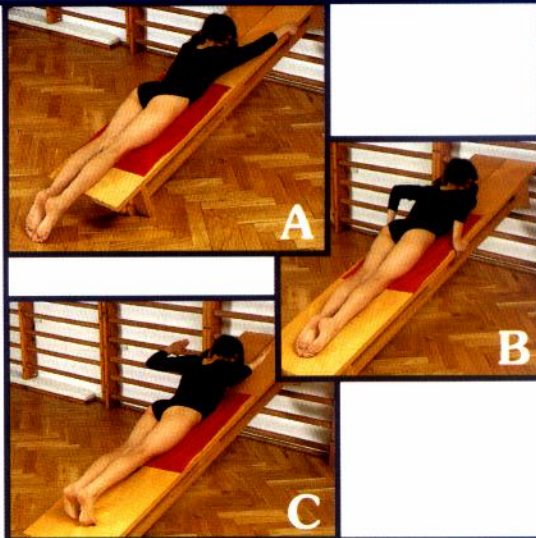
1. Chwyty dłońmi brzegów ławeczek przed głową.
2. Pociągnięciem rąk ślizg w przód do wyprostowania rąk.
3. Zgięcie grzbietowe palców stóp i oparcie palców stóp o ławeczkę.
4. Przeniesienie rąk do pozycji „skrzydełek”.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągnających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

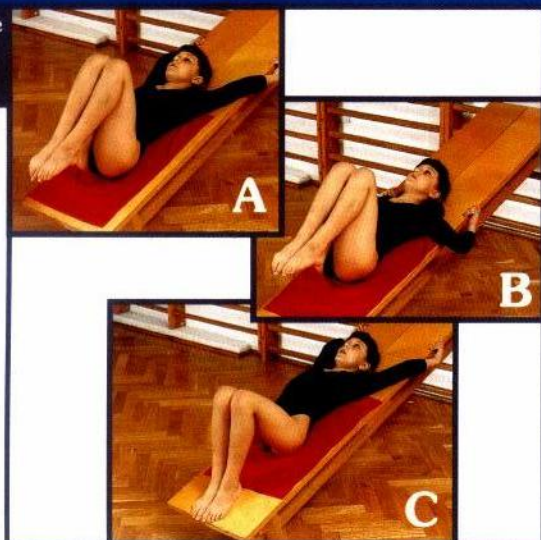
224

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do kocyka.
2. Z uwagi na równoczesną pracę mięśni piersiowych ćwiczenia nie powinny się wykonywać na jednej ławeczce.

Plecy okrągłe

ćwiczenie
225



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem na kocyku na dwóch ustawionych skośnie i złączonych bokami ławeczkach. Nogi ugięte.

Ruch:

Ślizg po ławeczkach w górę.

Ruch odbywa się fazami:

1. Chwyty dłońmi brzegów ławeczek przed głową (kciuki pod listwami ławeczek, pozostałe palce nad listwami) i przyciągnięcie kolan do klatki piersiowej.
2. Pociągnięciem rąk ślizg po ławeczkach w przód.
3. Oparcie stóp o ławeczkę (zabezpieczenie przed zeslizgiwaniem się w dół) i przeniesienie rąk za głowę do chwytu brzegów ławeczek.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- elongacja kręgosłupa.

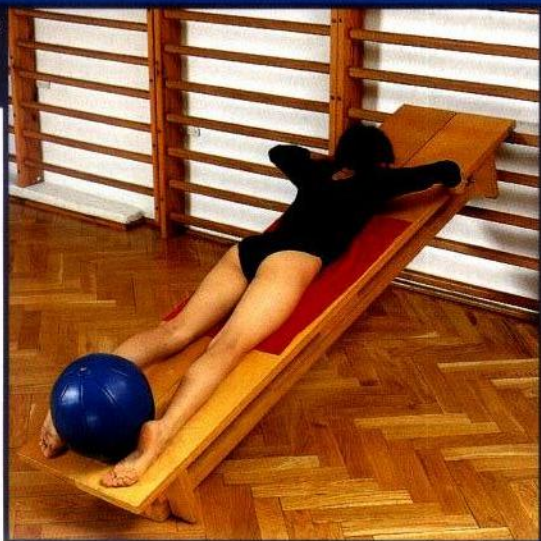
Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Kąt pochylenia ławeczek zależy od możliwości ćwiczącego.

ćwiczenie
226



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na kocyku na dwóch złączonych bokami, skośnie ustawionych ławeczkach. Nogi wyprostowane, między stopami trzymana piłka ciężka.

Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Ślizg po ławeczkach w górę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do kocyka.
2. Z uwagi na równoczesną pracę mięśni piersiowych ćwiczenia nie powinno się wykonywać na jednej ławeczce.
3. Kąt pochylenia ławeczek i ciężar piłki zależą od możliwości ćwiczącego.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściąгаjące łopatki

ćwiczenie

227

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem na kocyku na dwóch ustawionych skośnie i złączonych bokami ławeczkach. Nogi ugięte, stopy w górze, między kolanami trzymana piłka ciężka. Dłonie trzymają brzegi ławeczek nad głową.

Ruch:

Ślizg po ławeczkach w górę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

Kąt pochylenia ławeczek i ciężar piłki powinny być dostosowane do możliwości ćwiczącego.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na kocyku na skośnie ustawionej ławeczce. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta przed siebie, wzrok skierowany w ławeczkę. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód. Dłonie trzymają szczebel drabinki (szeroko) powyżej zaczepu ławeczki.

Ruch:

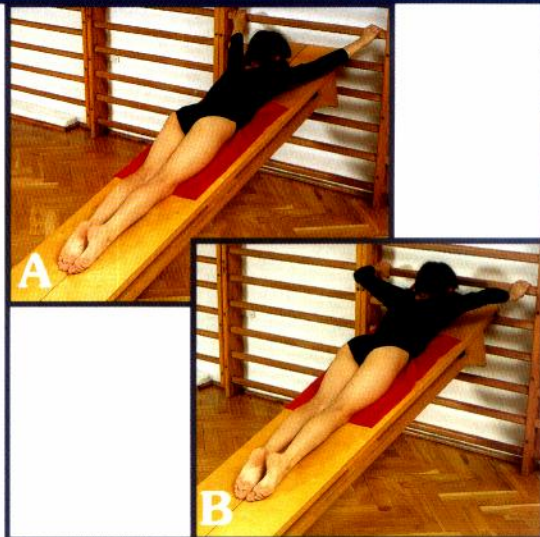
Ślizgi po ławeczce w górę i w dół przez ugięcia i wyprosty rąk.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

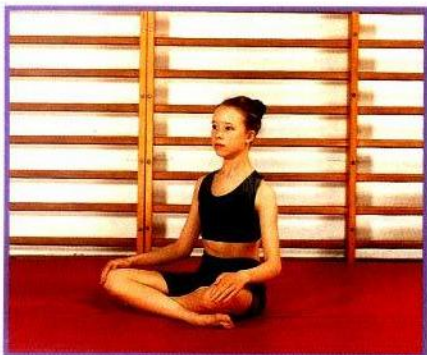
228

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do kocyka. Kąt pochylenia ławeczki zależy od możliwości ćwiczącego.

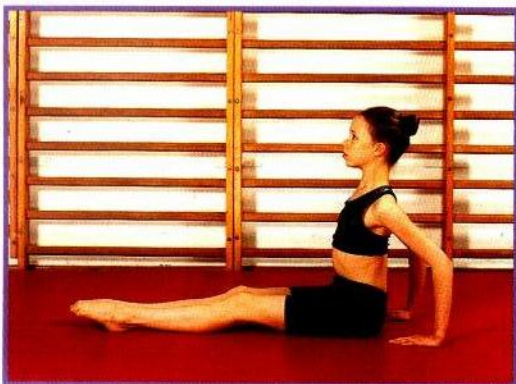
Postępowanie korekcyjne

Siad skrzyżny



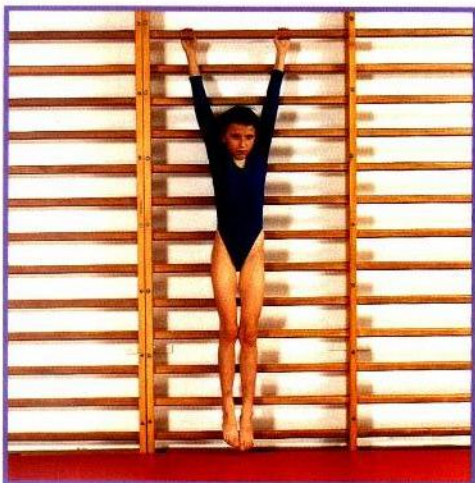
Jest pozycją często stosowaną w zajęciach korekcyjnych, łatwą do przyjęcia i akceptowaną przez dzieci. Powoduje zmniejszenie lordozy lędźwiowej, sprzyja korekcji koślawych kolan i koślawych pięt. Dłuższe przebywanie w tej pozycji może sprzyjać pogłębieniu kifozy piersiowej.

Siad prosty



Pozycja ta powoduje zmniejszenie lordozy lędźwiowej. U dzieci z przykurczem mięśni kulszowo-goleniowych występuje w siadzie prostym kifoza odcinka lędźwiowego kręgosłupa i tendencja do pochylecia całego ciała do przodu. Oparcie dłoni za sobą sprzyja wyprostowaniu pleców i wypukleniu klatki piersiowej.

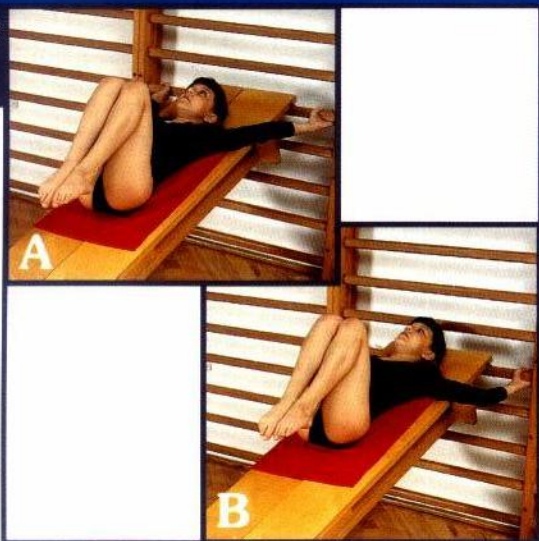
Zwis bierny (na rękach)



W pozycji tej kręgosłup jest odciążony i ulega elongacji. Zmniejszają się krzywizny kręgosłupa i ulegają rozciąganiu mięśnie przykurczone, zwłaszcza piersiowe. Jednocześnie jednak następuje oddalenie łopatek od kręgosłupa i rozciąganie mięśni ściągających łopatki. Z tego powodu zwis bierny powinien być stosowany z rozwagą i przez krótki czas.

Plecy okrągłe

ćwiczenie
229



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem na kocyku na skośnie ustawionej ławeczce. Nogi ugięte, kolana przyciągnięte do klatki piersiowej. Dłonie trzymają (szeroko) szczebel drabinki, o który jest zaczepiona ławeczka.

Ruch:

Ślizgi po ławeczce w górę i w dół przez ugięcia i wyprosty rąk.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- elongacja kręgosłupa.

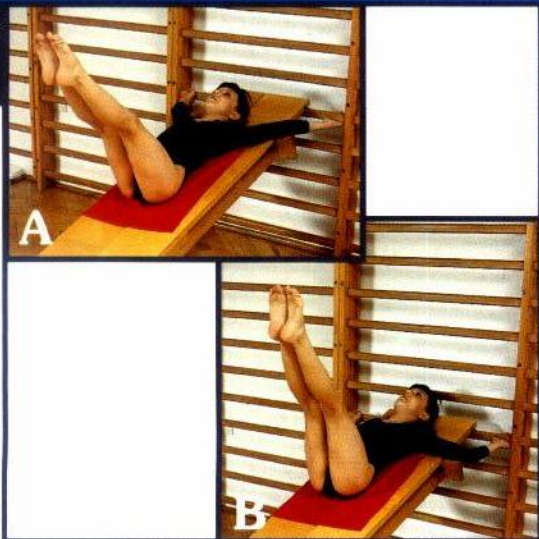
Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Kąt pochylenia ławeczki zależy od możliwości ćwiczącego.

ćwiczenie
230



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem na kocyku na skośnie ustawionej ławeczce. Nogi wyprostowane, uniesione do kąta ok. 45°. Dłonie trzymają szeroko szczebel drabinki, o który jest zaczepiona ławeczka.

Ruch:

Ślizg po ławeczce w górę i w dół przez ugięcia i wyprosty rąk.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Kąt pochylenia ławeczki zależy od możliwości ćwiczącego.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściąгаjące łopatki

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem twarzą do drabinki. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Ręce ugięte, trzymają nachwytem szeroko pierwszy sześbel drabinki. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

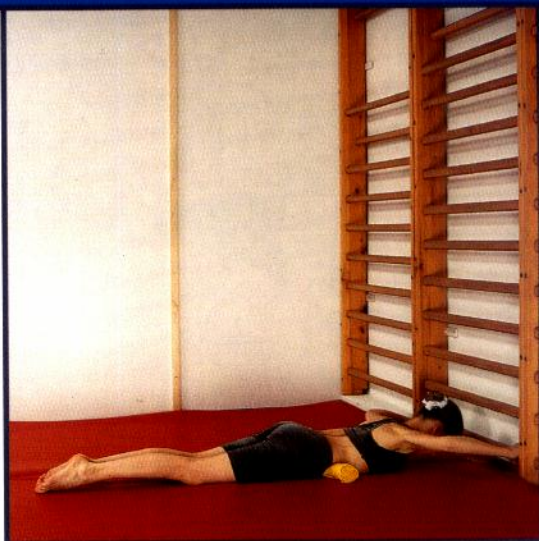
Ciągnięcie w górę sześbela drabinki — próba „uniesienia” drabinki.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
231

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a łokcie powinny być uniesione.

Pozycja wyjściowa:

Zwis tyłem na drabince na rękach ugiętych. Nogi wyprostowane i złączone.

Ruch:

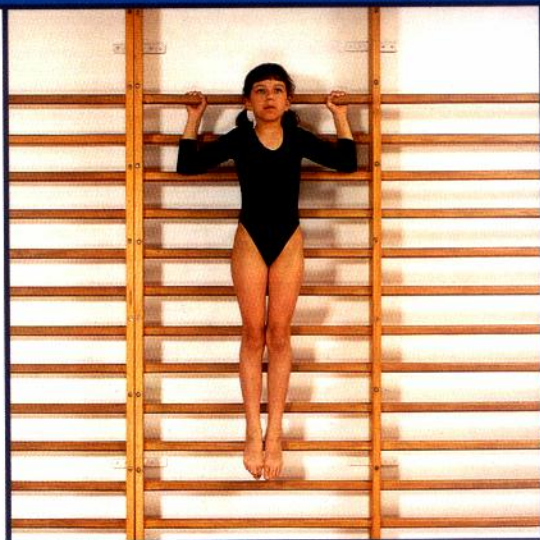
Wytrzymać.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

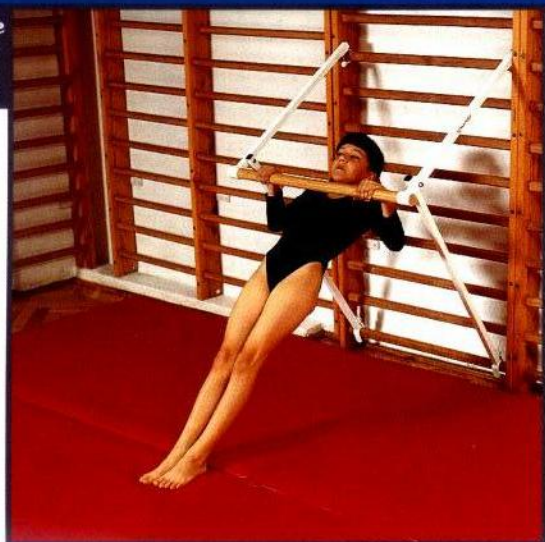
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
232

Plecy okrągłe

ćwiczenie
233



Pozycja wyjściowa:

Półzwis podparty
przodem do drążka. Ręce ugięte.
Klatka piersiowa przy drążku.

Ruch:

Wytrzymać.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

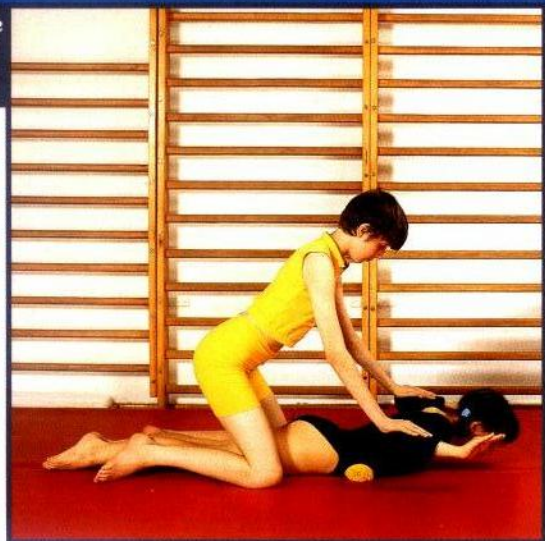
Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Biodra powinny być uniesione do linii łączącej barki i stopy.

ćwiczenie
234



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk. Współćwiczący kładzie w rozkroku nad kolegą, trzymając dłonie na łokciach partnera.

Ruch:

Uniesienie rąk w górę przeciwko oporowi współćwiczącego.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. Opór stawiany przez współćwiczącego powinien umożliwiać wykonanie ćwiczenia z utrzymaniem poprawnej postawy.
2. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściągające łopatki

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk. Współćwiczący w siadzie klęcznym, przed kolegą, twarzą do niego, trzyma dłonie na łokciach partnera.

Ruch:

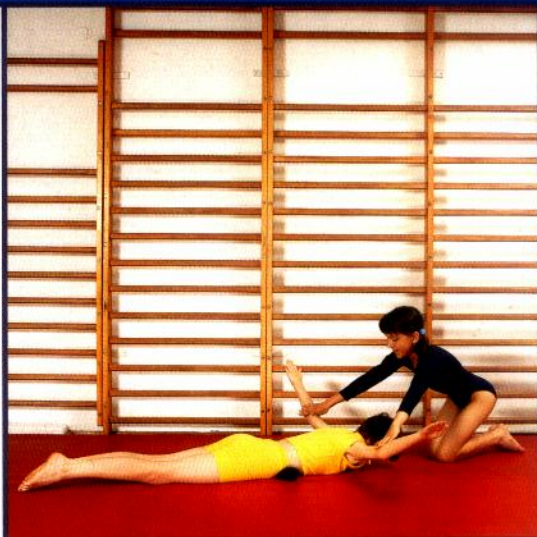
Uniesienie rąk przeciwko oporowi współćwiczącego.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
235

Uwagi:

1. Opór stawiany przez współćwiczącego powinien umożliwiać uniesienie łokcia do linii barków lub wyżej.
2. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte o podłogę. Ręce ułożone w „skrzydełka” leżą na podłodze. Pod plecami, na szczycie kifozy piersiowej, zrolowany kocyk. Współćwiczący w klęku przy głowie kolegi, z dłońmi podłożonymi pod łokcie partnera.

Ruch:

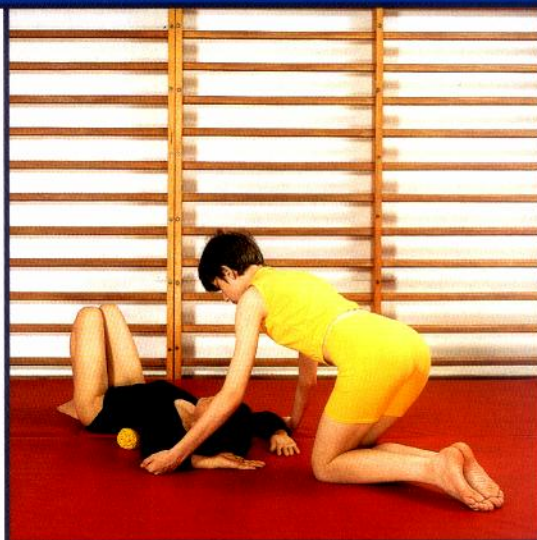
Współćwiczący stara się podnieść łokcie kolegi. Ćwiczący oporuje.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



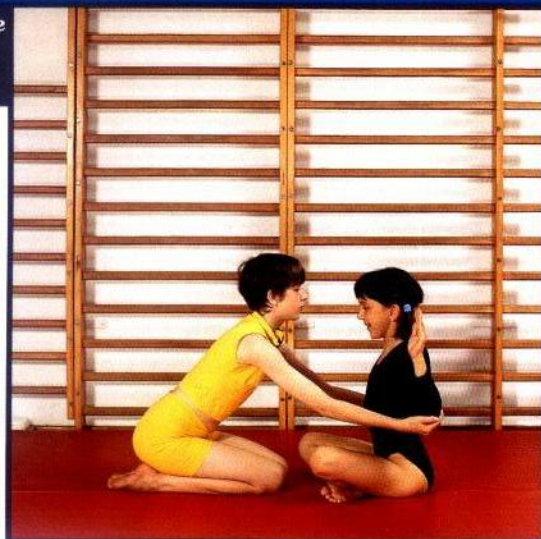
ćwiczenie
236

Uwagi:

1. Siła użyta przez współćwiczącego powinna zapewniać możliwość wykonania ćwiczenia z utrzymaniem poprawnej postawy — łokcie powinny być blisko podłogi.
2. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Plecy okrągłe

ćwiczenie
237



Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny. Plecy wyprostowane.
Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Współćwiczący w siadzie kłęcnym przed kolegą, twarzą do niego trzyma rękoma łokcie kolegi.

Ruch:

Ćwiczący ściąga łopatki cofając łokcie.
Współćwiczący oporuje.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego.

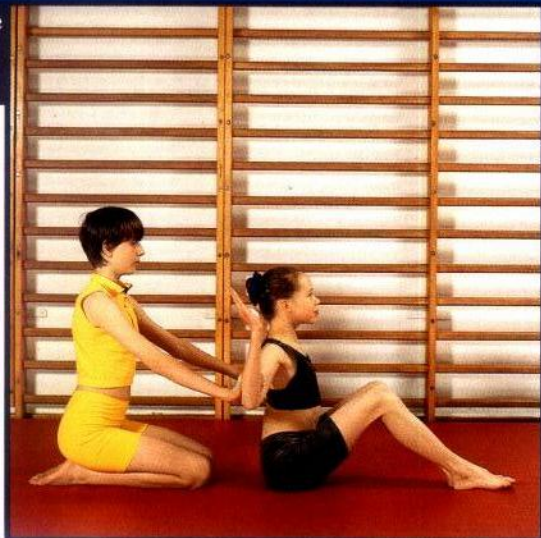
Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. Opór stawiany przez współćwiczącego musi zapewniać wykonanie ćwiczenia z uwypukleniem klatki piersiowej i ściągnięciem łopatek.
2. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

ćwiczenie
238



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Współćwiczący w siadzie kłęcnym za kolegą, trzyma dłonie na łokciach partnera.

Ruch:

Opuszczenie łokci ze ściągnięciem łopatek.
Współćwiczący oporuje.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. Opór stawiany przez współćwiczącego musi zapewniać wykonanie ćwiczenia z uwypukleniem klatki piersiowej.
2. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściągające łopatki

Pozycja wyjściowa:

Postawa. Plecy wyprostowane, brzuch wciągnięty, pośladki napięte.

Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Współćwiczący stoi za kolegą w wykroku, trzymając rękoma łokcie ćwiczącego.

Ruch:

Opad całego wyprostowanego ciała w tył.

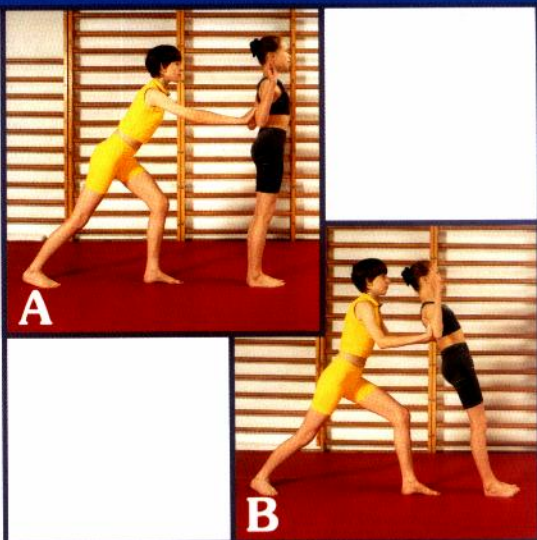
Współćwiczący utrzymuje kolegę i odepchnięciem za łokcie przywraca do pionu.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
239

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić pogłębienie lordozy lędźwiowej.
2. Ćwiczący powinni być dobrani pod względem wysokości i masy ciała.
3. Ćwiczący nie powinni stać na kocyku lub dywanie.

Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący w leżeniu przodem na kocykach twarzami do siebie.

Nogi wyprostowane i złączone.

Dłonie podane partnerowi.

Ruch:

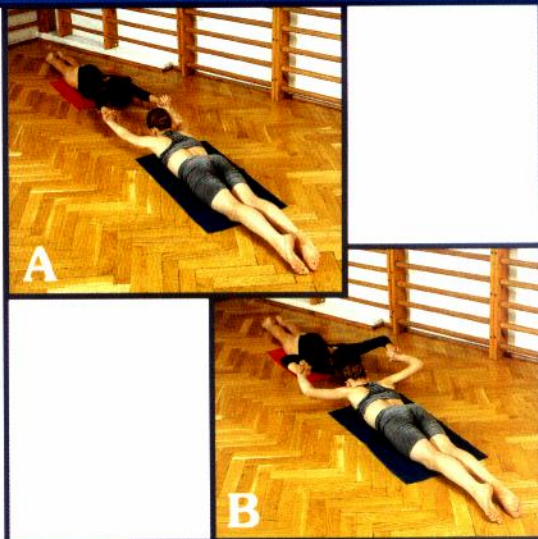
Równoczesne ślizgi na kocykach po podłodze w przód i w tył przez ugięcia i wyprosty rąk.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
240

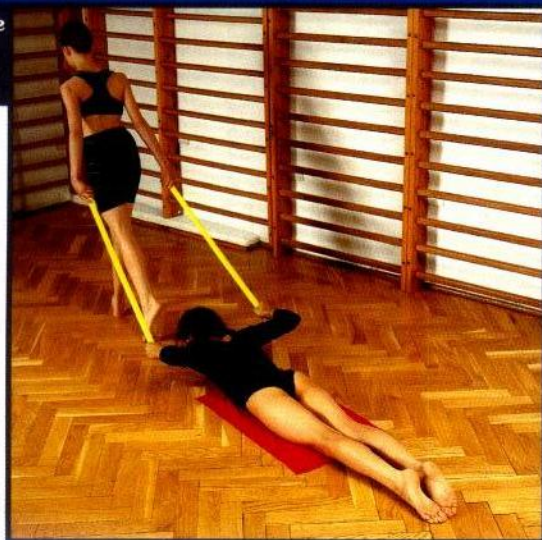
Uwagi:

Klatki piersiowe ćwiczących powinny przylegać do kocyków, a łokcie powinny być uniesione.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

241



Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia u leżącego klatka piersiowa powinna przylegać do kocyka.
2. Współćwiczący powinien zachować poprawną postawę.
3. Zamiast lasek można użyć skakanek lub dużej obręczy.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na kocyku. Nogi wyprostowane i złożone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany przed siebie. Ręce w pozycji „skrzydełek”. W dłoniach laski. Współćwiczący stoi przed kolegą tyłem do niego, trzymając w dłoniach drugie końce lasek.

Ruch:

Współćwiczący — w niewielkim opadzie tułowia — idzie w przód, ciągnąc za sobą partnera. Ćwiczący utrzymuje ręce w pozycji „skrzydełek”.

Oddziaływanie:

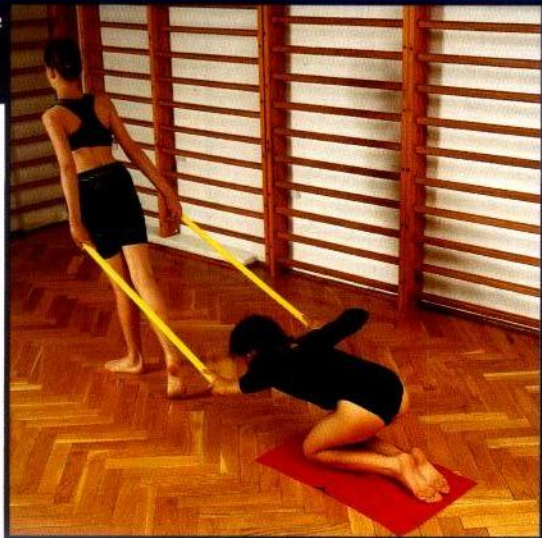
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- elegancja kręgosłupa.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

ćwiczenie

242



Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia nie powinno nastąpić zaokrąglenie pleców i opuszczenie głowy.
2. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.
3. Zamiast lasek można użyć skakanek lub dużej obręczy.

Pozycja wyjściowa:

Kłęk na kocyku. Opad tułowia w przód. Plecy wyprostowane. Ręce w pozycji „skrzydełek”. W dłoniach laski. Współćwiczący stoi przed kolegą tyłem do niego, trzymając w dłoniach drugie końce lasek.

Ruch:

Współćwiczący — w niewielkim opadzie tułowia — idzie w przód, ciągnąc za sobą partnera. Ćwiczący utrzymuje ręce w pozycji „skrzydełek”.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- elegancja kręgosłupa.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściąгаjące łopatki

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na kocyku, twarzą do drabinki. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta przed siebie, wzrok skierowany w podłogę. Ręce ugięte, trzymają szeroko pierwszy szczebel drabinki. Współćwiczący kładą się za partnerem, trzymając dłońmi nogi kładącego w okolicach kostek.

Ruch:

Współćwiczący, ciągnąc kolegę za nogi, stara się odciągnąć go od drabinki. Ćwiczący oporuje, starając się utrzymać głowę przy drabince.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
243

Uwagi:

1. Ćwiczący powinien utrzymywać klatkę piersiową przy podłodze, a łokcie w górę.
2. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący w siadzie kłębnym, twarzami do siebie. Opad tułowia w przód. Plecy wyprostowane, ustawione poziomo, głowy wyciągnięte w przód. Ręce ugięte. Laska trzymana oburącz za końce przez obu ćwiczących.

Ruch:

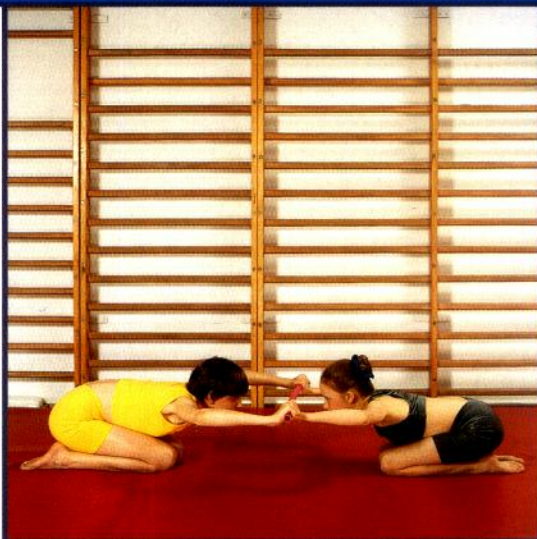
Jeden z ćwiczących unosi laskę, drugi oporuje.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



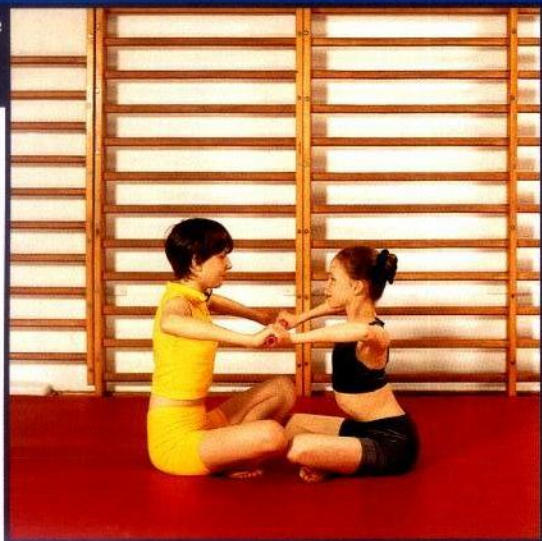
ćwiczenie
244

Uwagi:

W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglenie pleców, opuszczenie głowy ani łokci.

Plecy okrągłe

ćwiczenie
245



Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący w siadzie skrzyżnym, twarzami do siebie. Ramiona w bok, przedramiona wyciągnięte przed siebie.

Laska trzymana oburącz za końce przez obu ćwiczących.

Ruch:

Przeciąganie laski.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego.

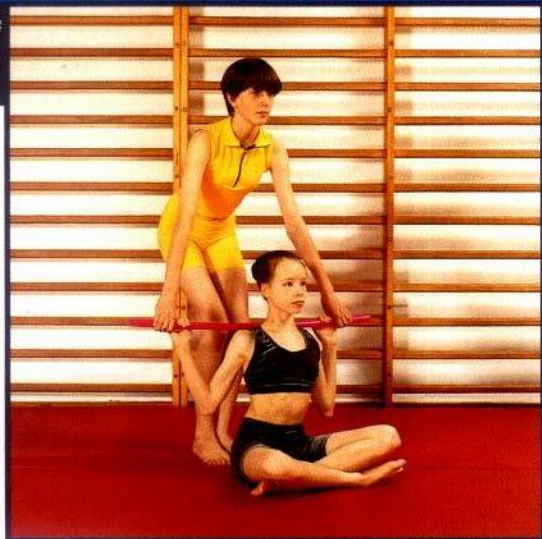
Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglenie pleców, wysunięcie do przodu głowy ani barków.

ćwiczenie
246



Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny. Plecy wyprostowane.

Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Laska trzymana oburącz za końce ułożona na plecach, na wysokości łopatek. Współćwiczący stoi za kolegą również trzymając oburącz laskę za końce.

Ruch:

Współćwiczący stara się unieść laskę.

Ćwiczący oporuje.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściąгаjące łopatki

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone. Łaska trzymana oburącz za końce przylega do klatki piersiowej. Po obu bokach ćwiczącego partnerzy w przysiadzie, trzymają łaskę za końce.

Ruch:

Współćwiczący prostując nogi przechodzą do stania i unoszą łaskę wraz z ćwiczącym.

Ćwiczący utrzymuje cały czas łaskę przy klatce piersiowej.

Oddziaływanie:

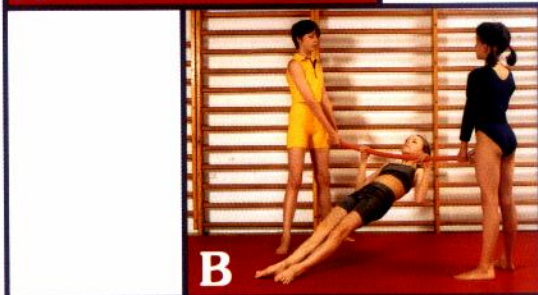
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



A



B

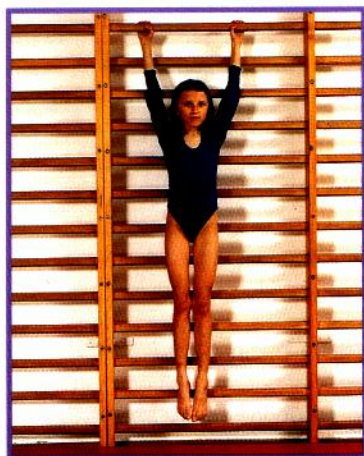
Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić pogłębienie lordozy lędźwiowej.
2. Współćwiczący powinni zachować poprawną postawę.



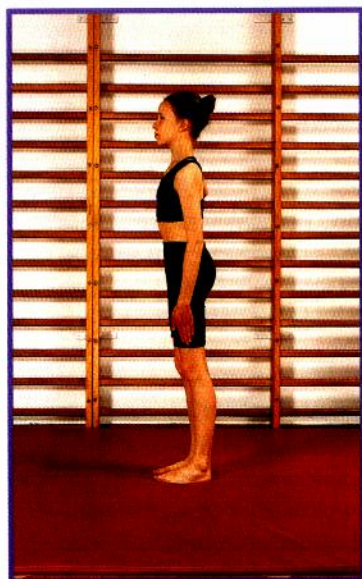
Dobór pozycji wyjściowych

Zwis czynny (na rękach)



W zwisie tym głowa jest wyciągnięta w górę, obojczyki ustawione prawie poziomo, a łopatki utrzymywane bliżej kręgosłupa. Pozycja ta zapewnia korzystne dla postawy odciążenie, elongację kręgosłupa i poprawniejsze ustawienie łopatek. Ten rodzaj zwisu jest polecany i powinien być preferowany w zajęciach gimnastyki korekcyjnej

Stanie



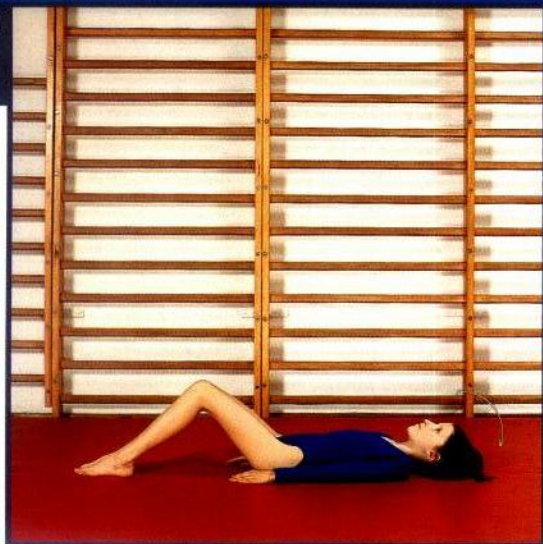
Jest pozycją obciążającą osiowo kręgosłup. Występuje tu tendencja do pogłębienia krzywizn kręgosłupa, czemu sprzyja dodatkowo brak stabilizacji. Pozycję tę powinno się stosować w końcowych etapach procesu korekcji postawy, gdy dziecko potrafi już przyjmować, utrzymywać i kontrolować poprawną postawę. Stanie dodatkowo obciąża stopy i z tego powodu nie jest pozycją polecaną dla dzieci z płaskostopiem. Myśląc o profilaktyce płaskostopia należy w czasie stania polecić dzieciom równoległe ustawienie stóp, podwinięcie palców bez odrywania ich od podłogi i lekkie przeniesienie ciężaru ciała na zewnętrzne krawędzie stóp. U dzieci z tendencją do płaskostopia należy unikać pozycji stojącej w rozkroku, która obciąża głównie przyśrodkowe brzegi stóp, sprzyjając obniżeniu łuków podłużnych dynamicznych.

2.2. Dobór ćwiczeń

Stosowane w gimnastyce korekcyjnej ćwiczenia powinny być dobrane do rodzaju występującej wady oraz do realizowanych celów korekcyjnych. Ćwiczenia muszą zapewniać możliwość wykonania ich przez dzieci z zachowaniem pozycji skorygowanej. Konieczność — choćby chwilowej — utraty korekcji w wykonaniu danego ćwicze-

Plecy okrągłe

ćwiczenie
248



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte.

Stopy oparte na podłodze.

Ręce wzdłuż tułowia leżą na podłodze.

Ruch:

Ruchy głową w przód i w tył bez odrywania jej od podłogi, a następnie ustawienie głowy w pozycji skorygowanej (wzrok skierowany w górę, broda lekko ściągnięta do mostka).

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

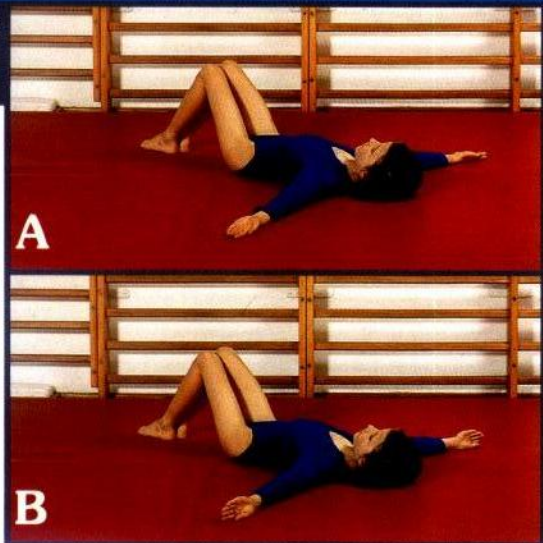
Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Utrudnieniem jest wykonanie ćwiczenia z nogami wyprostowanymi i kontrolą odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

ćwiczenie
249



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Głowa wyciągnięta, wzrok skierowany w górę.

Ręce wyprostowane w bok leżą na podłodze.

Ruch:

Rotacja zewnętrzna rąk z dociśnięciem barków do podłogi.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Utrudnieniem jest wykonanie ćwiczenia z nogami wyprostowanymi i kontrolą odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej i kształtujące nawyk postawy skorygowanej

ćwiczenie
250

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Głowa wyciągnięta, wzrok skierowany w górę.
Ręce wzdłuż tułowia leżą na podłodze.

Ruch:

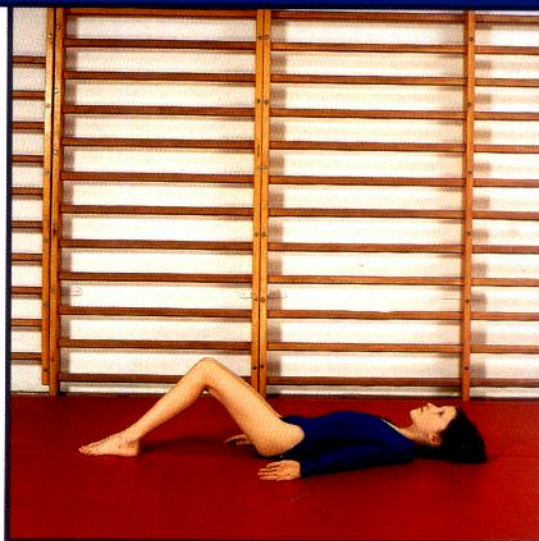
Rotacja zewnętrzna rąk z dociśnięciem barków do podłogi.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

Utrudnieniem jest wykonanie ćwiczenia z wyprostowanymi nogami i kontrolą odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

ćwiczenie
251

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Głowa wyciągnięta, wzrok skierowany w górę. Ręce wzdłuż tułowia leżą na podłodze.

Ruch:

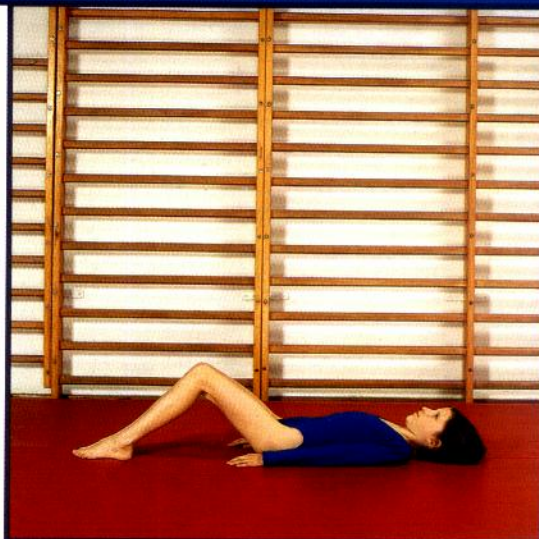
Dociśnięcie barków do podłogi.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

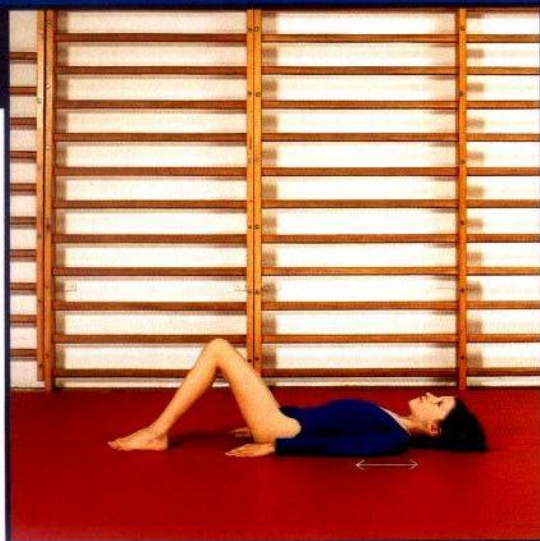


Uwagi:

1. Barki powinny być ściągnięte w stronę bioder.
2. Utrudnieniem jest wykonanie ćwiczenia z wyprostowanymi nogami i kontrolą odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

Plecy okrągłe

ćwiczenie
252



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Głowa wyciągnięta, wzrok skierowany w górę. Ręce wzdłuż tułowia leżą na podłodze.

Ruch:

Przesuwanie barków po podłodze w stronę bioder i w stronę głowy, a następnie pozostawienie ich w pozycji maksymalnego ściągnięcia w stronę bioder.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

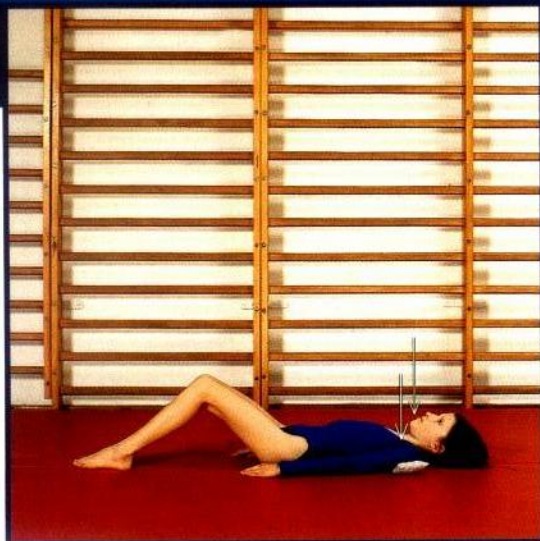
Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia barki powinny przylegać do podłogi.
2. Utrudnieniem jest wykonanie ćwiczenia z wyprostowanymi nogami i kontrolą odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

ćwiczenie
253



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Głowa wyciągnięta, wzrok skierowany w górę. Ręce wzdłuż tułowia leżą na podłodze. Pod barkami podłożone woreczki.

Ruch:

Przyściśnięcie barkami woreczków do podłogi.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia barki powinny być ściągnięte w stronę bioder.
2. Utrudnieniem jest wykonanie ćwiczenia z wyprostowanymi nogami i kontrolą odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej i kształtujące nawyk postawy skorygowanej

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Głowa wyciągnięta, wzrok skierowany w górę. Ręce wzdłuż tułowia leżą na podłodze.

Ruch:

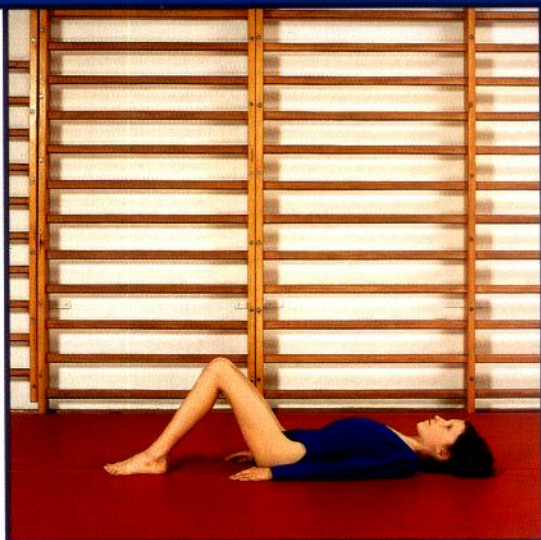
Uwypuklenie klatki piersiowej z dociśnięciem barków do podłogi.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

— plecy okrągłe,
— plecy wklęsło-okrągłe,
— skoliozy.



ćwiczenie
254

Uwagi:

Utrudnieniem jest wykonanie ćwiczenia z wyprostowanymi nogami i kontrolą odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Głowa wyciągnięta, wzrok skierowany w górę. Ręce wzdłuż tułowia leżą na podłodze. Pod barkami podłożone woreczki. Współwiczący w siadzie kłębnym przy głowie partnera.

Ruch:

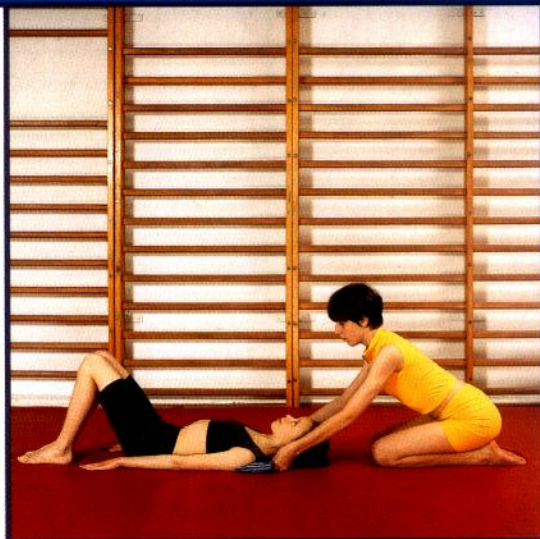
Dociśnięcie barkami woreczków do podłogi. Współwiczący próbuje wyciągnąć woreczki.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

— plecy okrągłe,
— plecy wklęsło-okrągłe,
— skoliozy.



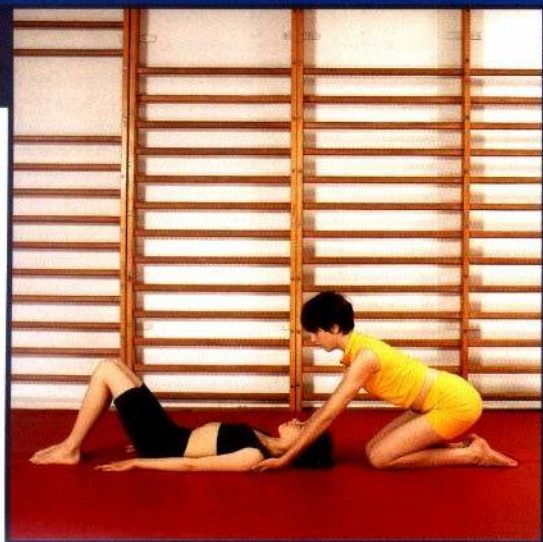
ćwiczenie
255

Uwagi:

1. Utrudnieniem jest wykonanie ćwiczenia z wyprostowanymi nogami i kontrolą odcinka lędźwiowego kręgosłupa.
2. Współwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Plecy okrągłe

ćwiczenie
256



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Głowa wyciągnięta, wzrok skierowany w górę. Ręce wzdłuż tułowia leżą na podłodze. Współćwiczący w siadzie kłęcnym przy głowie partnera, trzyma dłonie pod jego barkami.

Ruch:

Docisnięcie barkami dłoni partnera do podłogi. Współćwiczący oporuje.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

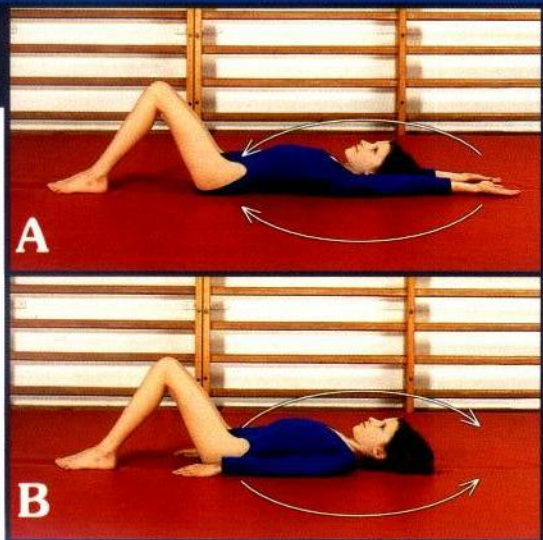
Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. Utrudnieniem jest wykonanie ćwiczenia z wyprostowanymi nogami i kontrolą odcinka lędźwiowego kręgosłupa.
2. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

ćwiczenie
257



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Głowa wyciągnięta, wzrok skierowany w górę. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy głowie.

Ruch:

Przesuwanie wyprostowanych rąk po podłodze bokiem w stronę bioder bez odrywania barków od podłogi.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

- Utrudnieniem jest wykonanie ćwiczenia z wyprostowanymi nogami i kontrolą odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej i kształtujące nawyk postawy skorygowanej

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

Jednoczesna globalna korekcja postawy:

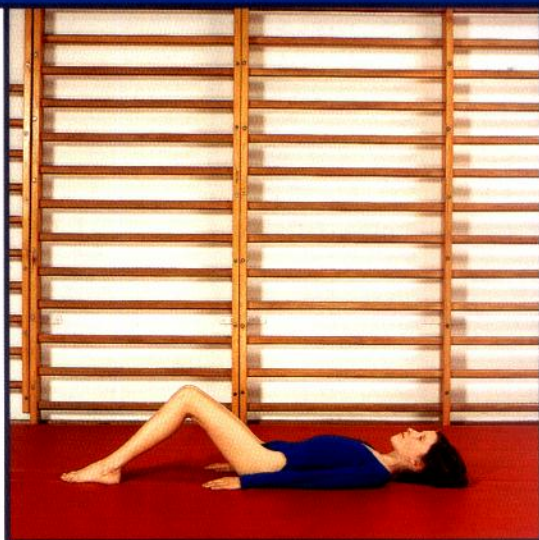
- poprawne ustawienie głowy,
- przyciśnięcie barków do podłogi,
- wypuklenie klatki piersiowej ze ściągnięciem łopatek.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
258

Uwagi:

Utrudnieniem jest wykonanie ćwiczenia z wyprostowanymi nogami i kontrolą odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty tyłem do ściany.

Biodra, plecy i głowa przylegają do ściany.

Ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

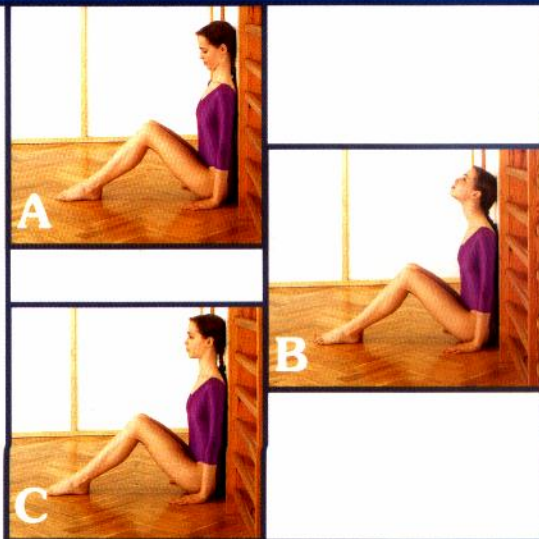
Ruchy zgięcia i wyprostu głowy bez odrywania jej od ściany, a następnie ustawienie głowy w pozycji skorygowanej (wzrok skierowany przed siebie broda lekko ściągnięta do mostka).

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

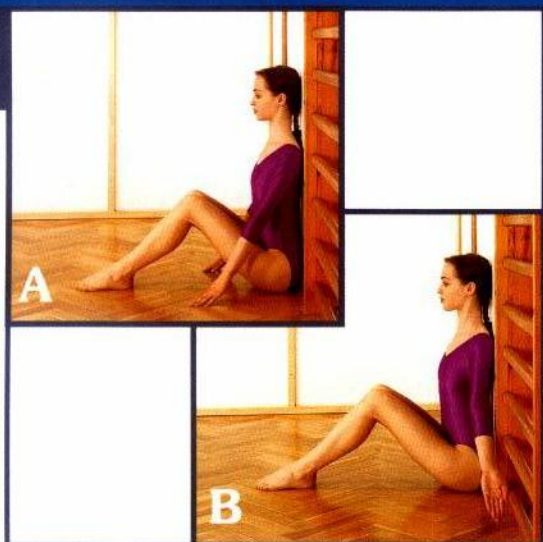
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
259

Plecy okrągłe

ćwiczenie
260



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty tyłem do ściany.
Biodra, plecy i głowa przylegają do ściany.
Ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

Docięnięcie barków do ściany z jednoczesną rotacją zewnętrzną rąk, a następnie powrót rąk do ustawienia pośredniego z pozostawieniem barków przyciśniętych do ściany.

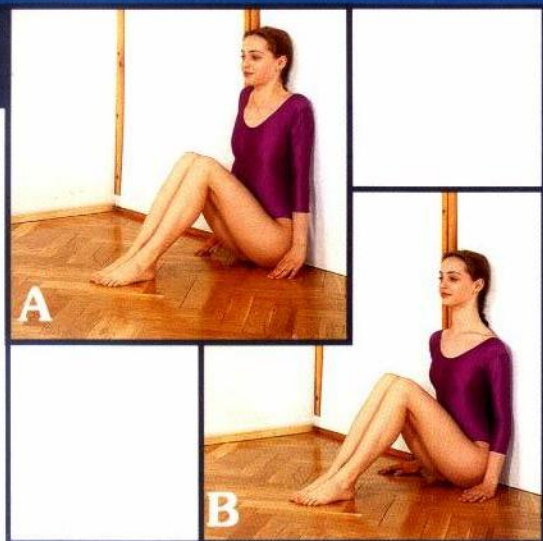
Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

ćwiczenie
261



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty tyłem do ściany.
Biodra, plecy i głowa przylegają do ściany.
Ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

Unoszenie i opuszczanie barków z jednoczesnym docięnięciem ich do ściany, a następnie pozostawienie ich w pozycji maksymalnego opuszczenia.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej i kształtujące nawyk postawy skorygowanej

ćwiczenie
262

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty tyłem do ściany.

Biodra, plecy i głowa przylegają do ściany.

Ręce wzdłuż tułowia,

barki opuszczone i przyciśnięte do ściany.

Ruch:

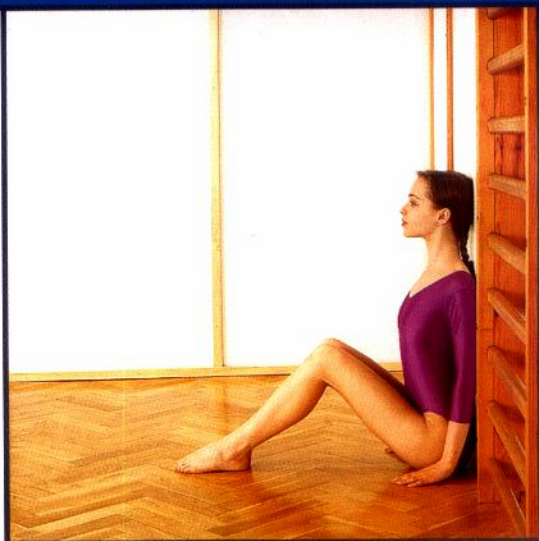
Uwypuklenie klatki piersiowej
bez odrywania barków od ściany.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania
postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

W czasie ćwiczenia odcinek lędźwiowy kręgosłupa powinien przylegać do ściany.

ćwiczenie
263

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty tyłem do ściany.

Biodra, plecy i głowa przylegają do ściany.

Ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

Jednoczesna globalna korekcja postawy:

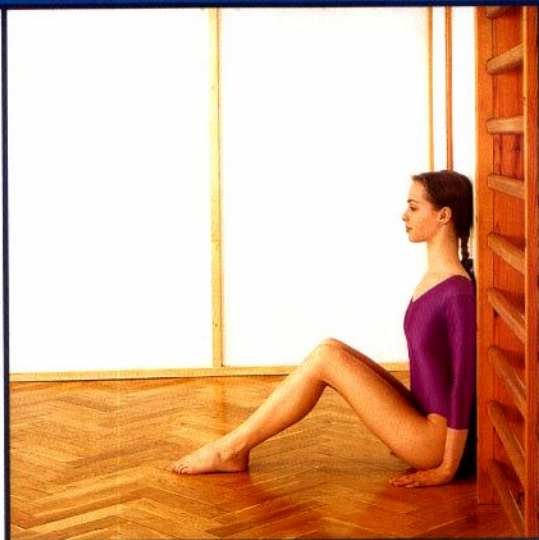
- wyciągnięcie głowy w górę i ustawienie jej w pozycji skorygowanej (wzrok skierowany przed siebie, broda lekko ściągnięta do mostka),
- opuszczenie barków i przyciśnięcie ich do ściany,
- uwypuklenie klatki piersiowej ze ściągnięciem łopatek.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania
postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



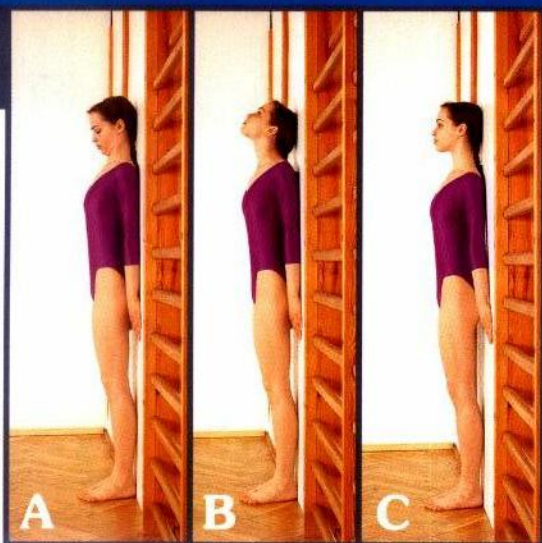
Uwagi:

W czasie ćwiczenia odcinek lędźwiowy kręgosłupa powinien przylegać do ściany.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

264



Pozycja wyjściowa:

Stanie tyłem do ściany.
Pięty, biodra, plecy i głowa
przylegają do ściany.
Ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

Ruchy zgięcia i wyprostowania
bez odrywania jej od ściany, a następnie
ustawienie głowy w pozycji skorygowanej
(wzrok skierowany przed siebie,
broda lekko ściągnięta do mostka).

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania
postawy skorygowanej.

Wskazania:

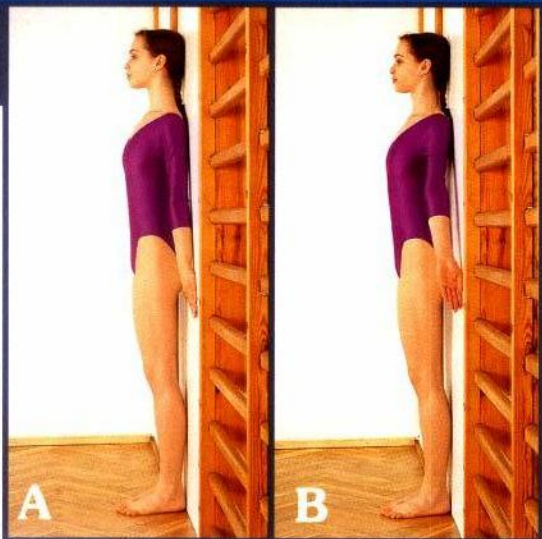
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Przyjmowanie postawy skorygowanej nie powinno powodować pogłębienia lordozy lędźwiowej.

ćwiczenie

265



Pozycja wyjściowa:

Stanie tyłem do ściany. Pięty, biodra,
plecy i głowa przylegają do ściany.
Ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

Dociskanie barków do ściany z jednoczesną
rotacją zewnętrzną rąk, a następnie powrót
rąk do ustawienia pośredniego
z pozostawieniem barków
przyściśniętych do ściany.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania
postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić pogłębienie lordozy lędźwiowej.

Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej i kształtujące nawyk postawy skorygowanej

Pozycja wyjściowa:

Stanie tyłem do ściany.

Pięty, biodra, plecy i głowa przylegają do ściany. Ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

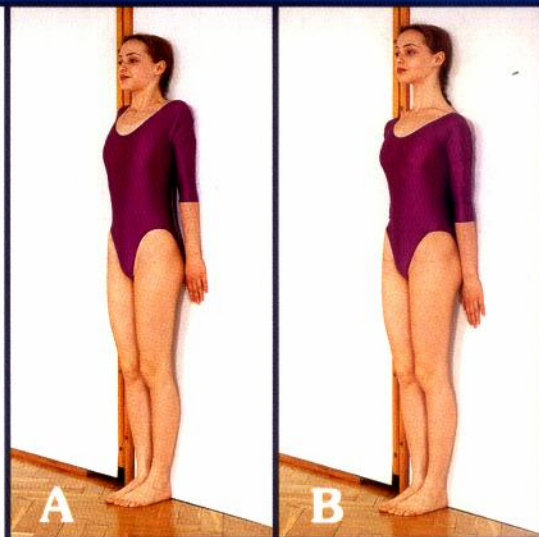
Unoszenie i opuszczanie barków z jednoczesnym dociśnięciem ich do ściany, a następnie pozostawienie w pozycji maksymalnego opuszczenia.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
266

Uwagi:

W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić pogłębienie lordozy lędźwiowej.

Pozycja wyjściowa:

Stanie tyłem do ściany.

Pięty, biodra, plecy i głowa przylegają do ściany. Ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

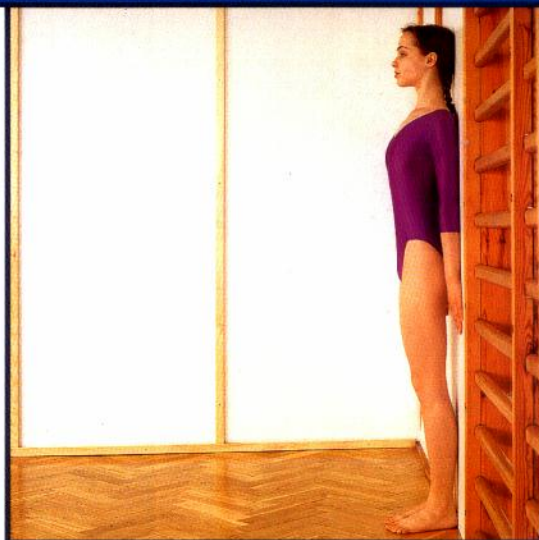
Uwypuklenie klatki piersiowej bez odrywania barków od ściany.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
267

Uwagi:

W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić pogłębienie lordozy lędźwiowej.

Postępowanie korekcyjne

nia dyskwalifikuje je jako ćwiczenie korekcyjne. Najbardziej pożądane są takie ćwiczenia, które wymuszają utrzymanie pozycji skorygowanej — ćwiczenia, których nie można wykonać inaczej niż poprawnie.

Dobierając ćwiczenia należy również uwzględnić wiek ćwiczących. W grupach dzieci młodszych powinna dominować zabawowa i zadaniowa forma ćwiczeń, a u młodzieży — forma ścisła. Ćwiczenia powinny być także akceptowane przez dzieci. Jest to szczególnie ważne w ćwiczeniach, w których może występować ból (np. ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe). Dziecko uprzedzone i przygotowane na wystąpienie bólu łatwiej go zniesie. Ćwiczenia powinny być również możliwe do wykonania. Nie można np. żądać od dziecka przyjęcia pozycji skorygowanej, gdy ma ono jeszcze przykurczone mięśnie uniemożliwiające osiągnięcie tej pozycji.

Ćwiczenia korekcyjne nie mogą natomiast:

- pogłębiać wady,
- powodować utraty korekcji,
- korygując wadę w jednym odcinku, powodować wadliwego ustawienia innego odcinka ciała,
- powodować przemęczenia ćwiczącego.

Stosując ćwiczenia w parach należy je tak dobierać, aby oddziaływały one korekcyjnie na obu ćwiczących. Jeżeli nie jest to możliwe, należy przestrzegać zasady, by ćwiczenia nie powodowały pogłębienia wady u żadnego z ćwiczących. W ćwiczeniach tych należy również pamiętać o konieczności zmiany ról w parze.

Dobór obciążenia

Obciążenie może być dawkowane czasem trwania ćwiczenia, liczbą powtórzeń lub wielkością zastosowanego obciążenia dodatkowego. Głównym kryterium doboru obciążenia w gimnastyce korekcyjnej jest możliwość wykonania przez dziecko ćwiczenia z zachowaniem pozycji skorygowanej. Wielkość obciążenia należy zawsze dobierać indywidualnie. Musi ono uwzględniać wiek i siłę ćwiczącego oraz — przede wszystkim — możliwość utrzymania pozycji skorygowanej. Stosowanie zbyt dużego obciążenia powoduje wzmocnienie mięśni w nieprawidłowym ułożeniu i wpływa na utrwalanie wady.

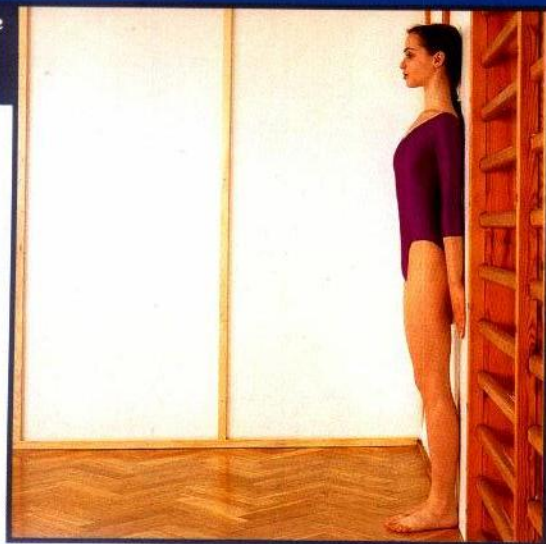
Dobór przyborów i przyrządów

Stosowanie przyborów i przyrządów w ćwiczeniach korekcyjnych pozwala:

- uatrakcyjnić zajęcia,

Plecy okrągłe

ćwiczenie
268



Pozycja wyjściowa:

Stanie tyłem do ściany. Pięty, biodra, plecy i głowa przylegają do ściany. Ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

Jednoczesna globalna korekcja postawy:
— wyciągnięcie głowy w górę i ustawienie jej w pozycji skorygowanej,
— opuszczenie barków i przyciśnięcie ich do ściany,
— uwypuklenie klatki piersiowej ze ściągnięciem łopatek.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

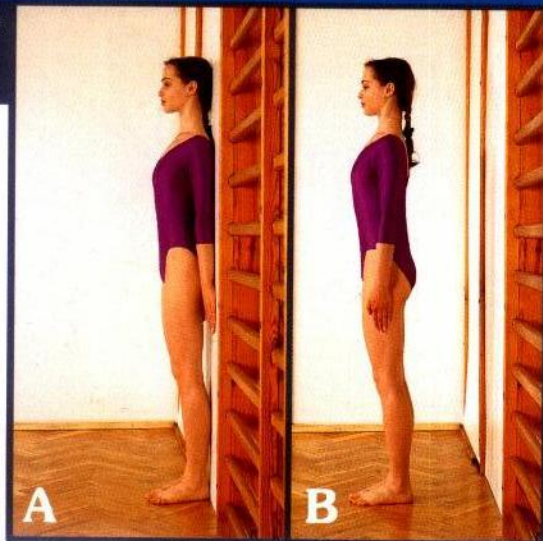
Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić pogłębienie lordozy lędźwiowej.

ćwiczenie
269



Pozycja wyjściowa:

Stanie tyłem do ściany. Pięty, biodra, plecy i głowa przylegają do ściany. Ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

Jednoczesna globalna korekcja postawy, a następnie — krok w przód z utrzymaniem postawy skorygowanej.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej,
— kształtowanie nawyku postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić pogłębienie lordozy lędźwiowej.

Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej i kształtujące nawyk postawy skorygowanej

Pozycja wyjściowa:

Siad na podwyższeniu.

Ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

Korekcje lokalne postawy:

- wyciągnięcie głowy w górę i ustawienie jej w pozycji skorygowanej,
- cofnięcie i opuszczenie barków,
- wypuklenie klatki piersiowej i ściągnięcie łopatek.

Oddziaływanie:

- nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
270

Uwagi:

Poprawność przyjętej postawy kontroluje instruktor lub ćwiczenie jest wykonywane przed 3-skrzydłowym lustrem (samokontrola).

Pozycja wyjściowa:

Siad na taborecie w postawie skorygowanej, bokiem do lustra.

Ruch:

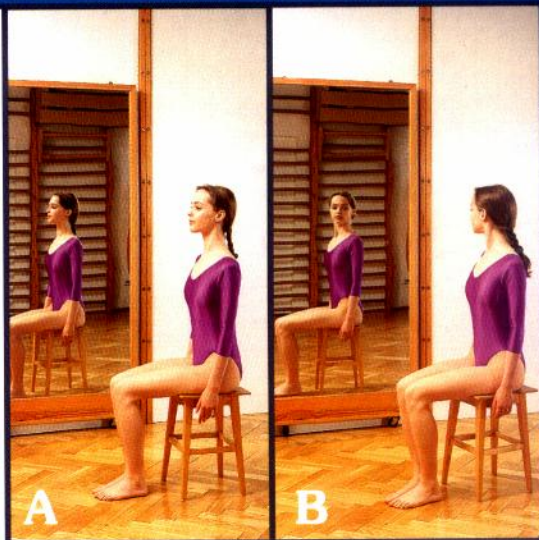
Skręt głowy w stronę lustra — kontrola wzrokowa poprawności postawy.

Oddziaływanie:

- nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
271

Uwagi:

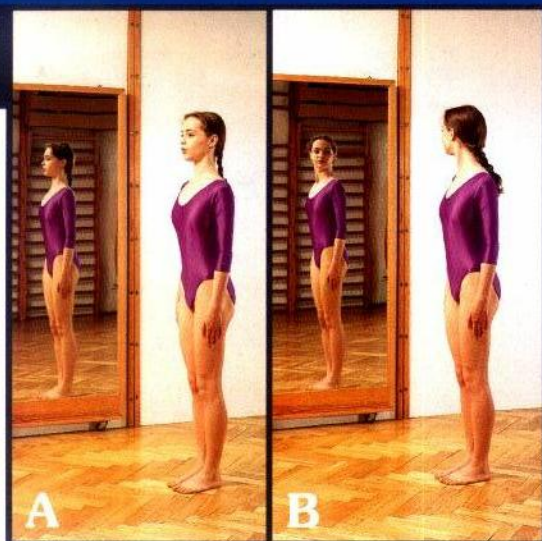
Ćwiczenie to powinno być wykonywane przed 3-skrzydłowym lustrem.

Unika się wtedy wykonania skrętu głowy.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

272



Pozycja wyjściowa:

Stanie bokiem do lustra
w postawie skorygowanej.

Ruch:

Skręt głowy w stronę lustra — kontrola
wzrokowa poprawności postawy.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania
postawy skorygowanej.

Wskazania:

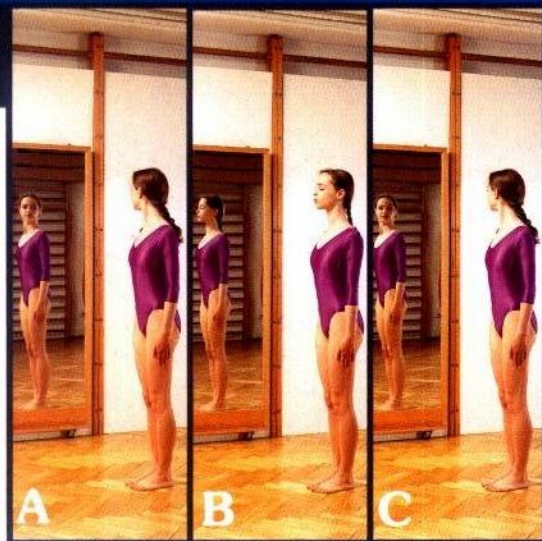
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Ćwiczenie to powinno być wykonywane przed 3-skrzydłowym lustrem.
Unika się wtedy wykonania skrętu głowy.

ćwiczenie

273



Pozycja wyjściowa:

Stanie bokiem do lustra
w postawie skorygowanej.

Ruch:

Po wzrokowej kontroli poprawności postawy
w lustrze, zamknięcie oczu i utrzymanie postawy
skorygowanej czuciem głębokim
(proprioceptywnym). Następnie bez
otwierania oczu rozluźnienie mięśni z utratą
korekcji i powrót do postawy skorygowanej
bez otwierania oczu. Gdy ćwiczący jest
przekonany, że przyjął postawę
skorygowaną otwiera oczy i kontroluje
w lustrze poprawność swojej postawy.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania
postawy skorygowanej,
— kształtowanie nawyku
postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Ćwiczenie to powinno być wykonywane
przed 3-skrzydłowym lustrem.
Unika się wtedy konieczności skrętu głowy.

Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej i kształtujące nawyk postawy skorygowanej

Pozycja wyjściowa:

Stanie w postawie skorygowanej z woreczkiem na głowie.

Ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

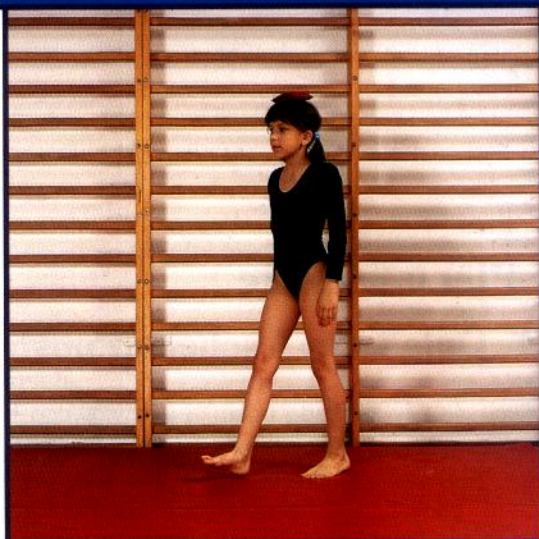
Marsz z utrzymaniem postawy skorygowanej i z utrzymaniem woreczka na głowie.

Oddziaływanie:

— kształtowanie nawyku postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
274

Uwagi:

1. Woreczek nie może przesunąć się na głowie, gdyż dziecko broniąc się przed upadkiem woreczka traci korekcję postawy.
2. Utrudnieniem ćwiczenia może być marsz przez przeszkody, po ławeczce itp.

Pozycja wyjściowa:

Stanie w postawie skorygowanej, z woreczkiem na głowie.

Ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

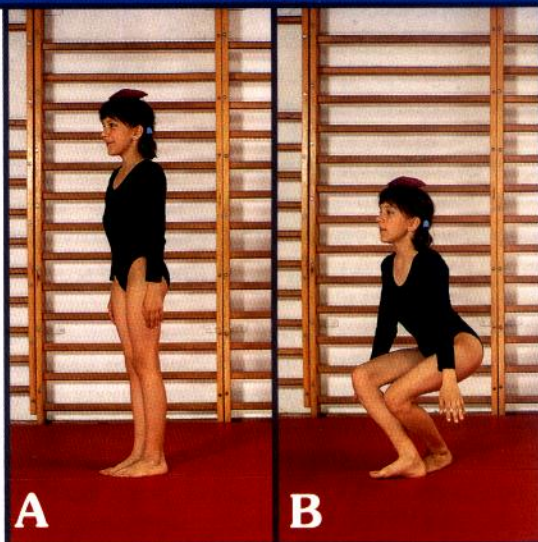
Przejdzie do siadu i powrót do stania z utrzymaniem postawy skorygowanej i utrzymaniem woreczka na głowie.

Oddziaływanie:

— kształtowanie nawyku postawy skorygowanej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
275

Uwagi:

Woreczek nie może przesunąć się na głowie, gdyż dziecko broniąc się przed upadkiem woreczka traci korekcję postawy.

4. Plecy wklęsłe

4.1. Opis wady i schemat postępowania korekcyjnego

Plecy wklęsłe są wadą odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Dla odcinka tego u osób zdrowych jest charakterystyczne wygięcie kręgosłupa do przodu. Pogłębienie wygięcia — tzw. hiperlordoza lędźwiowa — świadczy o plecach wklęsłych. Sylwetkę dziecka z plecami wklęsłymi charakteryzuje pogłębiona lordoza lędźwiowa, zwiększone przodopochylenie miednicy, wypięty brzuch (tzw. przodujący brzuch), uwypuklenie pośladków.

Plecy wklęsłe, podobnie jak plecy okrągłe, mogą być wadą wrodzoną lub nabytą. Wśród wad nabytych najczęściej obserwuje się plecy wklęsłe na tle dystonii mięśniowej.

Dystonię mięśniową w plecach wklęsłych charakteryzuje nadmierne napięcie i często przykurcz mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego, czworobocznego lędźwi, biodrowo-lędźwiowego, prostego uda, przy jednoczesnym osłabieniu i rozciągnięciu mięśni brzucha (zwłaszcza mięśnia prostego brzucha), pośladkowych wielkich i kulszowo-goleniowych.

Korygowanie pleców wklęsłych, z uwzględnieniem trójtorowości metod postępowania korekcyjnego (patrz: rozdział „Plecy okrągłe”), powinno odbywać się według następującego schematu:

- 1. Uświadomienie dziecku i rodzicom istnienia wady i związanych z tym zagrożeń¹.**
- 2. Zapewnienie optymalnych warunków toru środowiskowego¹.**
- 3. Rozciąganie mięśni przykurczonych.**

Podobnie jak w przypadku pleców okrągłych rozciąganie mięśni przykurczonych rozpoczynamy od ćwiczeń rozciągających biernie i stopniowo włączamy ćwiczenia rozciągające czynnie. Należy pamiętać, że:

- a) przy rozciąganiu mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi występuje niebezpieczeństwo pogłębienia kifozy piersiowej. Pogłębiona lordoza lędźwiowa przez kompensację może samoistnie powodować zwiększenie kifozy piersiowej. Kompensacja ta jest niekorzystna i należy jej przeciwdziałać: powinno się zabezpieczyć odcinek piersiowy kręgosłupa przed pogłębieniem kifozy lub wyrównywać niekorzystne oddziaływanie ćwiczeniami wyprostnymi

¹ punkt ten jest wspólny dla wszystkich wad postawy i został omówiony w rozdziale poświęconym korygowaniu pleców okrągłych

Opis wady i schemat postępowania korekcyjnego

odcinka piersiowego;

- b) w ćwiczeniach rozciągających mięśnie biodrowo-łędźwiowe i proste uda należy zadbać o stabilizację przyczepu górnego tych mięśni, aby oddalenie przyczepu dolnego nie powodowało pogłębienia lordozy łędźwiowej. Stabilizację tę najłatwiej osiągnąć przez zgięcie jednej nogi w stawie biodrowym (przyciągnięcie kolana jednej nogi do klatki piersiowej). Zgięcie jednej nogi stabilizuje przyczepy znajdujące się na odcinku łędźwiowym kręgosłupa i na miednicy. Zwiększając wyprost w stawie biodrowym drugiej nogi oddalamy przyczepy dolne mięśni biodrowo-łędźwiowego i prostego uda rozciągając je.

4. Nauka przyjmowania postawy skorygowanej¹.

5. Wzmacnianie mięśni osłabionych.

Wzmacnianie mięśni osłabionych powinno odbywać się w postawie skorygowanej, to znaczy w pozycji zbliżenia ich przyczepów. Ponadto należy przestrzegać następujących zasad:

- a) w plecach wklęsłych osłabione i rozciągnięte są wszystkie mięśnie brzucha, ale w szczególności prosty, a zwłaszcza jego część podpepkowa. Z tego względu przy wzmacnianiu mięśni brzucha jest preferowane sterowanie dołem (ruch nóg przy ustalonym tułowiu). Przy doborze ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha należy pamiętać o tzw. bezpiecznym kącie pracy (kąt uniesienia nóg, przy którym nie występuje zwiększenie lordozy łędźwiowej). Jeżeli z pozycji leżenia tyłem unosimy proste nogi do pionu, to początkowo bardzo mocno wygina się odcinek łędźwiowy. Wygięcie to na ogół zanika przy kącie między nogami a podłogą wynoszącym ok. 45°. Aby nie pogłębiać lordozy łędźwiowej należy w tym ćwiczeniu unieść nogi powyżej kąta 45°. Kąt 45° jest przeciętną wartością bezpiecznego kąta pracy i dla każdego dziecka należy go zawsze znajdować indywidualnie;
- b) większość ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha powoduje równoczesne wzmacnianie w pozycji zbliżenia przyczepów mięśni biodrowo-łędźwiowych i prostych uda. To szkodliwe dla pleców wklęsłych oddziaływanie należy kompensować większą ilością ćwiczeń rozciągających mięśnie biodrowo-łędźwiowe i proste uda;
- c) w doborze ćwiczeń wzmacniających mięśnie pośladkowe i kulszowo-goleniowe trzeba uwzględnić fakt, że zakres wyprost w stawie biodrowym nie przekracza kąta 10°-15°. Uniesienie nóg np. w leżeniu na brzuchu powyżej tego kąta odbywa się poprzez pogłębienie wygięcia lordotycznego odcinka łędźwiowego, co przy plecach wklęsłych będzie pogłębieniem wady. Dlatego wzmacniając mięśnie pośladkowe i kulszowo-goleniowe nie można przekraczać 10°-15° wyprost w stawie biodrowym.

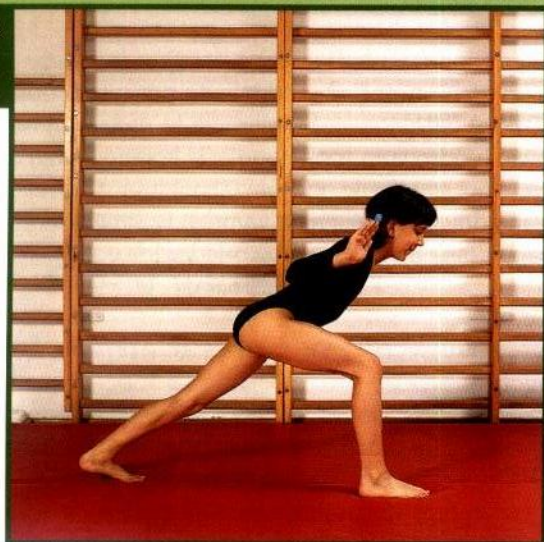
6. Utrwalanie nawyku postawy prawidłowej¹.

Należy pamiętać, że każdy przypadek pleców wklęsłych jest inny. W związku z tym postępowanie korekcyjne powinno być indywidualnie dobrane dla każdego dziecka zależnie od etiologii, lokalizacji i stopnia zaawansowania zmian.

¹ patrz s. 164

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
276



Pozycja wyjściowa:

Wypad. Pochylenie wyprostowanego tułowia w przód.

Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Rozluźnienie zginaczy stawu biodrowego — pogłębienie wypadu ciężarem ciała.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśnia biodrowo-lędźwiowego i prostego uda nogi zakroczej.

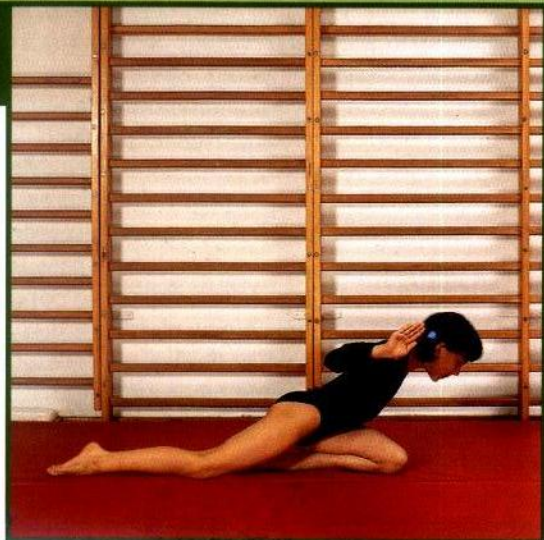
Wskazania:

— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Noga zakroczna powinna być wyprostowana w kolanie.

ćwiczenie
277



Pozycja wyjściowa:

Póśzpagat. Pochylenie wyprostowanego tułowia w przód.

Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Rozluźnienie zginaczy stawu biodrowego.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśnia biodrowo-lędźwiowego i prostego uda nogi zakroczej.

Wskazania:

— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Ćwiczenie jest skuteczne przy dość znacznym przykurczu mięśni biodrowo-lędźwiowych.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie biodrowo-lędźwiowe i proste uda biernie

Pozycja wyjściowa:

Wypad. Pochylenie wyprostowanego tułowia w przód. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Kolano nogi zakroczonej oparte na skrzyneczce.

Ruch:

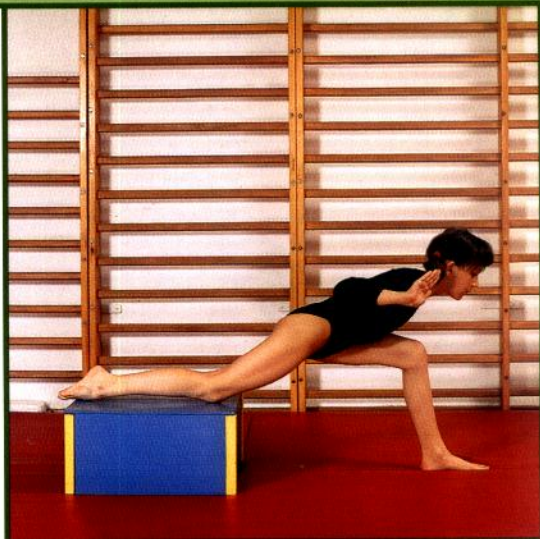
Pogłębienie wypadu ciężarem ciała — rozluźnienie zginaczy stawu biodrowego.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśnia biodrowo-lędźwiowego i prostego uda nogi zakroczonej.

Wskazania:

— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
278

Uwagi:

Ugięcie nogi zakroczonej w stawie kolanowym zwiększa rozciąganie mięśnia prostego uda.

Pozycja wyjściowa:

Wypad. Pochylenie wyprostowanego tułowia w przód. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Kolano nogi zakroczonej oparte na stole.

Ruch:

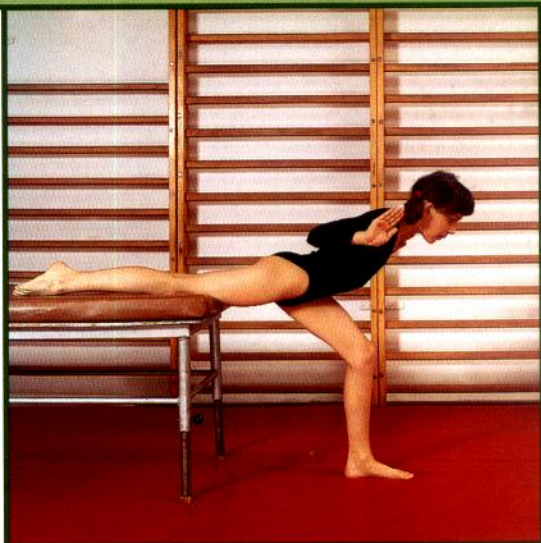
Pogłębienie wypadu ciężarem ciała — rozluźnienie zginaczy stawu biodrowego.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśnia biodrowo-lędźwiowego i prostego uda nogi zakroczonej.

Wskazania:

— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
279

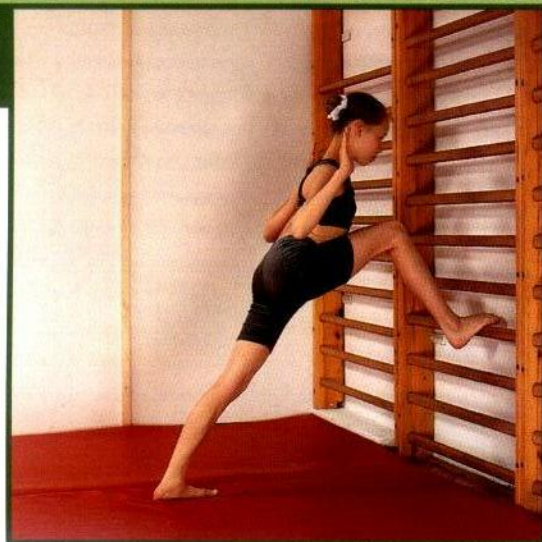
Uwagi:

Ugięcie nogi zakroczonej w stawie kolanowym zwiększa rozciąganie mięśnia prostego uda.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie

280



Pozycja wyjściowa:

Wypad. Pochylenie wyprostowanego tułowia w przód. Noga wykroczna oparta na 3-5 szczeblu drabinki.

Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Pogłębienie wypadu ciężarem ciała — rozluźnienie zginaczy stawu biodrowego.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśnia biodrowo-łędźwiowego i prostego uda nogi zakroczonej.

Wskazania:

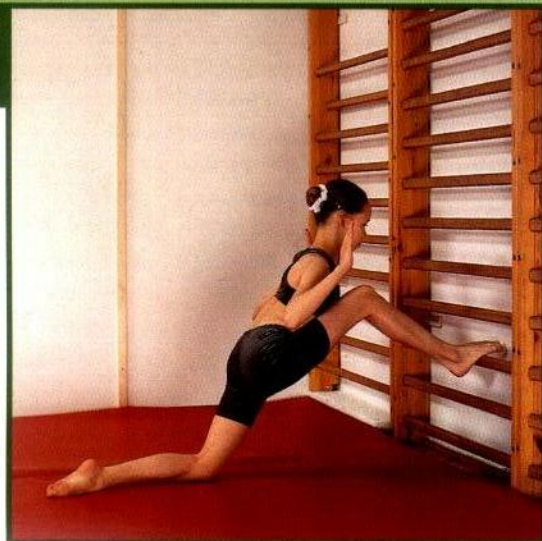
— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Noga zakroczna powinna być wyprostowana w stawie kolanowym.

ćwiczenie

281



Pozycja wyjściowa:

Kłęk przodem do drabinki. Pochylenie wyprostowanego tułowia w przód. Jedna noga oparta na 3-5 szczeblu drabinki.

Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Rozluźnienie zginaczy stawu biodrowego.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśnia biodrowo-łędźwiowego i prostego uda nogi stojącej na podłodze.

Wskazania:

— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie biodrowo-łędźwiowe i proste uda biernie

Pozycja wyjściowa:

Wypad przodem do drabinki. Pochylenie wyprostowanego tułowia w przód. Noga wykroczna oparta na 3-5 szczeblu drabinki.

Noga zakroczna wyprostowana stoi na kocyku.

Ręce trzymają szczebel na wysokości barków.

Ruch:

Rozluźnienie zginaczy stawu biodrowego

— noga zakroczna ślizga się na kocyku w tył.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśnia biodrowo-łędźwiowego i prostego uda nogi zakrocznej.

Wskazania:

— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie

282

Uwagi:

Noga zakroczna powinna być wyprostowana w stawie kolanowym.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem przy drabince. Ręce trzymają pierwszy szczebel drabinki. Jedna noga zaczepiona o 3-5 szczebel drabinki, druga noga wyprostowana.

Ruch:

Rozluźnienie zginaczy stawu biodrowego

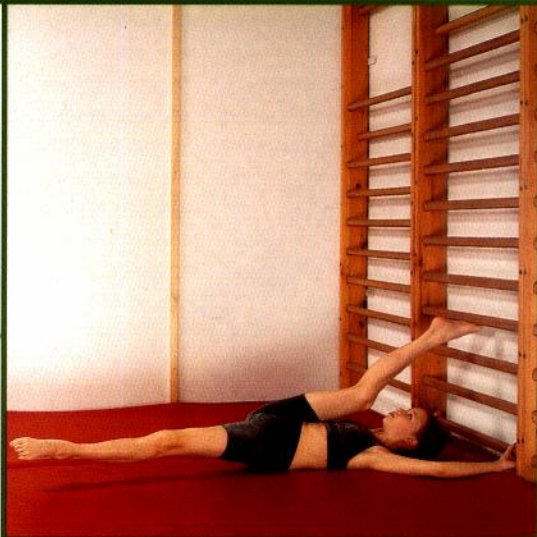
— noga wyprostowana opada.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśnia biodrowo-łędźwiowego i prostego uda nogi wyprostowanej.

Wskazania:

— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie

283

Uwagi:

Noga nie zaczepiona o drabinkę powinna być wyprostowana w stawie kolanowym.

- zwiększyć motywację do ćwiczeń,
- zwiększyć intensywność ćwiczeń,
- zapewnić odciążenie ćwiczącego lub przeciwnie — zwiększyć obciążenie,
- wymusić poprawność wykonania ćwiczenia,
- ograniczyć zakres ruchu — zwłaszcza, gdy zbyt obszerny ruch jest niepożądany lub szkodliwy,
- zabezpieczyć przed przenoszeniem ruchu na odcinki sąsiednie,
- ułatwić przyjmowanie i utrzymanie pozycji skorygowanej.

Przerwy w ćwiczeniach

Przerwy między ćwiczeniami powinny być wykorzystywane na odpoczynek po poprzednich ćwiczeniach oraz na wyrównanie i uspokojenie oddechu. Pozycja przyjmowana przez dzieci w przerwach powinna sprzyjać utrzymaniu postawy skorygowanej; nie może to być pozycja, która powodowałaby pogłębienie wady.

Czas między ćwiczeniami może i powinien być wykorzystywany na kształtowanie nawyku postawy skorygowanej.

2.3. Wykonywanie ćwiczeń

W wykonywaniu ćwiczeń korekcyjnych główna uwaga powinna być zwrócona na poprawność wykonania, to znaczy na przyjęcie i utrzymanie w czasie ćwiczenia pozycji skorygowanej. Musi być ona widoczna:

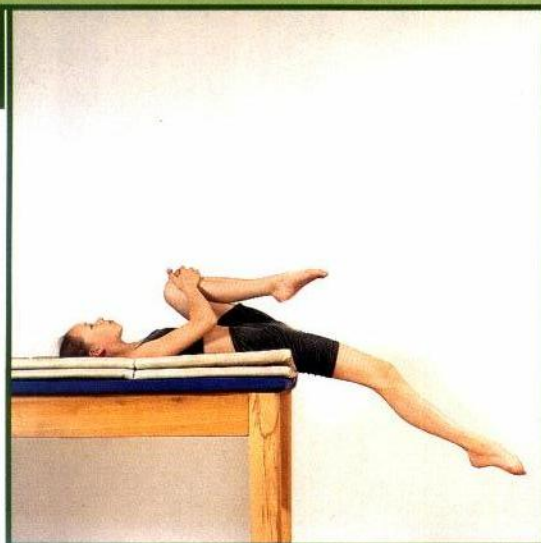
- w pozycji wyjściowej,
- w czasie ruchu,
- w pozycji końcowej,
- w czasie przerw między ćwiczeniami.

Poprawność wykonania ćwiczenia — wykonanie go z utrzymaniem pozycji skorygowanej — jest czynnikiem kształtującym nawyk poprawnej postawy. Ważną rolę w wykonaniu ćwiczeń korekcyjnych odgrywa oddychanie. Dużą grupę ćwiczeń w korektywie stanowią ćwiczenia izometryczne, w czasie wykonywania których występuje

Plecy wklęsłe

ćwiczenie

284



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem na stole po stawy biodrowe. Jedna noga wyprostowana poza stołem.

Druga noga zgięta, przyciągnięta do klatki piersiowej.

Ręce przytrzymują kolano nogi ugiętej.

Ruch:

Rozluźnienie zginaczy stawu biodrowego

— noga wyprostowana opada.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśnia biodrowo-łędźwiowego

i prostego uda nogi wyprostowanej.

Wskazania:

— plecy wklęsłe,

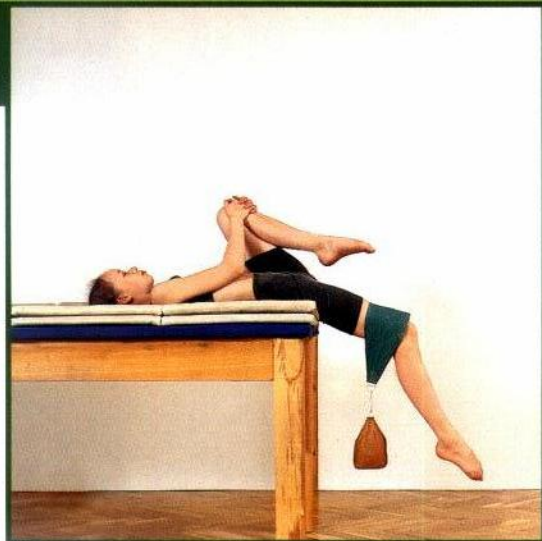
— plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Noga opadająca może być ugięta w stawie kolanowym.

ćwiczenie

285



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem na stole po stawy biodrowe. Jedna noga zgięta, przyciągnięta do klatki piersiowej. Ręce trzymają kolano.

Druga noga poza stołem, obciążona ciężarkiem

zawieszonym powyżej stawu kolanowego.

Ruch:

Rozluźnienie zginaczy stawu biodrowego

— noga wyprostowana opada.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśnia biodrowo-łędźwiowego

i prostego uda nogi wyprostowanej.

Wskazania:

— plecy wklęsłe.

Uwagi:

Wielkość obciążenia zależy od możliwości ćwiczącego.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie biodrowo-lędźwiowe i proste uda biernie

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole po stawy biodrowe. Nogi poza stołem.

Jedna noga opuszczona w dół, oparta o podłogę.

Druga noga wyprostowana, podwieszona nieco powyżej stawu kolanowego, z ciężarkiem przewieszonym przez bloczek.

Ruch:

Rozluźnienie zginaczy stawu biodrowego

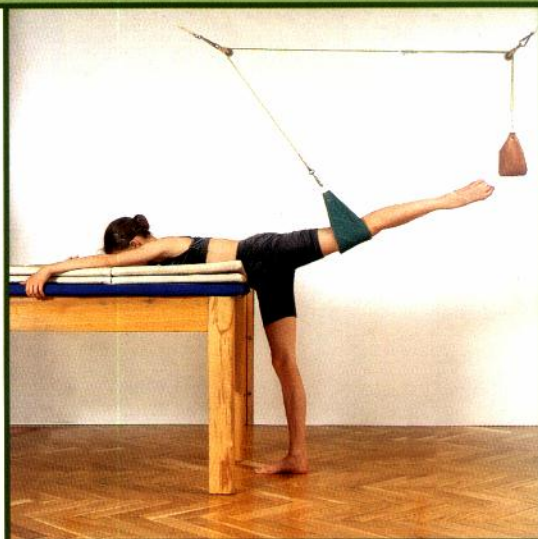
— ciężarek ciągnie nogę wyprostowaną w górę.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśnia biodrowo-lędźwiowego i prostego uda nogi podwieszonej.

Wskazania:

— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
286

Uwagi:

Wielkość obciążenia zależy od możliwości ćwiczącego.

Pozycja wyjściowa:

Pozycja średnia Klappa. Jedna noga wyprostowana, podwieszona nieco powyżej stawu kolanowego, z ciężarkiem przewieszonym przez bloczek.

Ruch:

Rozluźnienie zginaczy stawu biodrowego

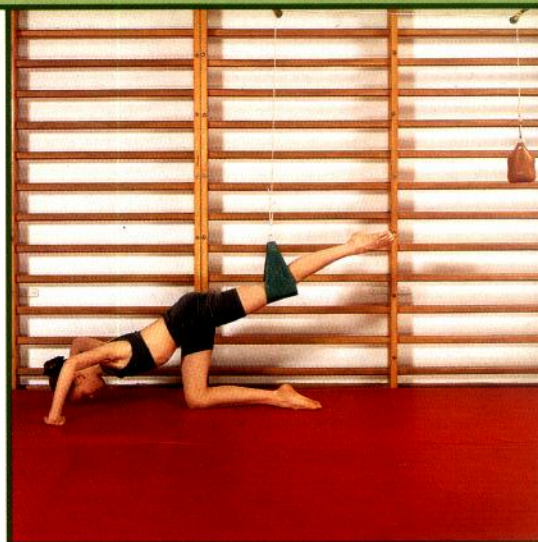
— ciężarek ciągnie nogę wyprostowaną w górę.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśnia biodrowo-lędźwiowego i prostego uda nogi podwieszonej.

Wskazania:

— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.



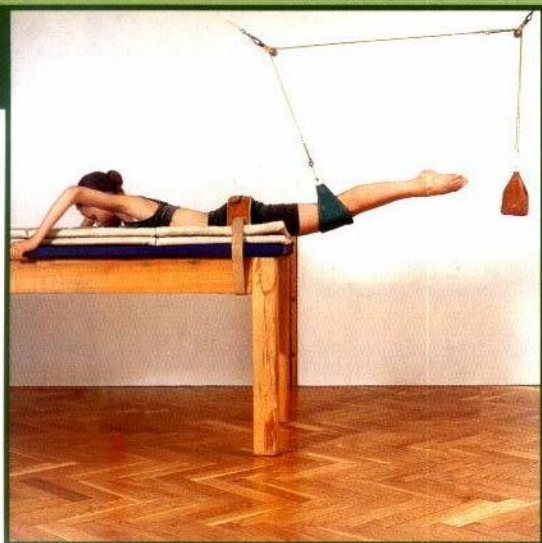
ćwiczenie
287

Uwagi:

Wielkość ciężarka zależy od możliwości ćwiczącego.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
288



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole. Miednica ustabilizowana pasem. Nogi podwieszane nieco powyżej stawów kolanowych, z ciężarkiem przewieszonym przez błocek.

Ruch:

Rozluźnienie zginaczy stawu biodrowego
— ciężarek ciągnie nogi w górę.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni biodrowo-łędźwiowych i prostych uda.

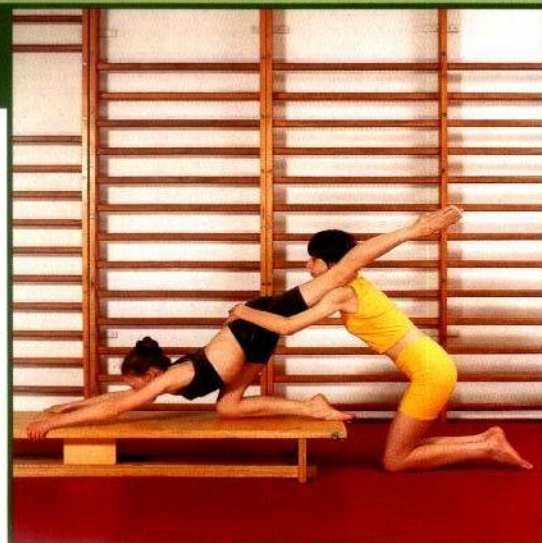
Wskazania:

— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Wielkość ciężarka zależy od możliwości ćwiczącego.

ćwiczenie
289



Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa na ławeczce (lub jednej części skrzyni). Jedna noga wyprostowana. Współćwiczący klęczy za kolegą. Kolano nogi wyprostowanej kładzie sobie na barku, a rękoma obejmuje miednicę ćwiczącego.

Ruch:

Współćwiczący unosi bark wraz z wyprostowaną nogą partnera, jednocześnie rękoma stabilizując miednicę.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśnia biodrowo-łędźwiowego i prostego uda nogi unoszonej.

Wskazania:

— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę w czasie ćwiczenia.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie biodrowo-łędźwiowe i proste uda biernie

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem na stole po stawy biodrowe. Jedna noga zgięta, kolano przyciągnięte do klatki piersiowej, druga noga wyprostowana poza stołem.

Współcwiczący jedną rękę trzyma na kolanie nogi zgiętej partnera, a drugą rękę nieco powyżej stawu kolanowego nogi wyprostowanej.

Ruch:

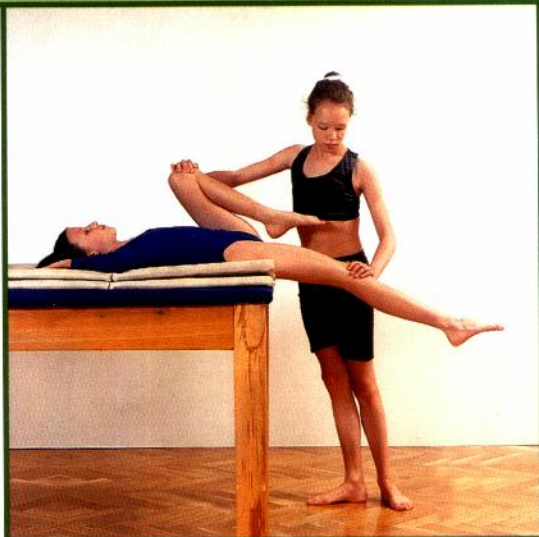
Współcwiczący przytrzymując kolano nogi zgiętej przy klatce piersiowej spycha nogę wyprostowaną w dół.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśnia biodrowo-łędźwiowego i prostego uda nogi wyprostowanej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie

290

Uwagi:

Współcwiczący powinien utrzymać poprawną postawę w czasie ćwiczenia.

Pozycja wyjściowa:

Przysiad na 3-5 szczeblu drabinki. Jedna noga wyprostowana. Współcwiczący stoi za kolegą trzymając dłońmi wyprostowaną nogę partnera nieco powyżej stawu kolanowego.

Ruch:

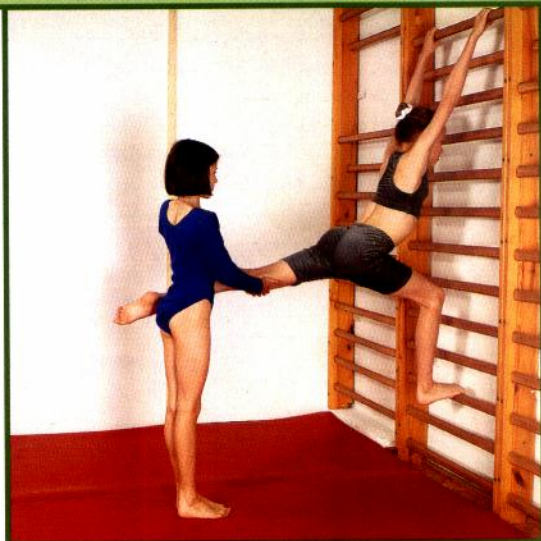
Współcwiczący unosi wyprostowaną nogę partnera.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśnia biodrowo-łędźwiowego i prostego uda nogi wyprostowanej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie

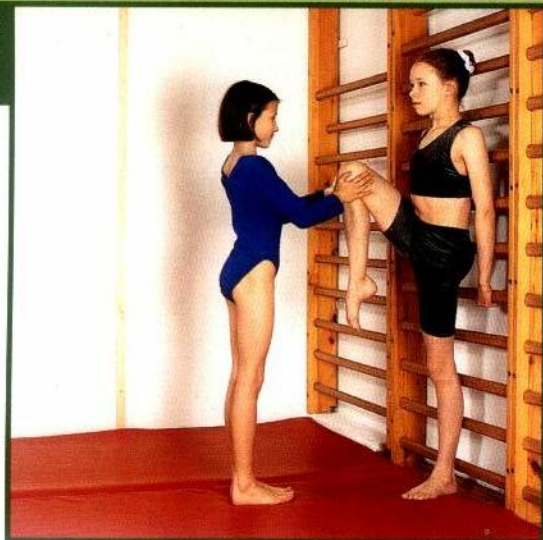
291

Uwagi:

1. Ćwiczący nie powinien unosić bioder.
2. Współcwiczący powinien utrzymać poprawną postawę w czasie ćwiczenia.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
292



Pozycja wyjściowa:

Stanie tyłem do drabinki. Jedna noga ugięta, kolano przyciągnięte do klatki piersiowej. Współćwiczący stoi twarzą do partnera, opierając ręce na kolanie nogi ugiętej partnera.

Ruch:

Współćwiczący spycha rękoma kolano partnera do klatki piersiowej.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśnia biodrowo-lędźwiowego i prostego uda nogi postawnej.

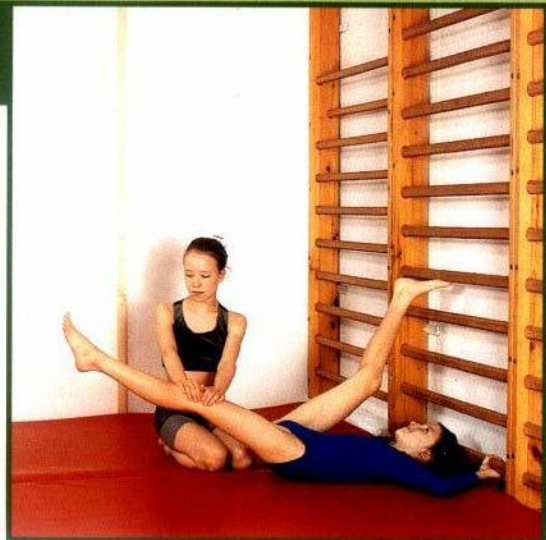
Wskazania:

— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

1. Obaj ćwiczący powinni utrzymać poprawną postawę w czasie ćwiczenia.
2. Ćwiczenie jest skuteczne przy dość znacznym przykurczu mięśni biodrowo-lędźwiowych.

ćwiczenie
293



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem przy drabince. Ręce trzymają pierwszy szczebel drabinki. Jedna noga zaczepiona o 3-5 szczebel drabinki, druga noga wyprostowana. Współćwiczący w siadzie kłęcnym opiera dłonie o wyprostowaną nogę partnera nieco powyżej stawu kolanowego.

Ruch:

Współćwiczący spycha w dół nogę wyprostowaną.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśnia biodrowo-lędźwiowego i prostego uda nogi wyprostowanej.

Wskazania:

— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę w czasie ćwiczenia.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie biodrowo-lędźwiowe i proste uda bierne

Pozycja wyjściowa:

Stanie przodem do drabinki.
Opad tułowia w przód. Ręce trzymają
szczebel drabinki. Jedna noga
wyprostowana, uniesiona. Współćwiczący
klęczy za kolegą. Kolano nogi uniesionej
kładzie sobie na barku, a rękoma obejmują
miednicę ćwiczącego.

Ruch:

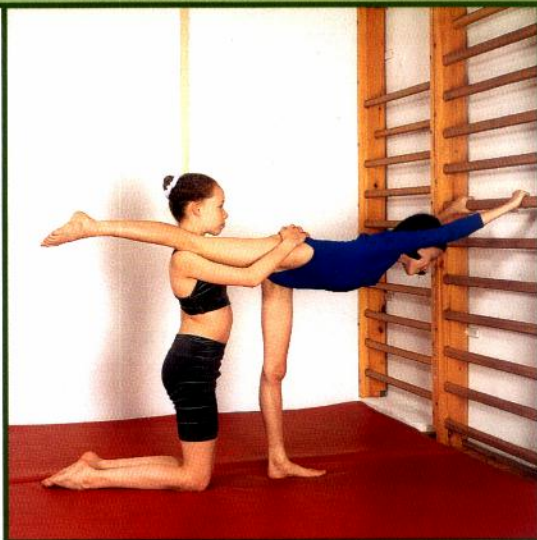
Współćwiczący unosi barki
wraz z nogą partnera i jednocześnie
rękoma stabilizuje miednicę.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśnia
biodrowo-lędźwiowego
i prostego uda nogi unoszonej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
294

Uwagi:

Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę w czasie ćwiczenia.

Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa. Jedna noga
wyprostowana. Współćwiczący
w przysiadzie nad partnerem,
tyłem do niego. Rękoma trzyma
wyprostowaną nogę kolegi
nieco powyżej stawu kolanowego.

Ruch:

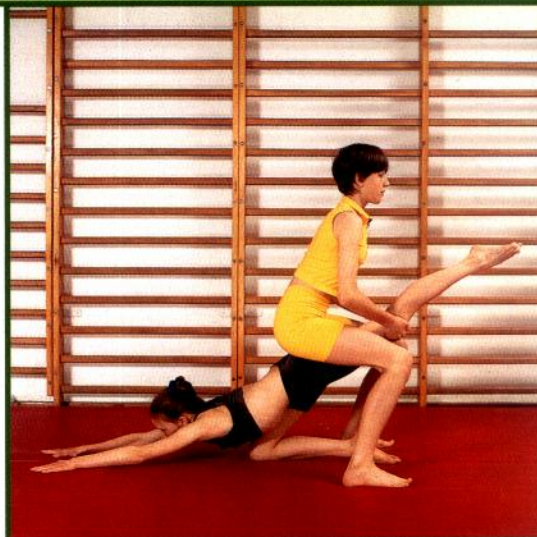
Współćwiczący stabilizując biodrami
miednicę kolegi ciągnie rękoma
wyprostowaną nogę w górę.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśnia
biodrowo-lędźwiowego
i prostego uda nogi wyprostowanej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



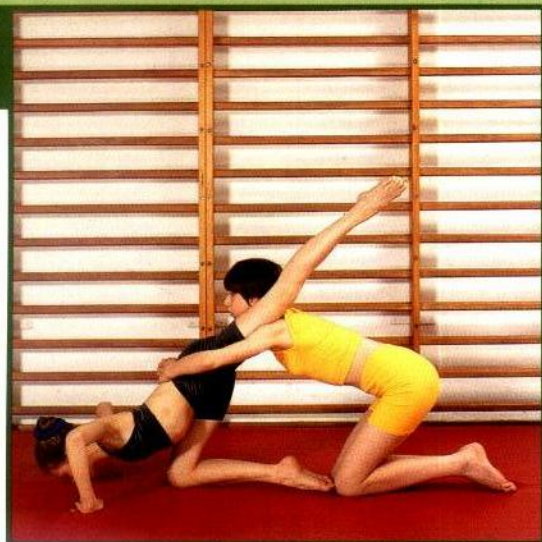
ćwiczenie
295

Uwagi:

1. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę w czasie ćwiczenia.
2. Współćwiczący nie siada na koledze, tylko biodrami stabilizuje jego miednicę.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
296



Pozycja wyjściowa:

Pozycja średnia Klappa. Jedna noga wyprostowana. Współćwiczący w siadzie klęcznym za kolegą. Kolano nogi wyprostowanej partnera kładzie sobie na barku, a rękoma obejmuje miednicę.

Ruch:

Współćwiczący unosi barki wraz z nogą partnera i jednocześnie rękoma stabilizuje miednicę.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśnia biodrowo-łędźwiowego i prostego uda nogi unoszonej.

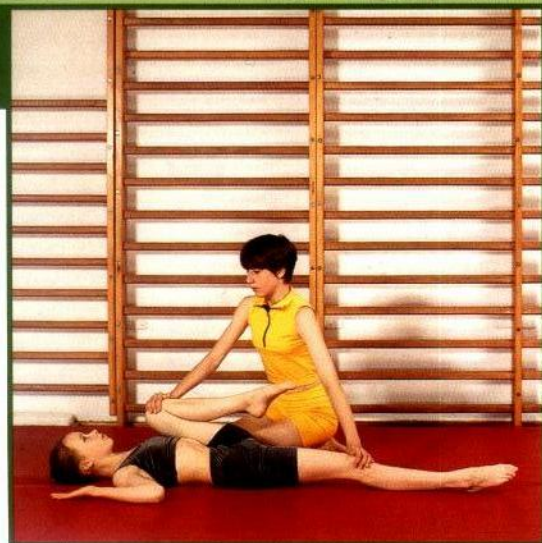
Wskazania:

— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę w czasie ćwiczenia.

ćwiczenie
297



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Jedna noga wyprostowana leży na podłodze. Druga noga ugięta, kolano przyciągnięte do klatki piersiowej. Współćwiczący klęczy z boku opierając jedną rękę na kolanie nogi zgiętej kolegi, a drugą rękę nieco powyżej kolana nogi wyprostowanej.

Ruch:

Współćwiczący jednocześnie spycha kolano nogi ugiętej partnera do klatki piersiowej, a nogę wyprostowaną do podłogi.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśnia biodrowo-łędźwiowego i prostego uda nogi wyprostowanej.

Wskazania:

— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

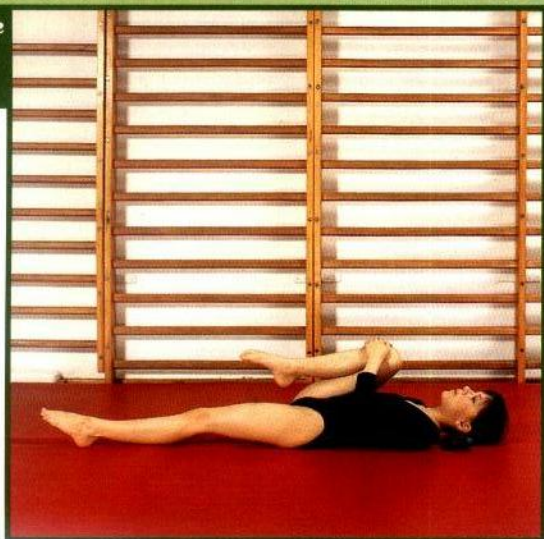
Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę w czasie ćwiczenia.



Plecy wklęsłe

ćwiczenie

298



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Jedna noga wyprostowana leży na podłodze, druga noga ugięta, kolano przyciągnięte do klatki piersiowej.

Ręce trzymają kolano nogi ugiętej.

Ruch:

Przyciąganie rękoma kolana nogi ugiętej do klatki piersiowej, z jednoczesnym przyciskaniem nogi wyprostowanej do podłogi.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśnia biodrowo-łędźwiowego i prostego uda nogi wyprostowanej,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych nogi wyprostowanej.

Wskazania:

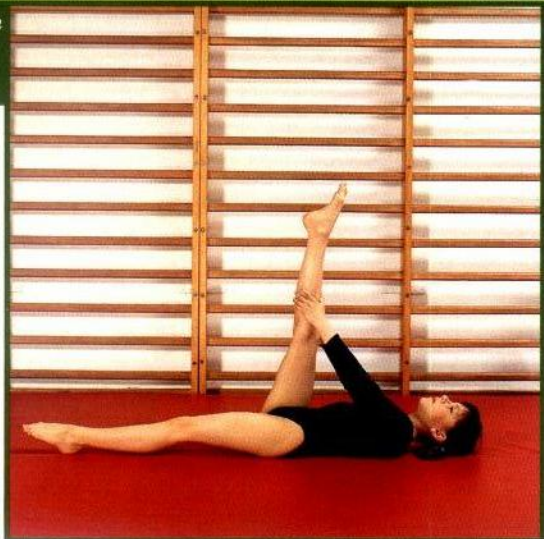
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia barki powinny przylegać do podłogi.

ćwiczenie

299



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane. Jedna noga uniesiona trzymana rękoma poniżej kolana.

Ruch:

Przyciąganie nogi uniesionej do klatki piersiowej z jednoczesnym opuszczaniem drugiej nogi na podłogę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśnia biodrowo-łędźwiowego i prostego uda nogi opuszczanej na podłogę,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych nogi opuszczanej na podłogę.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie biodrowo-łędźwiowe i proste uda czynnie

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane. Jedna noga leży na podłodze, druga uniesiona do pionu. Ręce w pozycji "skrzydełek" leżą na podłodze.

Ruch:

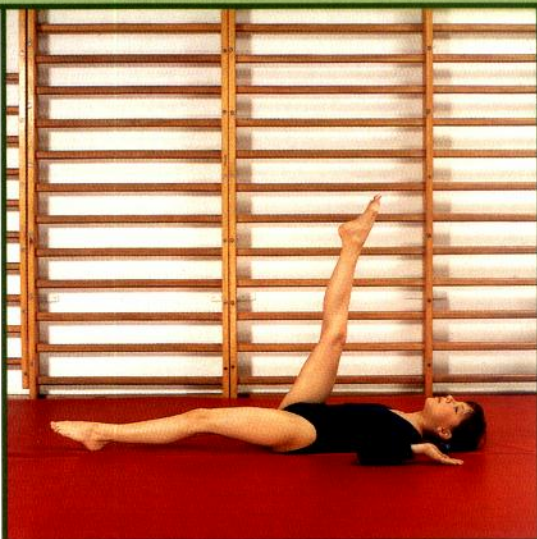
Wymach nogą uniesioną w stronę głowy, z jednoczesnym przyciskaniem drugiej nogi do podłogi.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśnia biodrowo-łędźwiowego i prostego uda nogi leżącej na podłodze,
- wzmacnianie mięśni brzucha,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych nogi leżącej na podłodze.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
300

Uwagi:

Noga wymachowa może być ugięta w kolanie, ale noga leżąca na podłodze powinna być wyprostowana.

Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa. Jedna noga wyprostowana.

Ruch:

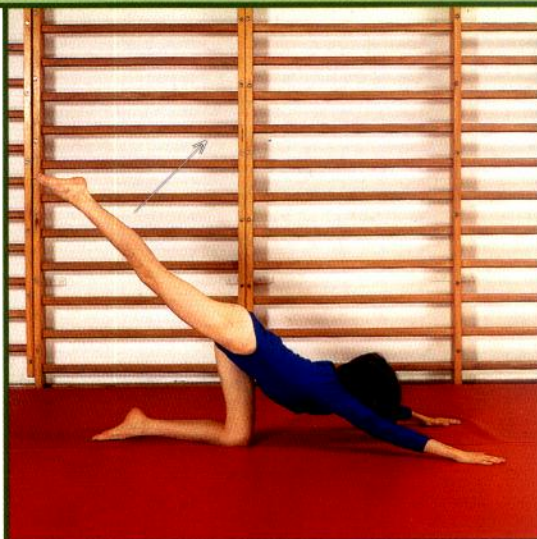
Wymach nogą wyprostowaną w górę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśnia biodrowo-łędźwiowego i prostego uda nogi wyprostowanej,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych nogi wyprostowanej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
301

Uwagi:

Jeżeli w czasie ćwiczenia występuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udem nogi postawnej.

Postępowanie korekcyjne

tendencja do wstrzymywania oddechu. W ćwiczeniach tych należy zwrócić szczególną uwagę na wydech. Można to osiągnąć przez polecenie dziecku:

- głośnego syczenia (długie wymawianie głoski „s”),
- głośnego liczenia (np. do 10),
- śpiewania lub recytowania wierszyka (szczególnie w grupach dzieci młodszych).

W ćwiczeniach dynamicznych rytm oddechowy należy zgrać z wykonywanymi ruchami.

2.4. Postawa prowadzącego

Postawa prowadzącego zajęcia, jego fachowość, zaangażowanie, stosunek do dzieci mogą mieć decydujący wpływ na chęć uczestnictwa ćwiczących w lekcjach gimnastyki korekcyjnej i na skuteczność oddziaływań korekcyjnych. Do zadań instruktora gimnastyki korekcyjnej należy:

- dobór pozycji wyjściowych i ćwiczeń,
- dobór przyborów i przyrządów,
- kontrola poprawności wykonania ćwiczeń,
- dostosowanie ćwiczeń i metod do wieku, możliwości i zainteresowań ćwiczących,
- indywidualizowanie ćwiczeń (lub ich części) i dostosowanie ich do potrzeb poszczególnych dzieci.

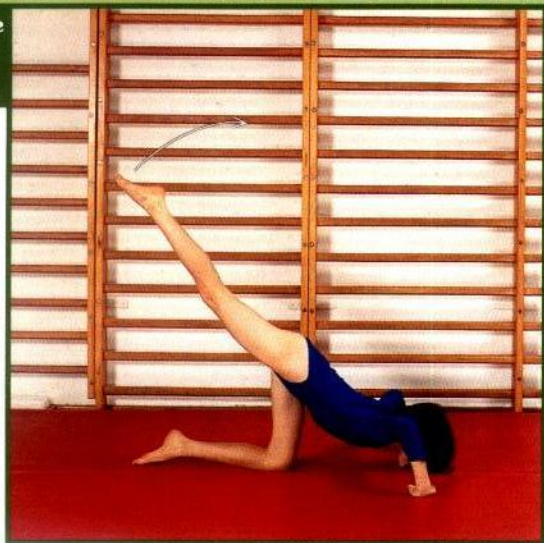
Prowadzący zajęcia korekcyjne powinien:

- umieć mobilizować ćwiczących do wysiłku,
- odpowiednio uatrakcyjniać zajęcia przez stosowanie różnorodnych przyborów i przyrządów, wprowadzanie elementów rywalizacji oraz zabaw i gier,
- utrzymywać dyscyplinę nieformalną,
- być uśmiechniętym i jednakowo serdecznym w stosunku do wszystkich ćwiczących,
- współpracować z rodzicami i lekarzem.

Plecy wklęste

ćwiczenie

302



Pozycja wyjściowa:

Pozycja średnia Klappa.
Jedna noga wyprostowana.

Ruch:

Wymach nogą wyprostowaną w górę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśnia biodrowo-łędźwiowego i prostego uda nogi wyprostowanej,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych nogi wyprostowanej.

Wskazania:

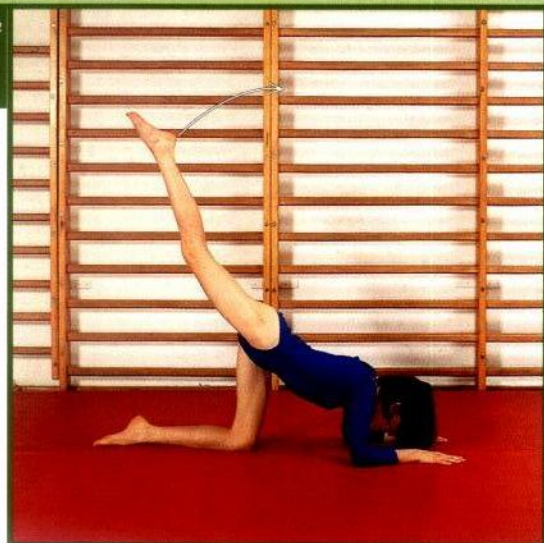
- plecy wklęste,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Jeżeli w czasie ćwiczenia następuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udem nogi postawnej.

ćwiczenie

303



Pozycja wyjściowa:

Kłęk z oparciem na przedramionach.
Jedna noga wyprostowana.

Ruch:

Wymach nogą wyprostowaną w górę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśnia biodrowo-łędźwiowego i prostego uda nogi wyprostowanej,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych nogi wyprostowanej.

Wskazania:

- plecy wklęste,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Jeżeli w czasie ćwiczenia występuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udem nogi postawnej.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie biodrowo-łędźwiowe i proste uda czynnie

Pozycja wyjściowa:

Kłęk podparty. Jedna noga wyprostowana.

Ruch:

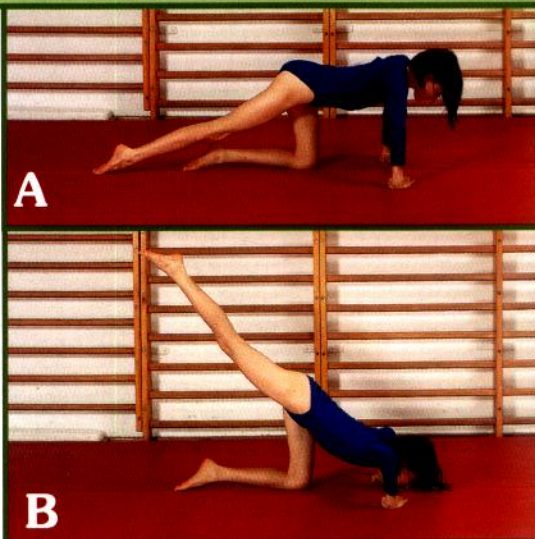
Ugięcie rąk z przejściem do pozycji średniej Klappa i jednoczesny wymach wyprostowaną nogą w górę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśnia biodrowo-łędźwiowego i prostego uda nogi wyprostowanej,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych nogi wyprostowanej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
304

Uwagi:

Jeżeli w czasie ćwiczenia następuje pogłębianie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udem nogi postawnej.

Pozycja wyjściowa:

Kłęk podparty. Jedna noga wyprostowana.

Ruch:

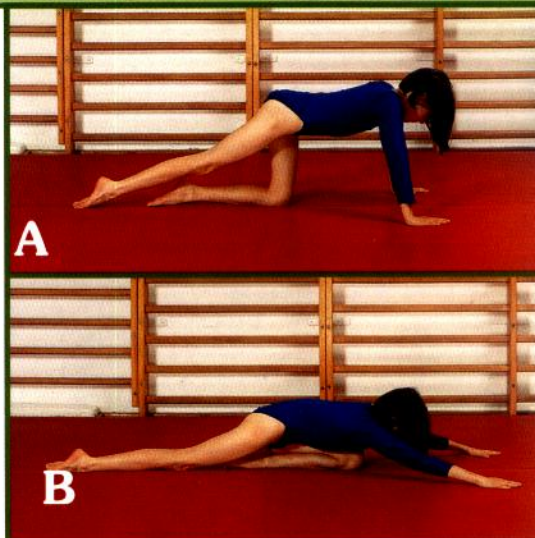
Przejdź do pozycji niskiej Klappa bez odrywania rąk od podłogi z maksymalnym wyciągnięciem jednej nogi w tył.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśnia biodrowo-łędźwiowego i prostego uda nogi wyprostowanej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
305

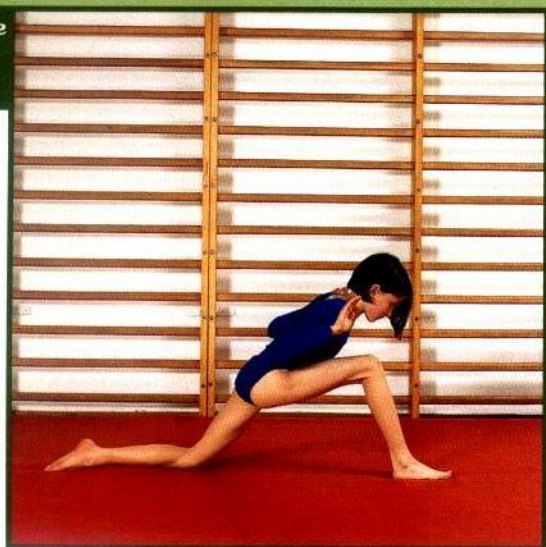
Uwagi:

Ćwiczenie jest skuteczne przy dość znacznym przykurczu mięśnia biodrowo-łędźwiowego.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie

306



Pozycja wyjściowa:

Wypad z oparciem kolana nogi zakroczonej na podłodze. Tułów wyprostowany, pochylony w przód.
Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Pogłębienie wypadu przez ugięcie nogi wykroczonej i opuszczenie bioder.

Oddziaływanie:

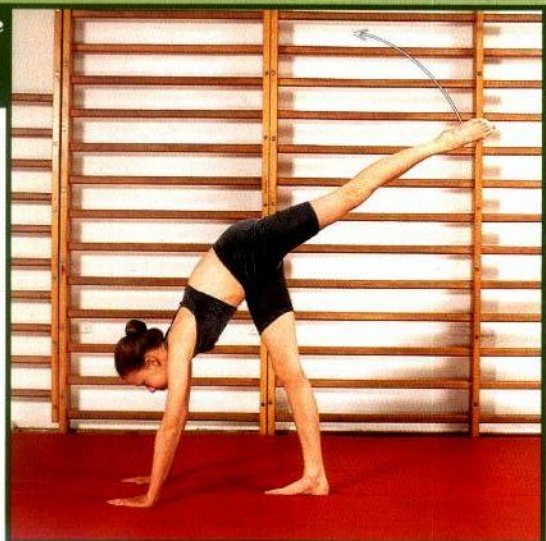
— rozciąganie mięśnia biodrowo-łędźwiowego i prostego uda nogi zakroczonej.

Wskazania:

— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.

ćwiczenie

307



Pozycja wyjściowa:

Postawa, ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę.

Ruch:

Skłon tułowia w przód z wymachem jednej nogi w górę.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśnia biodrowo-łędźwiowego i prostego uda nogi wymachowej,
— rozciąganie mięśnia prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego,
— rozciąganie mięśni czworobocznych lędźwi,
— wzmacnianie mięśni pośladkowych nogi wymachowej.

Wskazania:

— plecy wklęsłe.

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie biodrowo-łędźwiowe i proste uda czynnie

Pozycja wyjściowa:

Postawa. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę.

Ruch:

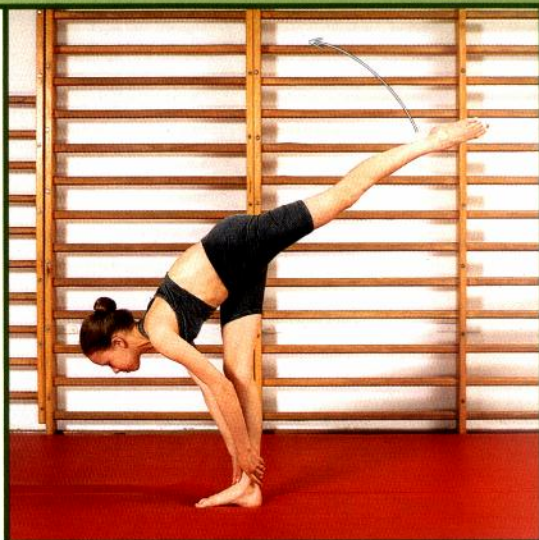
Sklon tułowia w przód z chwytem rękoma za jedną nogę i wymachem drugiej nogi w górę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni biodrowo-łędźwiowego i prostego uda nogi wymachowej,
- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka łędźwiowego,
- rozciąganie mięśni czworobocznych łędźwi,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych nogi wymachowej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe.



ćwiczenie
308

Uwagi:

Ćwiczenia nie powinny wykonywać dzieci z plecami okrągłymi.

Pozycja wyjściowa:

Wypad przodem do drabinki.

Tułów wyprostowany, pochylony w przód.

Noga wykroczna oparta na 3-5 szczeblu drabinki. Noga zakroczna wyprostowana.

Ręce trzymają szczebel na wysokości barków.

Ruch:

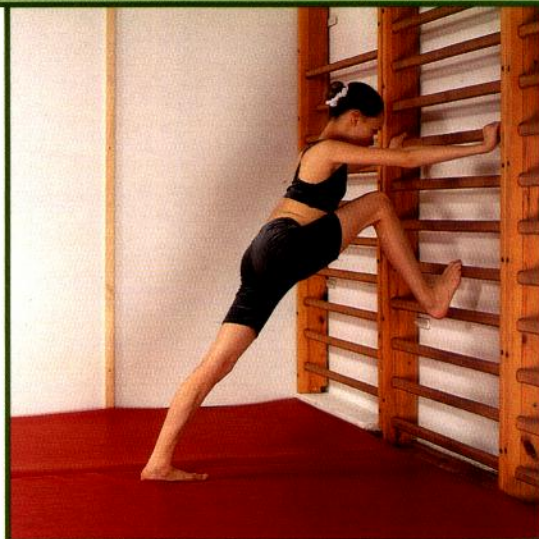
Pogłębienie wypadu przez ugięcie nogi wykroczonej i opuszczenie bioder.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśnia biodrowo-łędźwiowego i prostego uda nogi zakroczonej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



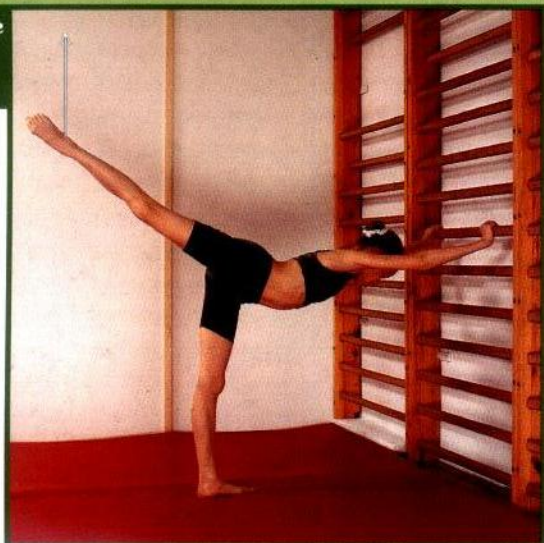
ćwiczenie
309

Uwagi:

W czasie ćwiczenia noga zakroczna powinna być wyprostowana.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
310



Uwagi:

1. Noga postawna może być nieco ugięta w stawie kolanowym.
2. Jeżeli w czasie ćwiczenia występuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udem nogi postawnej.

Pozycja wyjściowa:

Stanie przodem do drabinki. Opad tułowia w przód. Ręce trzymają szczebel drabinki na wysokości bioder. Jedna noga wyprostowana uniesiona nad podłogę.

Ruch:

Wymach nogą wyprostowaną w górę.

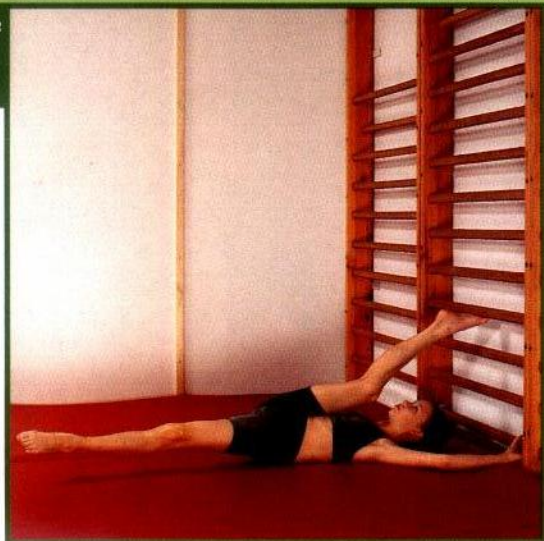
Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśnia biodrowo-lędźwiowego i prostego uda nogi wymachowej,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych nogi wymachowej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

ćwiczenie
311



Uwagi:

Noga wykonująca wymachy powinna być wyprostowana w stawie kolanowym.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem przy drabince. Ręce trzymają pierwszy szczebel drabinki. Jedna noga zaczepiona o 3-5 szczebel drabinki, druga noga wyprostowana.

Ruch:

Wymach nogą wyprostowaną w dół.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśnia biodrowo-lędźwiowego i prostego uda nogi wymachowej,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych nogi wymachowej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie biodrowo-lędźwiowe i proste uda czynnie

Pozycja wyjściowa:

Przysiad zwieszony przodem do drabinki na 5-6 szczeblu. Jedna noga wyprostowana.

Ruch:

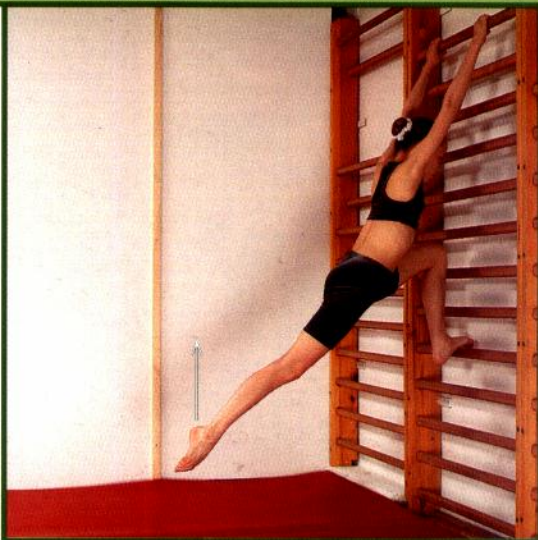
Wymach nogą wyprostowaną w górę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśnia biodrowo-lędźwiowego i prostego uda nogi wyprostowanej,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych nogi wyprostowanej,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

312

Uwagi:

W czasie ćwiczenia biodra nie powinny być unoszone.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem na stole po stawy biodrowe. Jedna noga ugięta, kolano przyciągnięte do klatki piersiowej, druga noga wyprostowana poza stołem.

Ruch:

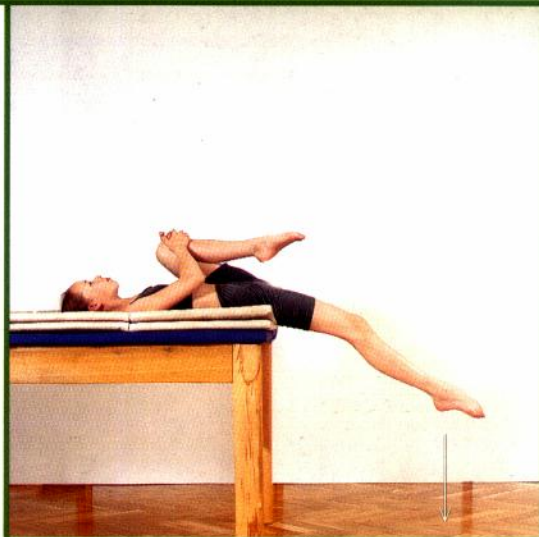
Wymach nogą wyprostowaną w dół.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśnia biodrowo-lędźwiowego i prostego uda nogi wyprostowanej,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych nogi wyprostowanej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie

313

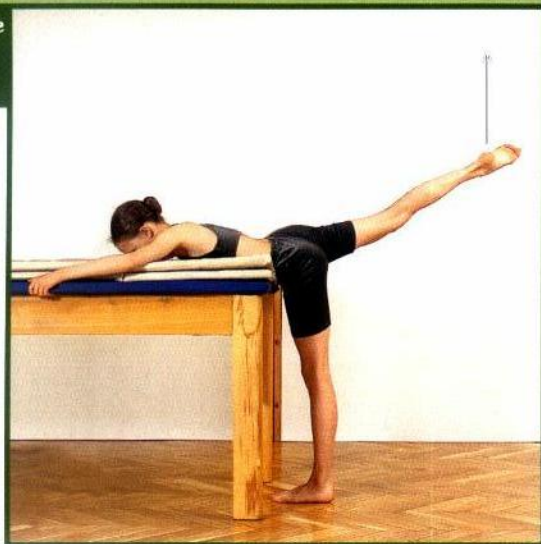
Uwagi:

W czasie ćwiczenia barki powinny przylegać do stołu.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie

314



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole po stawy biodrowe. Jedna noga opuszczona, stopa oparta na podłodze. Druga noga wyprostowana nad podłogą.

Ruch:

Wymach nogą uniesioną w górę.

Oddziaływanie:

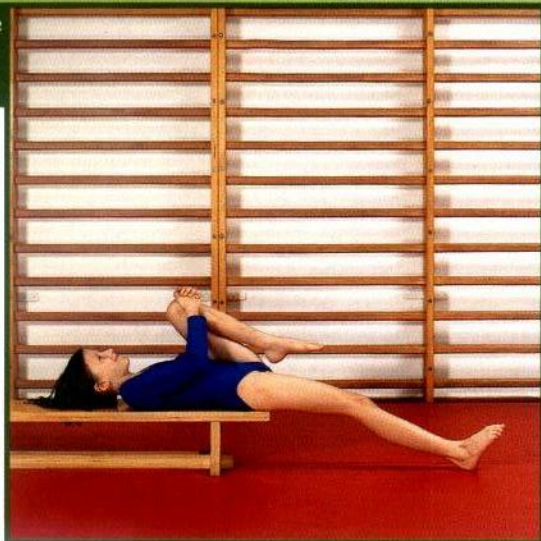
- rozciąganie mięśnia biodrowo-łędźwiowego i prostego uda nogi wymachowej,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych nogi wymachowej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

ćwiczenie

315



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem na ławeczce po stawy biodrowe. Jedna noga ugięta, kolano przy klatce piersiowej. Druga noga wyprostowana poza ławeczką. Ręce trzymają kolano nogi ugiętej.

Ruch:

Próba dotknięcia piętą nogi wyprostowanej do podłogi.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśnia biodrowo-łędźwiowego i prostego uda nogi wyprostowanej,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych nogi wyprostowanej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia noga opuszczana na podłogę powinna być wyprostowana w stawie kolanowym, a barki powinny przylegać do ławeczki.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie biodrowo-lędźwiowe i proste uda czynnie

Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa na ławeczce.
Jedna noga wyprostowana poza ławeczką.

Ruch:

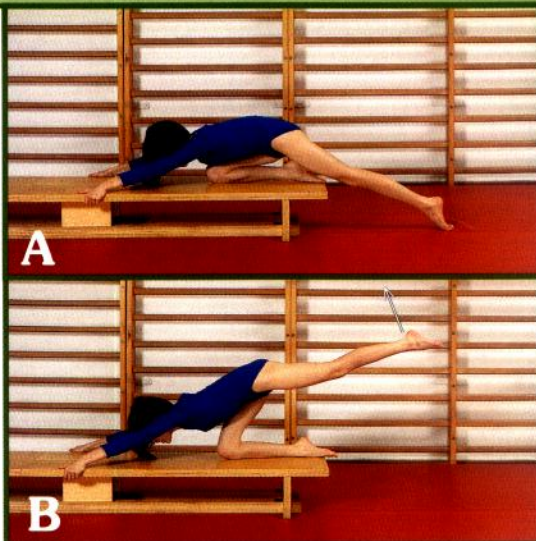
Wymach nogą wyprostowaną w górę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśnia biodrowo-lędźwiowego i prostego uda nogi wyprostowanej,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych nogi wyprostowanej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,

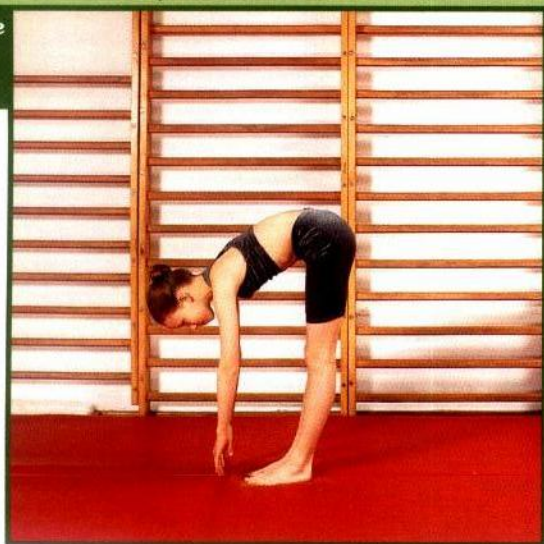


ćwiczenie
316



Plecy wklęsłe

ćwiczenie
317



Pozycja wyjściowa:

Stanie. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę.

Ruch:

Skłon tułowia w przód — wytrzymać, rozluźnić mięśnie grzbietu.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi.

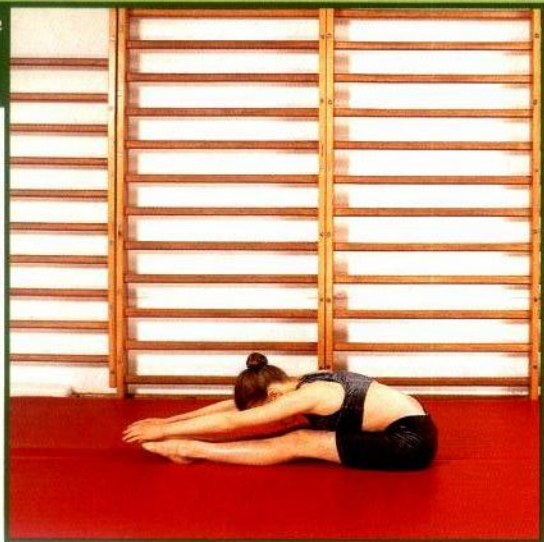
Wskazania:

— plecy wklęsłe.

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi.

ćwiczenie
318



Pozycja wyjściowa:

Siad prosty. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę.

Ruch:

Skłon tułowia w przód — wytrzymać, rozluźnić mięśnie grzbietu.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi.

Wskazania:

— plecy wklęsłe.

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i czworoboczne lędźwi biernie

Pozycja wyjściowa:

Siad rozkroczny. Nogi ugięte.
Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

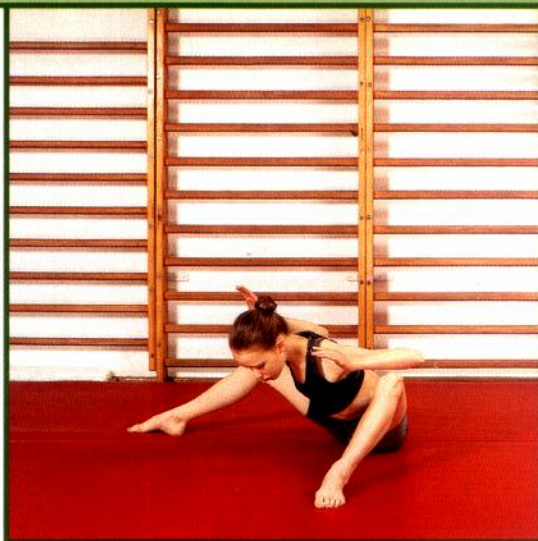
Opad tułowia w przód — wytrzymać,
jednocześnie rozluźnić mięśnie
grzbietu odcinka lędźwiowego.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
319

Uwagi:

W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglenie pleców.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przewrotne. Ręce w pozycji
„skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

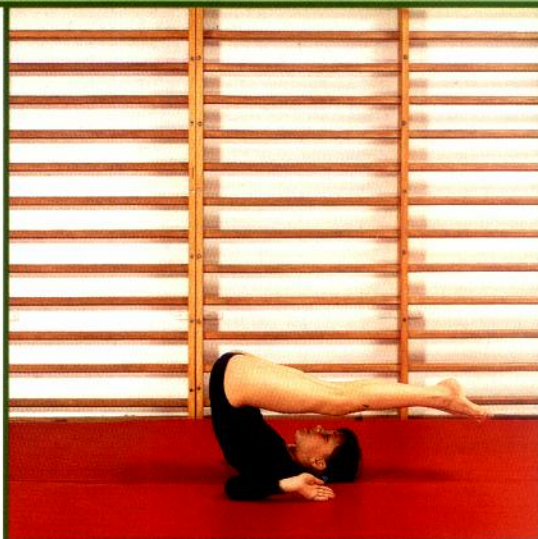
Wytrzymać, rozluźnić mięśnie grzbietu.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi.

Wskazania:

- plecy wklęsłe.



ćwiczenie
320

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia łopatki powinny przylegać do podłogi.
2. Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłym.

2.5. Współpraca z rodzicami

Warunki, w jakich żyje, uczy się i wypoczywa dziecko w znacznym stopniu wpływają na jego postawę. Wiele wad postawy powstaje na skutek niekorzystnych wpływów środowiskowych. Bez ich zmiany, bez usunięcia czynników powodujących powstanie i utrwalanie wady postawy, niemożliwe jest osiągnięcie korekcji postawy. Rodzice powinni współpracować z instruktorem w procesie korygowania postawy swojego dziecka. Należy umożliwić im udział w lekcjach gimnastyki korekcyjnej (prowadzić tzw. lekcje otwarte). Rodzice poznają wówczas ćwiczenia, uczą się na co zwracać uwagę w czasie ich wykonania, poznają zestawy ćwiczeń domowych.

Do obowiązku rodziców należy zapewnienie dziecku:

- właściwego trybu życia; nie przeciążanie obowiązkami i umożliwienie dużej dawki ruchu, zwłaszcza na świeżym powietrzu, odpowiedniej ilości snu itp.,
- odpowiednich mebli (biurko, krzesło, łóżko, oświetlenie),
- racjonalnego odżywiania.

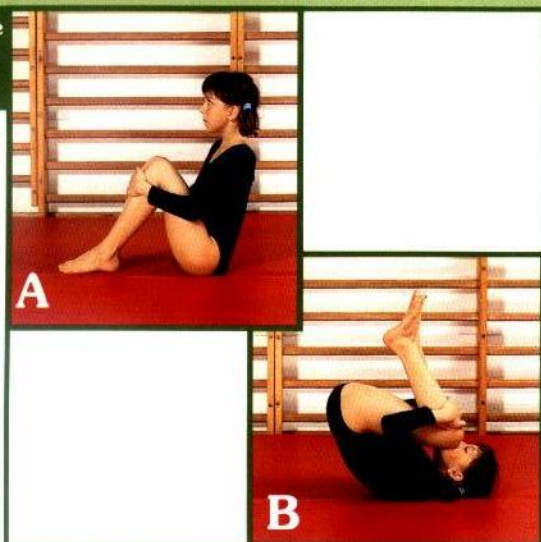
Rodzice powinni również kontrolować wykonywanie zestawów ćwiczeń domowych.

2.6. Współpraca z lekarzem

Dziecko z wadą postawy powinno pozostawać pod opieką lekarza rehabilitacji lub ortopedy. Lekarz i instruktor powinni omawiać wyniki terapii, występujące trudności i wspólnie wyznaczać bieżące cele w korygowaniu wady dziecka.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
321



Pozycja wyjściowa:

Siad skulny. Ręce trzymają podudzia.

Ruch:

Przetoczenie na plecy i powrót do siadu skulnego.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi.

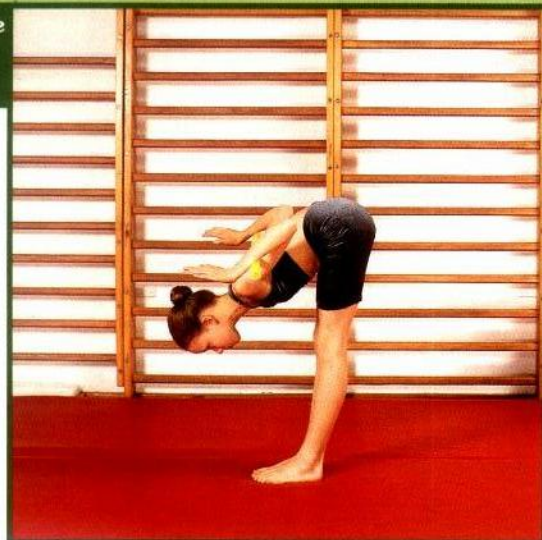
Wskazania:

- plecy wklęsłe.

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi.

ćwiczenie
322



Pozycja wyjściowa:

Stanie. Laska ułożona poziomo na plecach na wysokości łopatek.

Ruch:

Sklon tułowia w przód — wytrzymać, jednocześnie rozluźnić mięśnie grzbietu odcinka lędźwiowego.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i czworoboczne lędźwi biernie

Pozycja wyjściowa:

Siad prosty. Laska ułożona poziomo na plecach na wysokości łopatek.

Ruch:

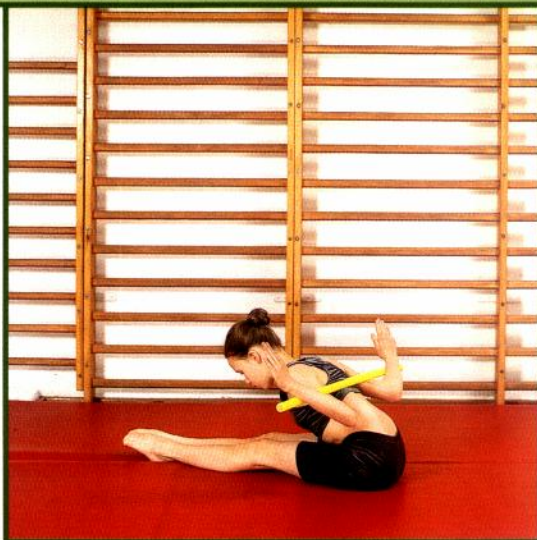
Skłon tułowia w przód — wytrzymać, rozluźnić mięśnie grzbietu odcinka lędźwiowego.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego
- i mięśni czworobocznych lędźwi,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
323

Pozycja wyjściowa:

Stanie w rozkroku. Skłon tułowia w przód. Ciężar ciała przeniesiony na zewnętrzne krawędzie stóp. W dłoniach piłka.

Ruch:

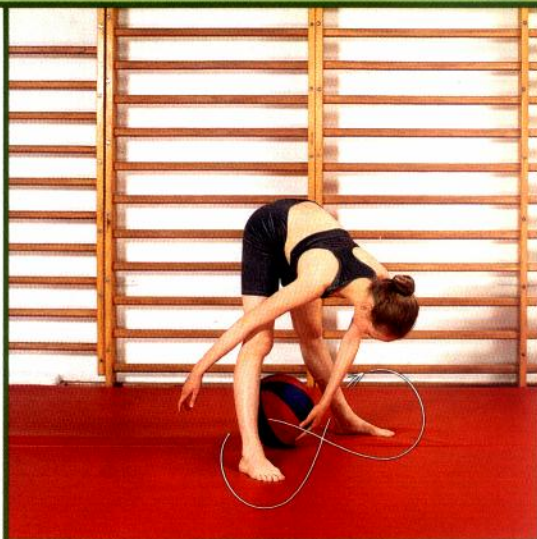
Toczenie piłki po podłodze wokół nóg (piłka zatacza „ósemki”).

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego
- i mięśni czworobocznych lędźwi.

Wskazania:

- plecy wklęsłe.



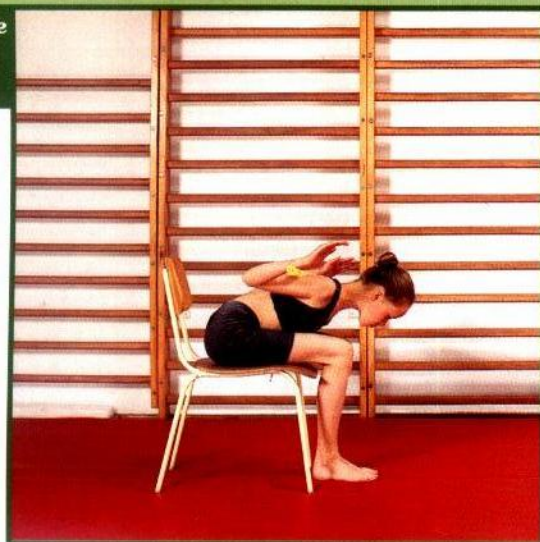
ćwiczenie
324

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
325



Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle. Laska ułożona poziomo na plecach na wysokości łopatek.

Pochylenie tułowia w przód.

Ruch:

Rozluźnić mięśnie grzbietu — pogłębienie pochylenia tułowia ciężarem ciała.

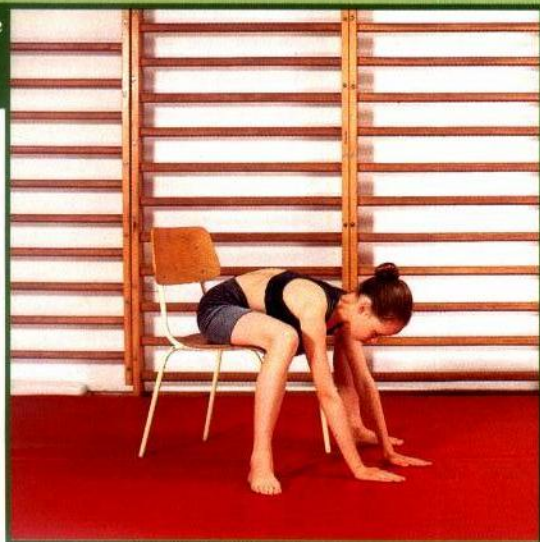
Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

ćwiczenie
326



Pozycja wyjściowa:

Siad rozkroczny na krześle. Skłon tułowia w przód. Dłonie oparte o podłogę.

Ruch:

Wytrzymać, rozluźnić mięśnie grzbietu odcinka lędźwiowego.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi.

Wskazania:

- plecy wklęsłe.

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i czworoboczne lędźwi biernie

Pozycja wyjściowa:

Stanie przodem do drabinki na pierwszym szczeblu. Dłonie trzymają szczebel na wysokości barków.

Ruch:

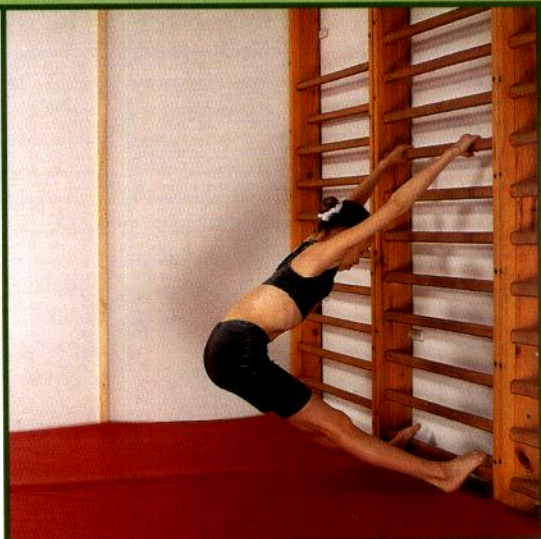
Prostując ręce i nie uginając nóg opuszczenie bioder w dół.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśnia prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego
- i mięśni czworobocznych lędźwi,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
327

Uwagi:

Przy opuszczeniu bioder ręce powinny być ułożone w przedłużeniu tułowia.

Pozycja wyjściowa:

Stanie przodem do drabinki na pierwszym szczeblu. Dłonie trzymają szczebel na wysokości barków.

Ruch:

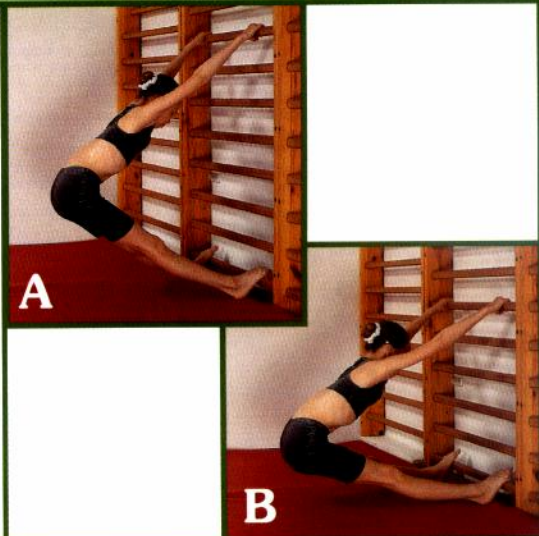
Prostując ręce i nie uginając nóg opuszczenie bioder w dół, a następnie przechwycenie niższego szczebla i ponowne opuszczenie bioder. W ten sposób przejście do siadu na podłodze, z wyprostowanymi nogami.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego
- i mięśni czworobocznych lędźwi,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



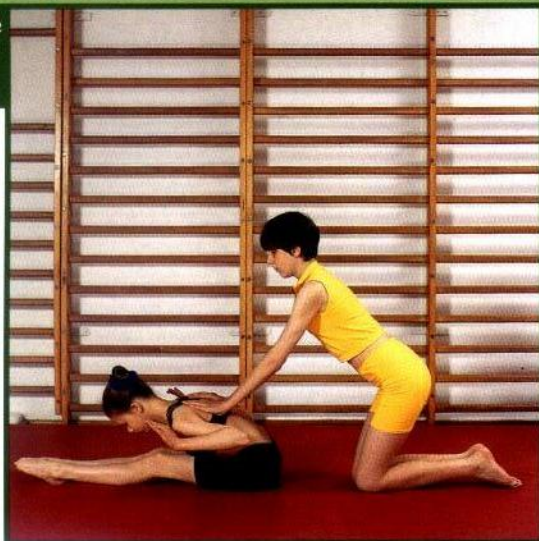
ćwiczenie
328

Uwagi:

W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglenie pleców w odcinku piersiowym.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
329



Pozycja wyjściowa:

Siad prosty. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Współćwiczący stoi za partnerem z dłońmi opartymi na plecach ćwiczącego poniżej łopatek.

Ruch:

Ćwiczący wykonuje skłon tułowia w przód. Współćwiczący naciskając na plecy kolegi powoduje pogłębienie skłonu.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi.

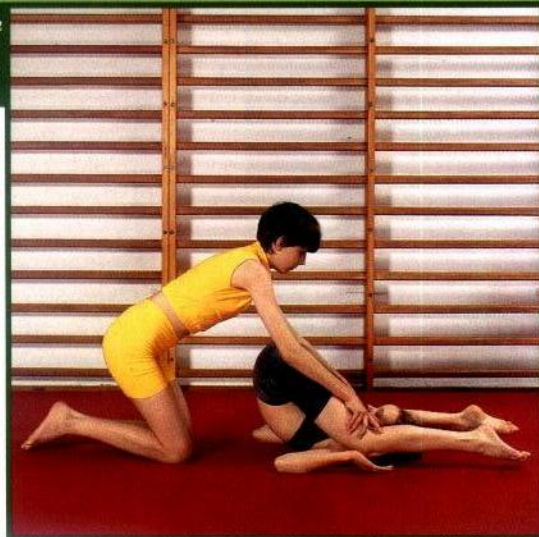
Wskazania:

— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

ćwiczenie
330



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przewrotne z nogami ugiętymi. Współćwiczący kłęczy przy biodrach kolegi, opierając dłonie na jego udach.

Ruch:

Współćwiczący naciskając na uda partnera spycha jego kolana w dół.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi.

Wskazania:

— plecy wklęsłe.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia łopatki ćwiczącego powinny przylegać do podłogi.
2. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.
3. Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i czworoboczne lędźwi czynnie

ćwiczenie
331

Pozycja wyjściowa:

Stanie. Skłon tułowia w przód, chwyt dłońmi za łydki.

Ruch:

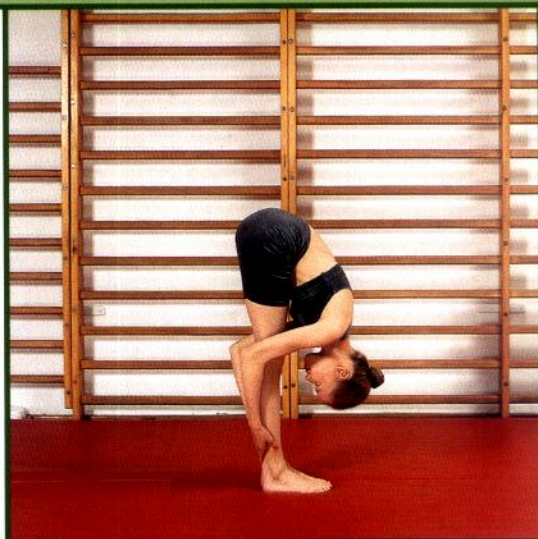
Pogłębienie skłonu przez ugięcie rąk.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi.

Wskazania:

— plecy wklęsłe.



Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi.

ćwiczenie
332

Pozycja wyjściowa:

Stanie w rozkroku. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. Ciężar ciała przeniesiony na zewnętrzne krawędzie stóp.

Ruch:

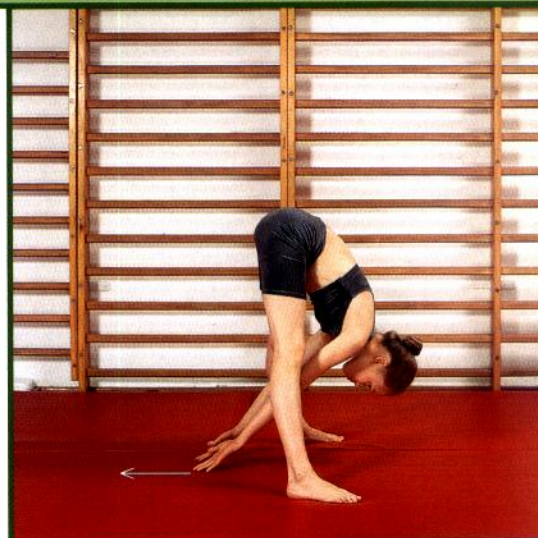
Skłon tułowia w przód, dotknięcie dłońmi do podłogi między nogami i sięganie dłońmi jak najdalej za siebie.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi.

Wskazania:

— plecy wklęsłe.



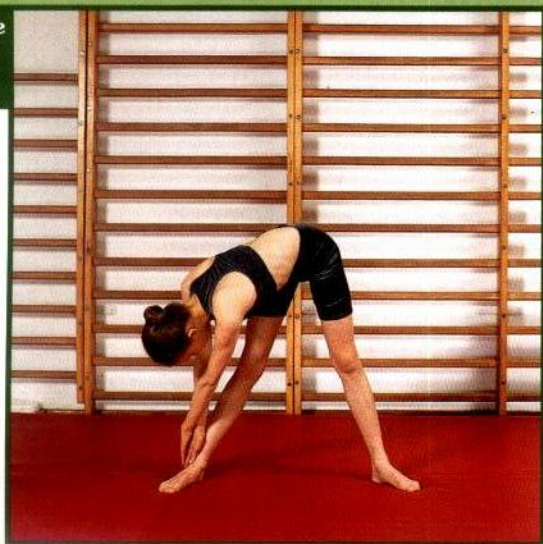
Uwagi:

1. Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi.
2. W ćwiczeniu można ugiąć nogi w kolanach.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie

333



Pozycja wyjściowa:

Stanie w rozkroku. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. Ciężar ciała przeniesiony na zewnętrzne krawędzie stóp.

Ruch:

Skrętoskłon tułowia, dotknięcie rękoma do kostki zewnętrznej jednej nogi.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi.

Wskazania:

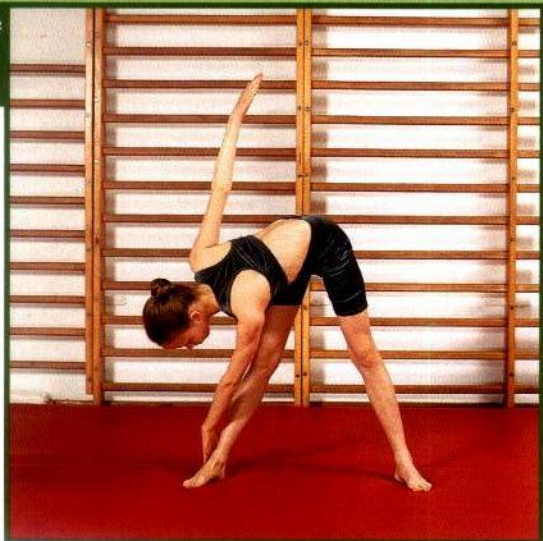
— plecy wklęsłe.

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi i skoliozami.

ćwiczenie

334



Pozycja wyjściowa:

Stanie w rozkroku. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok. Ciężar ciała przeniesiony na zewnętrzne krawędzie stóp.

Ruch:

Skrętoskłon tułowia, dotknięcie ręką do przeciwnej stopy.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi.

Wskazania:

— plecy wklęsłe.

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi i skoliozami.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i czworoboczne lędźwi czynnie

Pozycja wyjściowa:

Stanie w rozkroku. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Ciężar ciała przeniesiony na zewnętrzne krawędzie stóp.

Ruch:

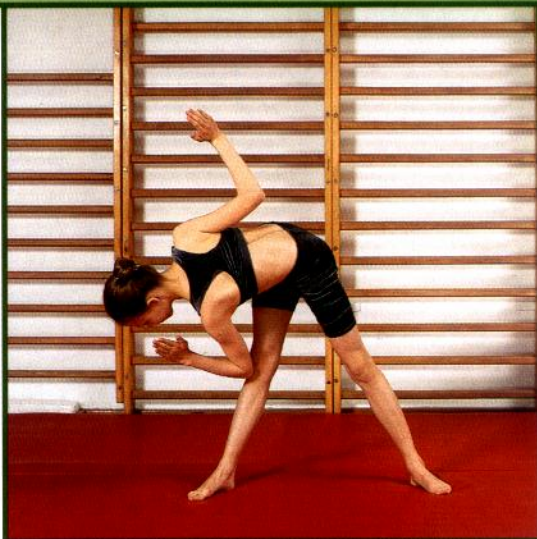
Skrętoskłon tułowia, dotknięcie jednym łokciem do przeciwnego kolana.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
335

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglenie pleców.
2. Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

Pozycja wyjściowa:

Siad prosty, rozkroczny.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę.

Ruch:

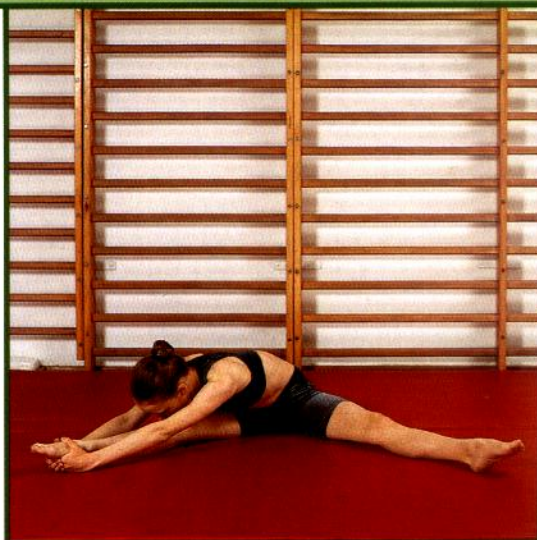
Skrętoskłon tułowia, dotknięcie dłońmi do jednej nogi.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi.

Wskazania:

- plecy wklęsłe.



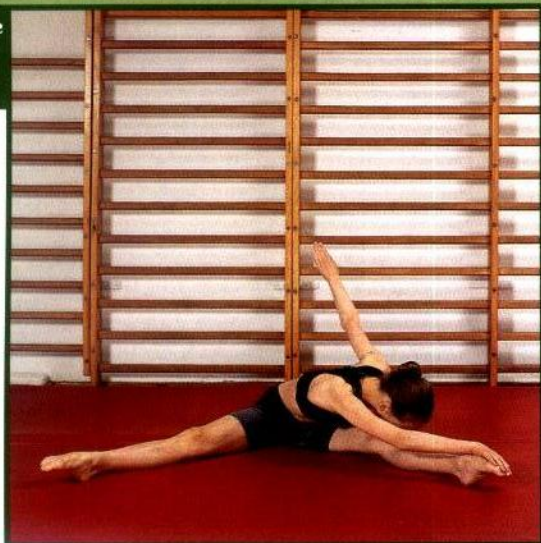
ćwiczenie
336

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi i skoliozami.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
337



Pozycja wyjściowa:

Siad prosty, rozkroczny.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok.

Ruch:

Skrętoskłon tułowia, dotknięcie jedną ręką przeciwnej stopy.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi.

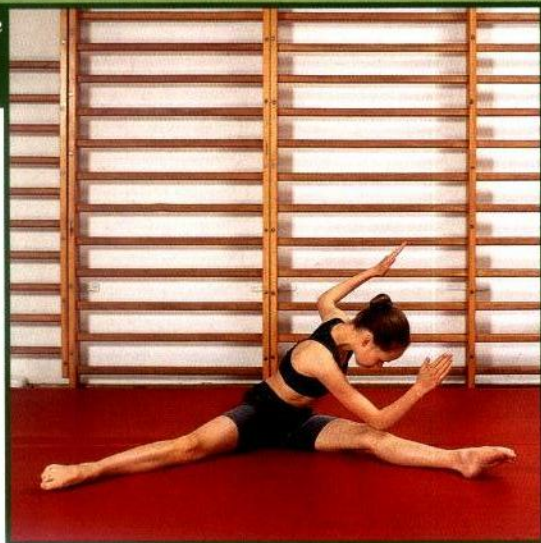
Wskazania:

— plecy wklęsłe.

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi i skoliozami.

ćwiczenie
338



Pozycja wyjściowa:

Siad prosty, rozkroczny.

Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Skrętoskłon tułowia, dotknięcie jednym łokciem do kolana nogi przeciwnej.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi,
— wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglenie pleców.
2. Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i czworoboczne lędźwi czynnie

ćwiczenie
339

Pozycja wyjściowa:

Siad rozkroczny. Nogi ugięte.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę.

Ruch:

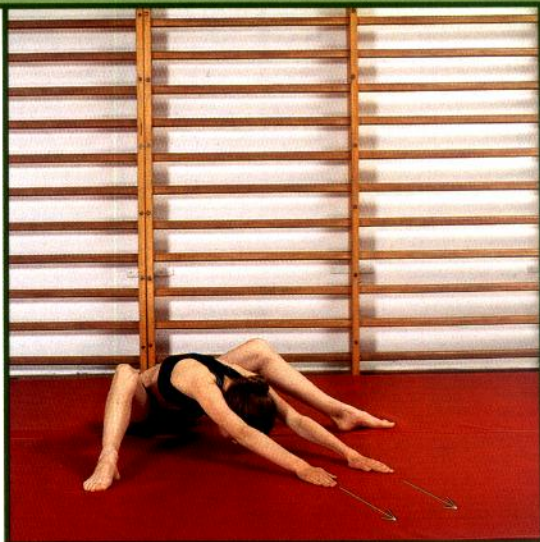
Skłon tułowia w przód z położeniem dłoni na podłodze, a następnie wysuwanie rąk jak najdalej w przód.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi.

Wskazania:

— plecy wklęsłe.



Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi.

ćwiczenie
340

Pozycja wyjściowa:

Siad rozkroczny. Nogi ugięte.

Ruch:

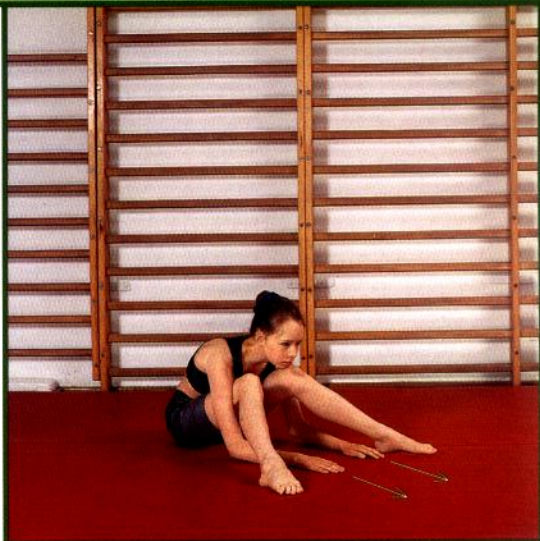
Skłon tułowia w przód z przełożeniem rąk do środka pod kolanami. Wysłunięcie rąk w przód z próbą położenia przedramion na podłodze.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi.

Wskazania:

— plecy wklęsłe.



Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi.

3. Plecy okrągłe

3.1. Opis wady i schemat postępowania korekcyjnego

Plecy okrągłe to wada lokalizująca się w odcinku piersiowym kręgosłupa. W warunkach prawidłowych odcinek piersiowy jest wygięty ku tyłowi, tworząc tzw. kifozę piersiową. Przy plecach okrągłych wygięcie to jest pogłębione — powstaje hiperkifoza piersiowa. W sylwetce dziecka z plecami okrągłymi, oprócz pogłębionej kifozy piersiowej, występuje: wysunięcie głowy do przodu (broda nie rzutuje na mostek), wysunięcie barków do przodu, spłaszczenie i zapadnięcie klatki piersiowej, rozsuniecie i odstawanie łopatek od klatki piersiowej.

Plecy okrągłe mogą mieć charakter wady wrodzonej na skutek wad układu kostnego lub mięśniowego. Częściej jednak obserwuje się plecy okrągłe nabyte. Ich przyczynami mogą być:

- dystonia mięśniowa,
- czynniki psychiczne,
- wady wzroku,
- choroby wtórnie powodujące pogłębienie kifozy piersiowej, z których na pierwszy plan wysuwa się **choroba Scheuermanna**, a także gruźlica kręgosłupa, krzywica, zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa.

Plecom okrągłym, niezależnie od etiologii, towarzyszy dystonia mięśniowa — różnica napięć antagonistycznie działających grup mięśniowych. W plecach okrągłych osłabieniu i rozciągnięciu ulegają mięśnie prostownika grzbietu odcinka piersiowego, mięśnie ściągające łopatki (mięśnie czworoboczne, równoległoboczne, najszersze grzbietu) oraz mięśnie karku.

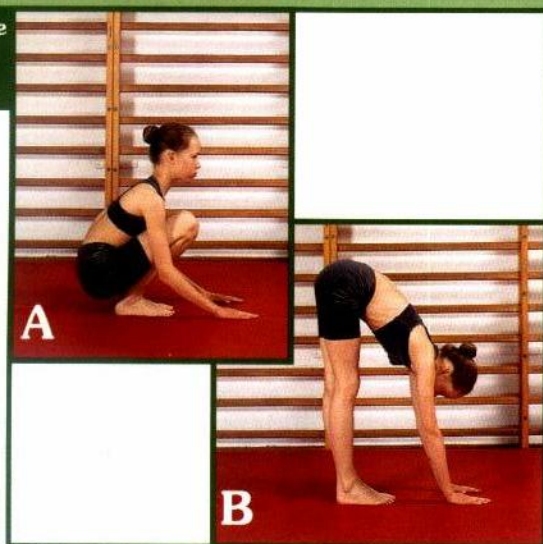
Mięśniami nadmiernie napiętymi i często przykurczonymi w przypadku tej wady są mięśnie piersiowe (wielkie i małe) oraz mięśnie zębate przednie.

Mięśnie osłabione i rozciągnięte powodują przyjmowanie pozycji charakterystycznej dla pleców okrągłych, natomiast mięśnie przykurczone utrwalają tę pozycję, uniemożliwiając przyjęcie pozycji skorygowanej.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie

341



Pozycja wyjściowa:

Przysiad podparty.

Ruch:

Uniesienie bioder przez wyprost nóg bez odrywania dłoni od podłogi.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego
- i mięśni czworobocznych lędźwi.

Wskazania:

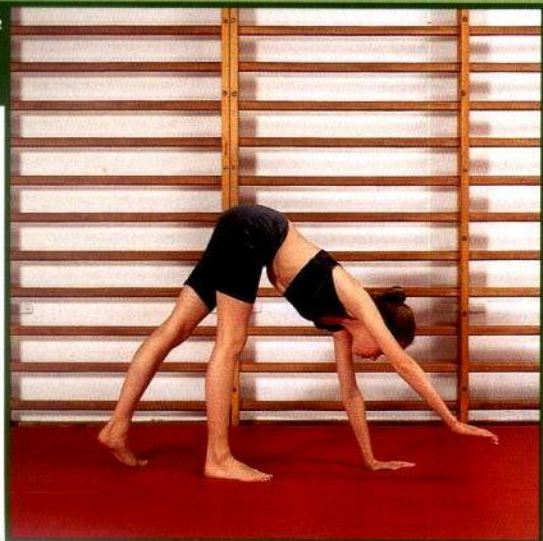
- plecy wklęsłe.

Uwagi:

1. Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi.
2. Jeżeli ćwiczenie jest wykonywane bez zaokrąglenia pleców w odcinku piersiowym — może być stosowane u dzieci z plecami wklęsło-okrągłymi.

ćwiczenie

342



Pozycja wyjściowa:

Stanie na czworakach z nogami wyprostowanymi.

Ruch:

Marsz na czworakach bez uginania nóg.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego
- i mięśni czworobocznych lędźwi.

Wskazania:

- plecy wklęsłe.

Uwagi:

1. Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi.
2. Jeżeli ćwiczenie jest wykonywane bez zaokrąglenia pleców w odcinku piersiowym — może być stosowane u dzieci z plecami wklęsło-okrągłymi.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i czworoboczne lędźwi czynnie

Pozycja wyjściowa:

Stanie na czworakach z nogami wyprostowanymi.

Ruch:

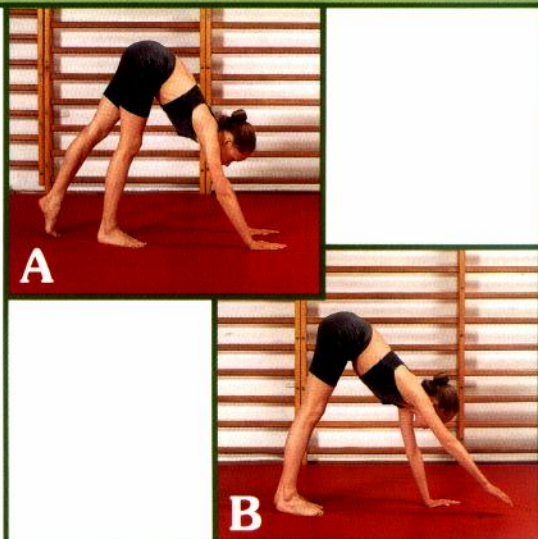
Nie odrywając dłoni od podłogi dojdzie wyprostowanymi nogami jak najbliższej dłoni, a następnie — nie ruszając stóp — przestawianie rąk w przód.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi.

Wskazania:

— plecy wklęsłe.



ćwiczenie
343

Uwagi:

1. Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi.
2. Jeżeli ćwiczenie jest wykonywane bez zaokrąglenia pleców w odcinku piersiowym — może być stosowane u dzieci z plecami wklęsło-okrągłymi.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

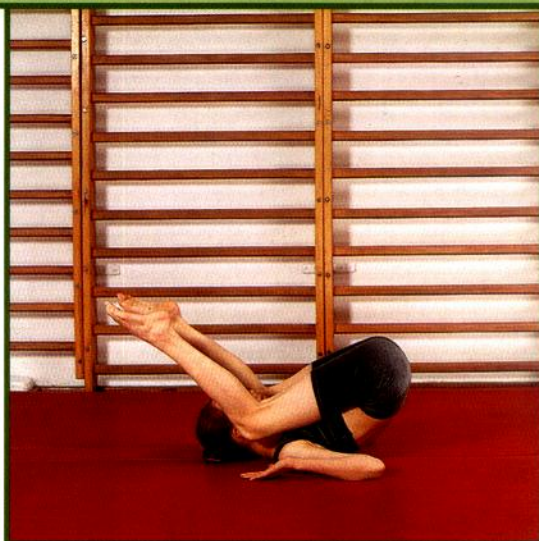
Uniesienie nóg z próbą położenia kolan na podłodze przy głowie.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi,
— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

— plecy wklęsłe.



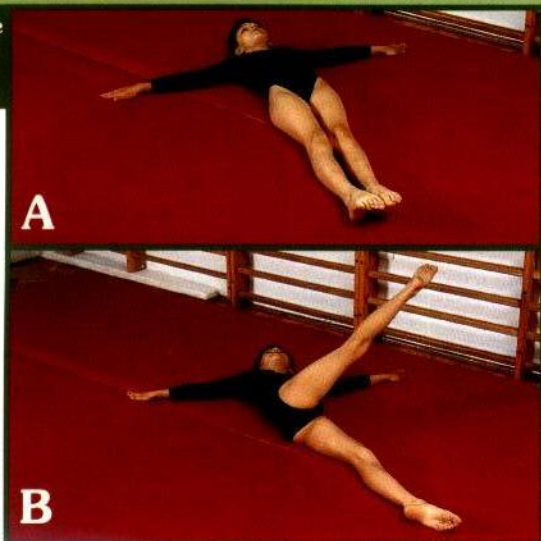
ćwiczenie
344

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
345



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane.
Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok.

Ruch:

Uniesienie jednej nogi z próbą dotknięcia stopą do dłoni ręki przeciwnej.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi,
- wzmacnianie mięśni brzucha.

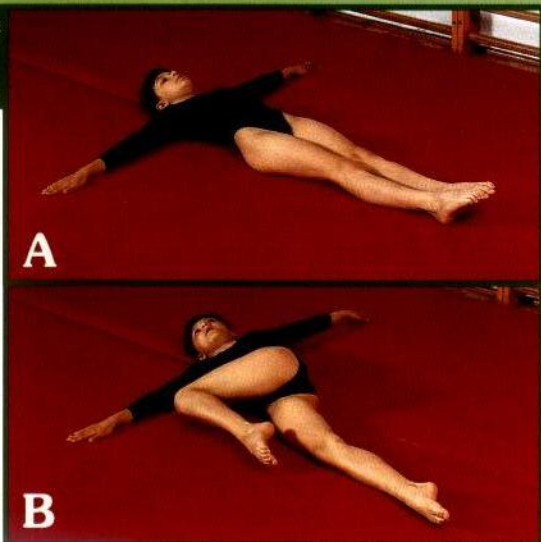
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia łopatki powinny przylegać do podłogi.
2. Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

ćwiczenie
346



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane.
Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok.

Ruch:

Uniesienie jednej nogi z próbą dotknięcia kolanem do łokcia ręki przeciwnej.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi,
- wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia łopatki powinny przylegać do podłogi.
2. Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i czworoboczne lędźwi czynnie

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane.
Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok.

Ruch:

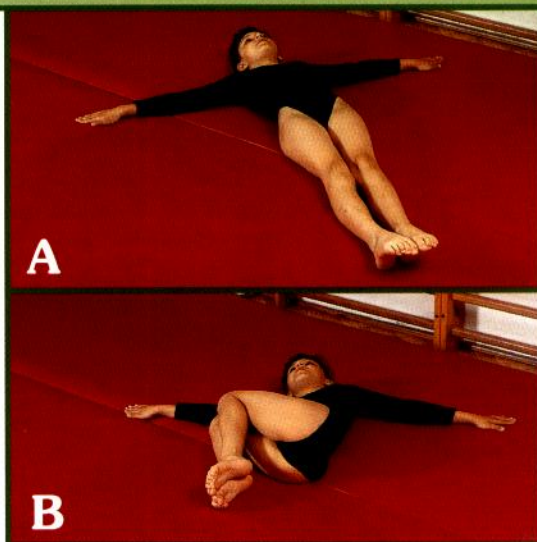
Uniesienie nóg z próbą dotknięcia kolanami do jednej ręki.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego
- i mięśni czworobocznych lędźwi,
- wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
347

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia łopatki powinny przylegać do podłogi.
2. Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

Pozycja wyjściowa:

Kłęk podparty.

Ruch:

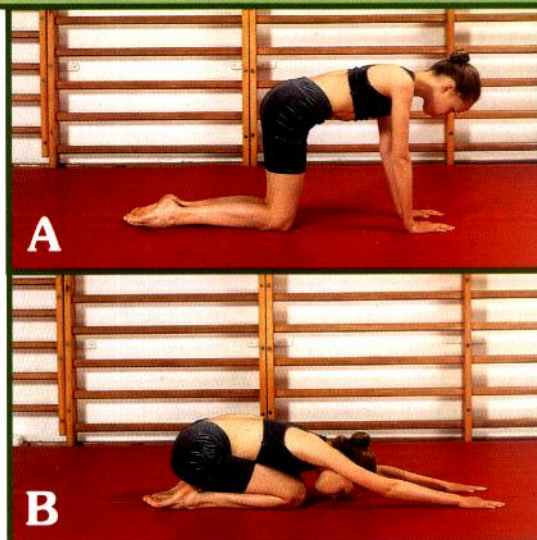
Przejdźcie do pozycji niskiej Klappa, bez odrywania dłoni od podłogi.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego
- i mięśni czworobocznych lędźwi,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

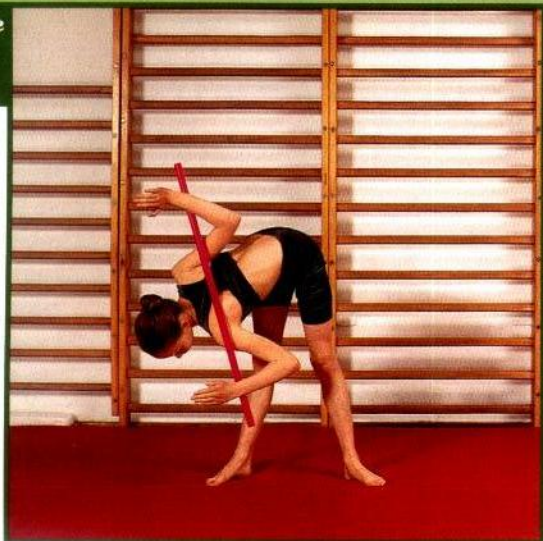


ćwiczenie
348

Plecy wklęsłe

ćwiczenie

349



Pozycja wyjściowa:

Stanie w rozkroku. Laska ułożona poziomo na plecach na wysokości łopatek. Ciężar ciała przeniesiony na zewnętrzne krawędzie stóp.

Ruch:

Skrętoskłon tułowia z próbą dotknięcia jednym końcem laski do przeciwnej stopy.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

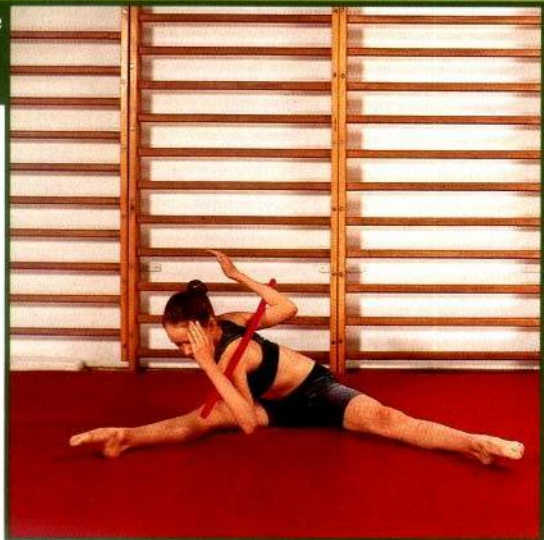
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

ćwiczenie

350



Pozycja wyjściowa:

Siad prosty, rozkroczny. Laska trzymana oburącz ułożona poziomo na plecach na wysokości łopatek.

Ruch:

Skrętoskłon tułowia, z próbą dotknięcia jednym końcem laski do przeciwnej stopy.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i czworoboczne lędźwi czynnie

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty, rozkroczny. Laska ułożona poziomo na plecach na wysokości łopatek.

Ruch:

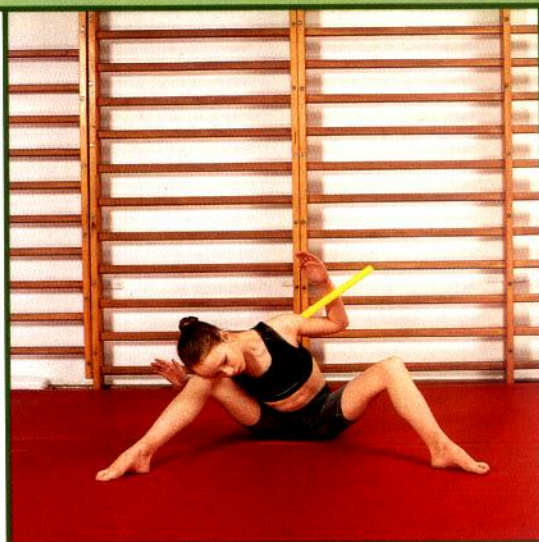
Skrętoskłon tułowia z próbą dotknięcia prawym uchem do prawego kolana.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego
- i mięśni czworobocznych lędźwi,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie

351

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty, rozkroczny. Laska ułożona poziomo na plecach na wysokości łopatek.

Ruch:

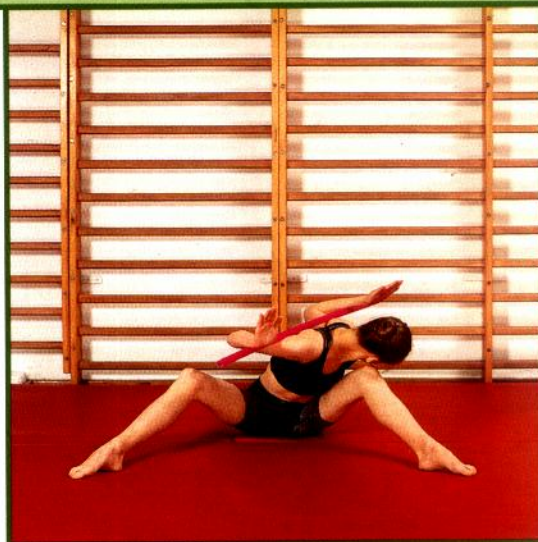
Skrętoskłon tułowia z próbą dotknięcia jednym uchem do kolana nogi przeciwnej.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego
- i mięśni czworobocznych lędźwi,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie

352

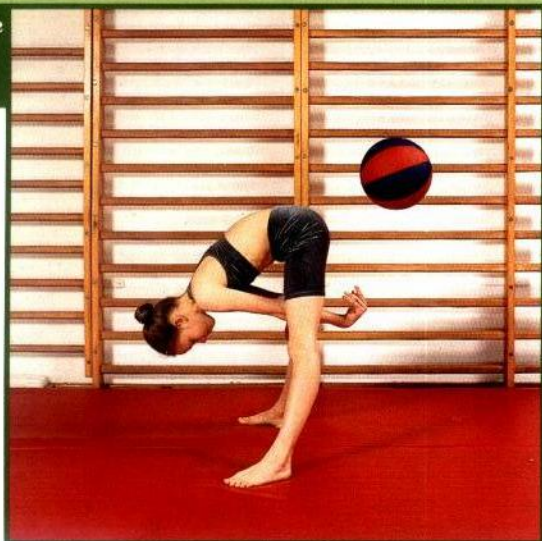
Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie

353



Pozycja wyjściowa:

Stanie w rozkroku. W dłoniach piłka.
Ciężar ciała przeniesiony na zewnętrzne
krawędzie stóp.

Ruch:

Sklon tułowia w przód
z wyrzutem piłki za siebie w górę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu
odcinka lędźwiowego
i mięśni czworobocznych lędźwi.

Wskazania:

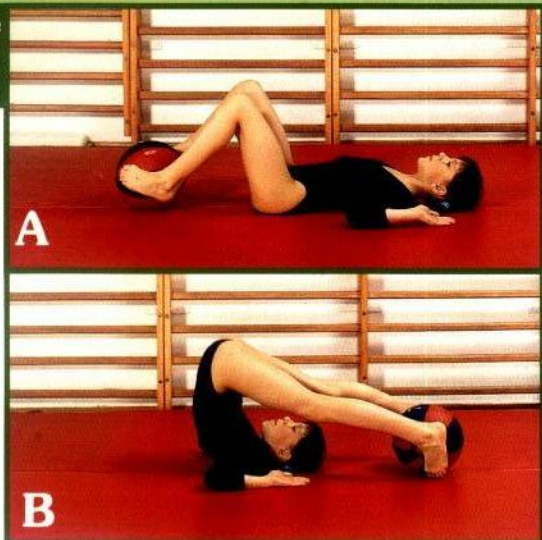
- plecy wklęsłe.

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi.

ćwiczenie

354



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte.
Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą
na podłodze. Między stopami trzymana piłka.

Ruch:

Przejęcie do leżenia przewrotnego
z położeniem piłki za głową.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu
odcinka lędźwiowego
i mięśni czworobocznych lędźwi,
- wzmacnianie mięśni brzucha,
- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

Wskazania:

- plecy wklęsłe.
- płaskostopie.

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i czworoboczne lędźwi czynnie

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, między stopami trzymana piłka. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy głowie.

Ruch:

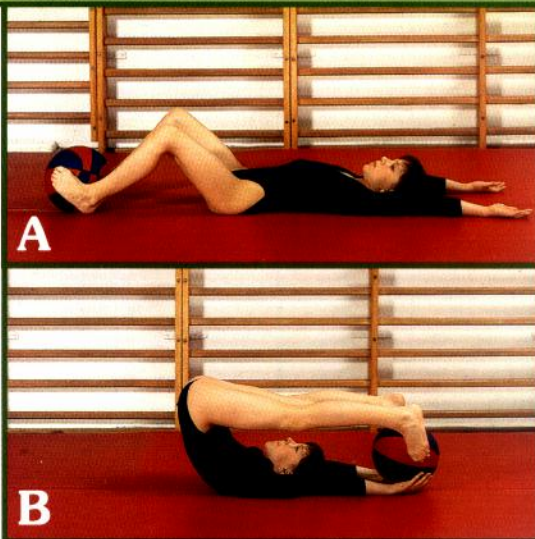
Przejdźcie do leżenia przewrotnego, z włożeniem piłki w dłonie.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego
- i mięśni czworobocznych lędźwi,
- wzmacnianie mięśni brzucha,
- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- płaskostopie.



ćwiczenie
355

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi.

Pozycja wyjściowa:

Stanie na czworakach. Nogi wyprostowane. Dłonie oparte na kocyku.

Ruch:

Marsz na czworakach bez uginania nóg.

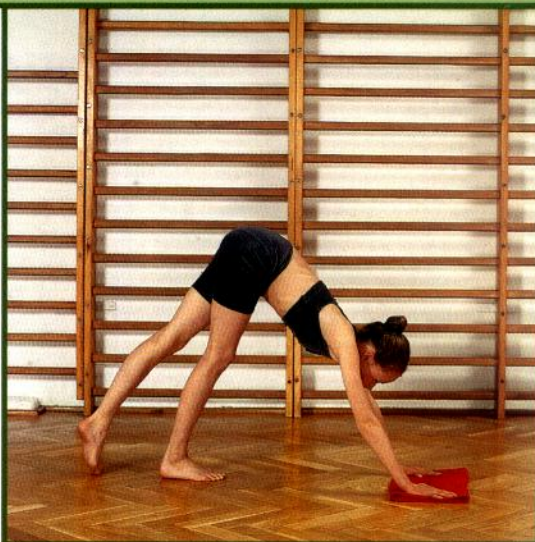
Ręce oparte na kocyku ślizgają się po podłodze w przód.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego
- i mięśni czworobocznych lędźwi.

Wskazania:

- plecy wklęsłe.



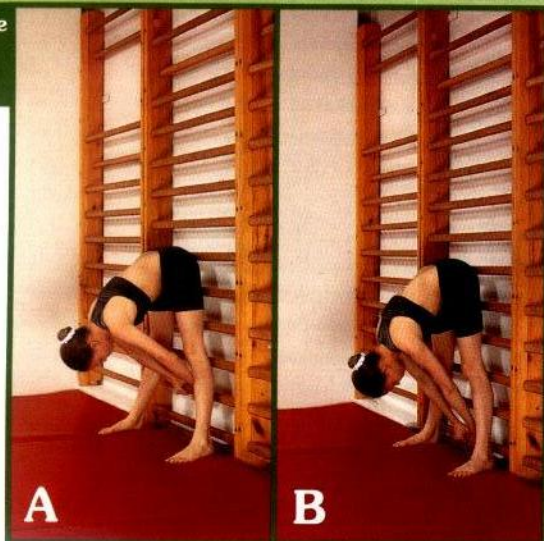
ćwiczenie
356

Uwagi:

1. Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi.
2. Jeżeli ćwiczenie jest wykonywane bez zaokrąglenia pleców w odcinku piersiowym, to może być stosowane u dzieci z plecami wklęsło-okrągłymi.
3. Kocyk powinien być tak złożony, aby uniemożliwił postawienie na nim stopy w czasie marszu. Groziłoby to upadkiem dziecka.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
357



Pozycja wyjściowa:

Stanie w rozkroku tyłem do drabinki.
Ciężar ciała przeniesiony na zewnętrzne
krawędzie stóp.

Ruch:

Skłon tułowia w przód z chwytem szczebla
między nogami, a następnie przechwytywanie
rękoma coraz niższego szczebla drabinki.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni prostownika grzbietu
odcinka lędźwiowego
i mięśni czworobocznych lędźwi.

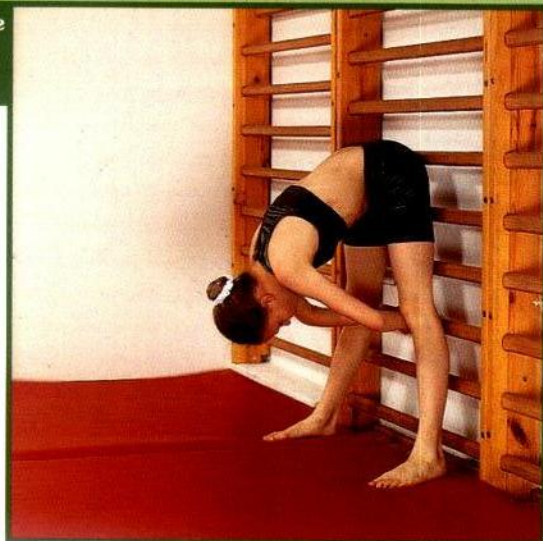
Wskazania:

— plecy wklęsłe.

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi.

ćwiczenie
358



Pozycja wyjściowa:

Stanie w rozkroku tyłem do drabinki.
Ciężar ciała przeniesiony
na zewnętrzne krawędzie stóp.

Ruch:

Skłon tułowia w przód z chwytem szczebla
między nogami i pogłębienie skłonu
przez ugięcie rąk.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni prostownika grzbietu
odcinka lędźwiowego
i mięśni czworobocznych lędźwi.

Wskazania:

— plecy wklęsłe.

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i czworoboczne lędźwi czynnie

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Głowa przy drabince.
Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze.
Ręce trzymają pierwszy szczebel drabinki.

Ruch:

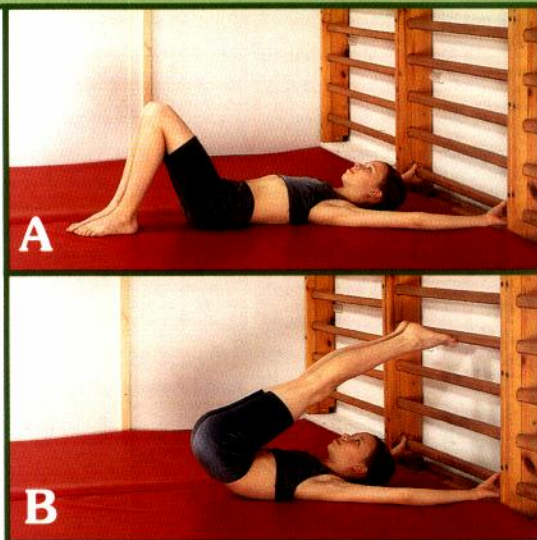
Uniesienie nóg z zaczepieniem palców stóp o 3-5 szczebel drabinki.
Próba wyprostowania nóg w kolanach.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego
- i mięśni czworobocznych lędźwi,
- wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe.



ćwiczenie
359

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi.

Pozycja wyjściowa:

Siad rozkroczny na krześle.

Ruch:

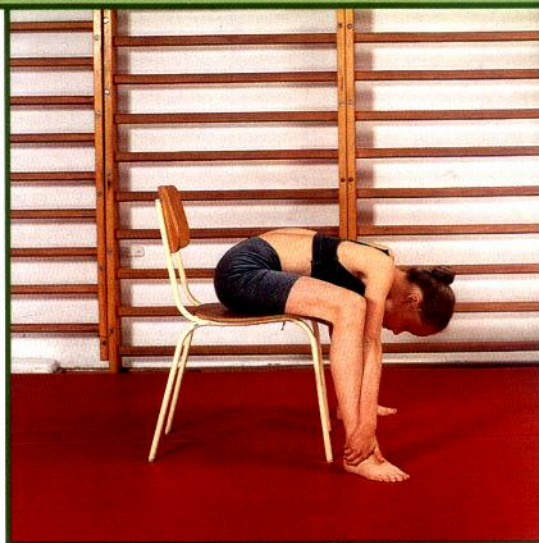
Sklon tułowia w przód z chwytem dłońmi za kostki stóp i pogłębianie skłonu przez ugięcia rąk w łokciach.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego
- i mięśni czworobocznych lędźwi.

Wskazania:

- plecy wklęsłe.



ćwiczenie
360

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi.

Opis wady i schemat postępowania korekcyjnego

W postępowaniu korekcyjnym w przypadku pleców okrągłych, podobnie jak we wszystkich wadach postawy, należy uwzględnić trzy podstawowe kierunki działania (trzy tory postępowania korekcyjnego):

- 1) **morfolologiczny** — polegający na likwidacji dystonii mięśniowej i wytworzeniu silnego gorsetu mięśniowego;
- 2) **fizjologiczny** — nauczenie przyjmowania postawy skorygowanej i utrwalenie nawyku poprawnej postawy;
- 3) **środowiskowy** — zapewnienie odpowiednich, sprzyjających likwidacji wady warunków życia i pracy dziecka.

Program postępowania korekcyjnego dla dziecka z plecami okrągłymi powinien uwzględniać następującą kolejność działań.

1. Uświadomienie dziecku i rodzicom obecności wady i wynikających z tego zagrożeń.

Najważniejszym celem jest przekonanie i zachęcenie dziecka do podjęcia trudu pracy korekcyjnej. Należy dążyć do sytuacji, w której dziecko jest podmiotem procesu korekcyjnego, a nie przedmiotem poddanym korekcyjnej „obróbce”. Z drugiej strony chodzi tu o pozyskanie aktywnie współpracujących rodziców, którzy będą dbali o stworzenie dziecku warunków optymalnych, sprzyjających korekcji wady.

2. Ustalenie i zapewnienie optymalnych warunków toru środowiskowego.

Obejmuje ono:

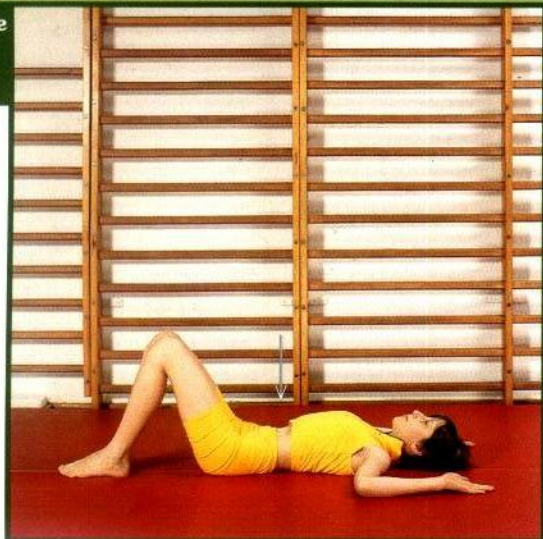
- nie przeciążanie dziecka nauką i pracą,
 - zapewnienie odpowiednich warunków pracy (biurko, krzesło, ławka szkolna, oświetlenie),
 - zapewnienie możliwości zabawy i gier ruchowych na świeżym powietrzu,
 - zapewnienie odpowiedniej ilości i warunków snu,
 - prawidłowe odżywianie,
- a także ćwiczenia korekcyjne w domu.

3. Rozciągnięcie mięśni przykurczonych.

Istnienie przykurczów ogranicza ruchomość stawową i uniemożliwia przyjęcie postawy skorygowanej. Ich rozciągnięcie i przywrócenie pełnej ruchomości stawowej jest

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
361



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Wciąganie brzucha.

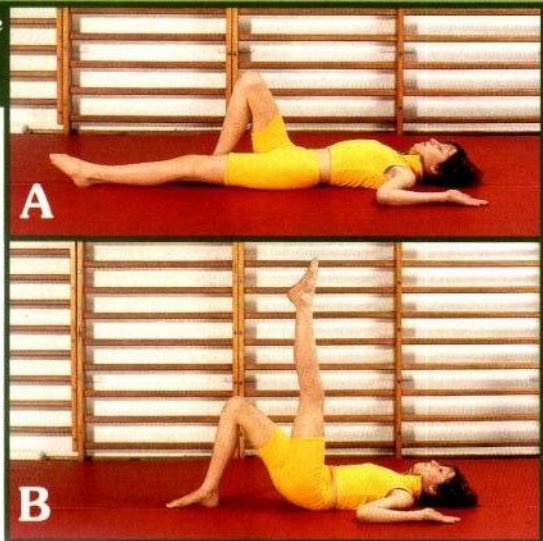
Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

ćwiczenie
362



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze. Jedna noga ugięta oparta na podłodze, druga noga wyprostowana leży na podłodze.

Ruch:

Uniesienie wyprostowanej nogi do pionu.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

ćwiczenie
363

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

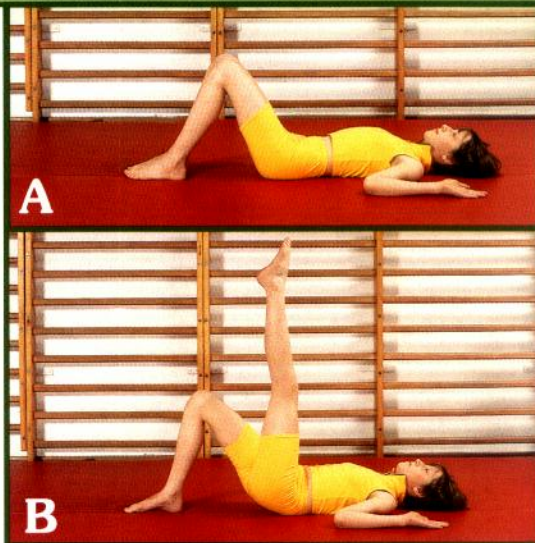
Wyprost jednej nogi w stawie kolanowym i uniesienie jej do pionu.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
364

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

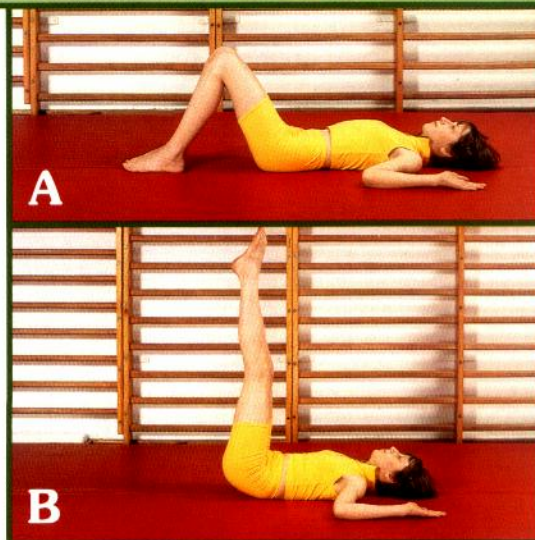
Wyprost obu nóg w stawach kolanowych i uniesienie ich do pionu.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

W czasie prostowania nóg w stawach kolanowych uda powinny tworzyć z podłogą kąt ok. 45°.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie

365



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Naprzemienne przyciąganie kolan do klatki piersiowej.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

ćwiczenie

366



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Przyciągnięcie kolan do klatki piersiowej.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia łopatki powinny przylegać do podłogi.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

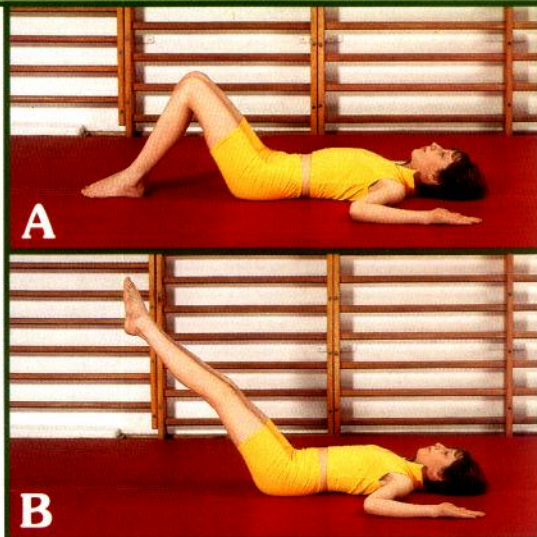
Wyprost nóg w stawach kolanowych, bez ruchu w stawach biodrowych (nogi wzniesione do kąta ok. 45°) i powrót do pozycji wyjściowej.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
367

Uwagi:

Należy zwrócić uwagę na zachowanie bezpiecznego kąta pracy nóg.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, kolana przyciągnięte do klatki piersiowej.

Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

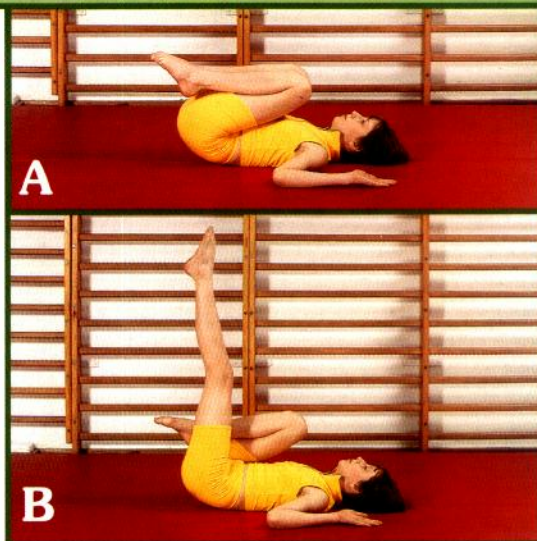
Wyprost jednej nogi do pionu.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

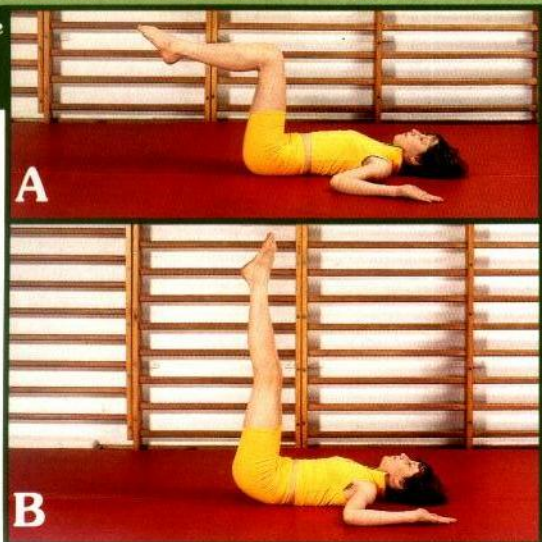
- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
368

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
369



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych pod kątem 90° .

Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Wyprost nóg w stawach kolanowych.

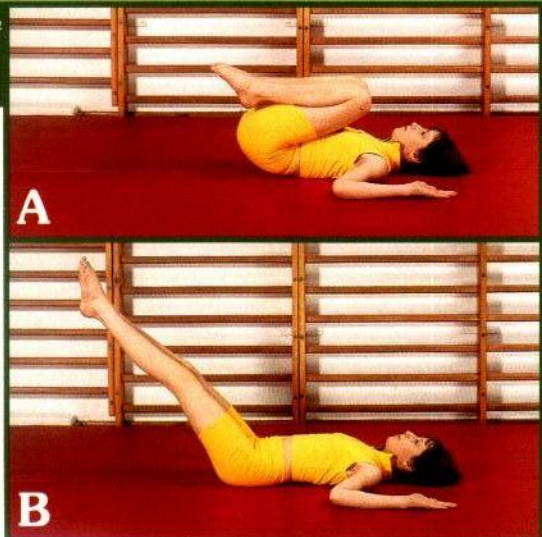
Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

ćwiczenie
370



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi zgięte, kolana przyciągnięte do klatki piersiowej. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Wyprost nóg w kolanach i przeniesienie ich w przód tak, aby tworzyły z podłogą kąt ok. 45° .

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

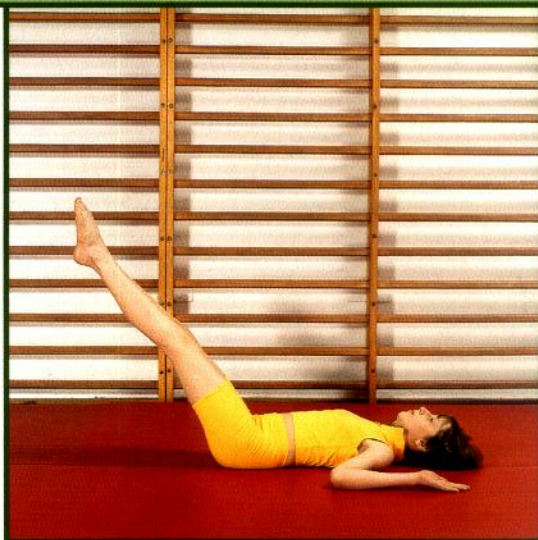
Uniesienie wyprostowanych nóg do kąta ok. 45° — wytrzymać.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
371

Uwagi:

Należy zwrócić uwagę na zachowanie bezpiecznego kąta pracy nóg.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

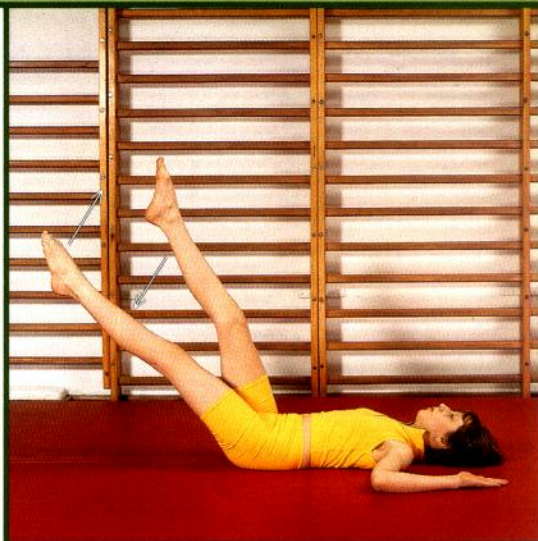
Uniesienie wyprostowanych nóg do kąta ok. 45° i wykonywanie nimi nożyc pionowych.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
372

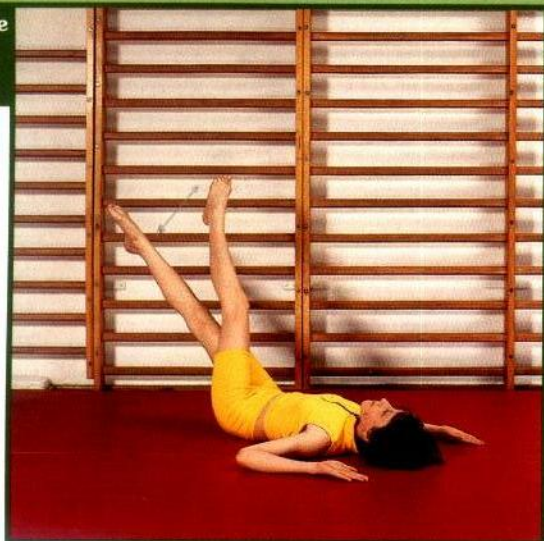
Uwagi:

Należy zwrócić uwagę na zachowanie bezpiecznego kąta pracy nóg.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie

373



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Uniesienie wyprostowanych nóg do kąta ok. 45° i wykonywanie nimi nożyc poziomych.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

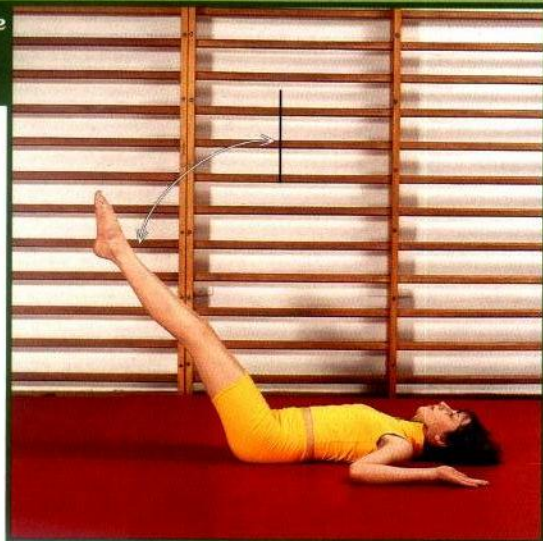
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Należy zwrócić uwagę na zachowanie bezpiecznego kąta pracy nóg.

ćwiczenie

374



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Uniesienie wyprostowanych i złączonych nóg i wykonywanie nimi ruchów wahadłowych w górę i w dół.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Należy zwrócić uwagę na zachowanie bezpiecznego kąta pracy nóg — ruchy wahadłowe powinny być wykonywane w zakresie kąta od 45 do 90° między nogami a podłogą.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

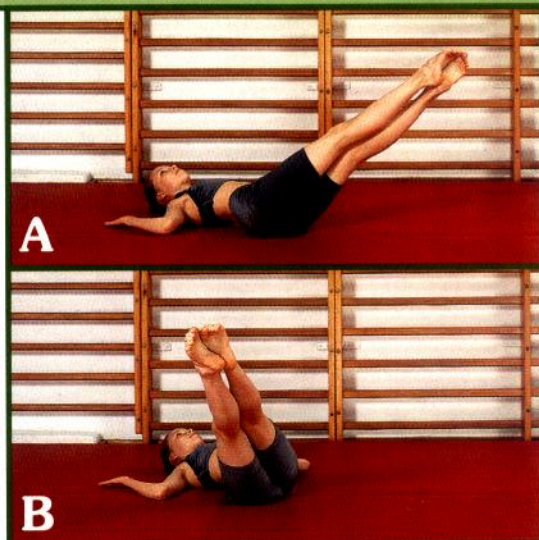
Uniesienie wyprostowanych i złączonych nóg do kąta 45° nad podłogę i wykonywanie nimi ruchów wahadłowych w prawo i w lewo.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
375

Uwagi:

1. Zakresy ruchów w prawą i lewą stronę powinny być równe i nie powinny powodować oderwania miednicy od podłogi.
2. Jeżeli ćwiczenie jest wykonywane z rotacją tułowia, to jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

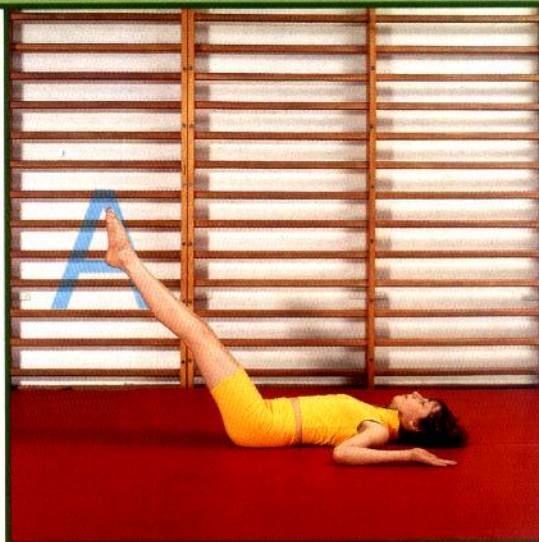
Uniesienie wyprostowanych i złączonych nóg do kąta około 45° nad podłogę i „pisanie” w powietrzu liter złączonymi nogami.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
376

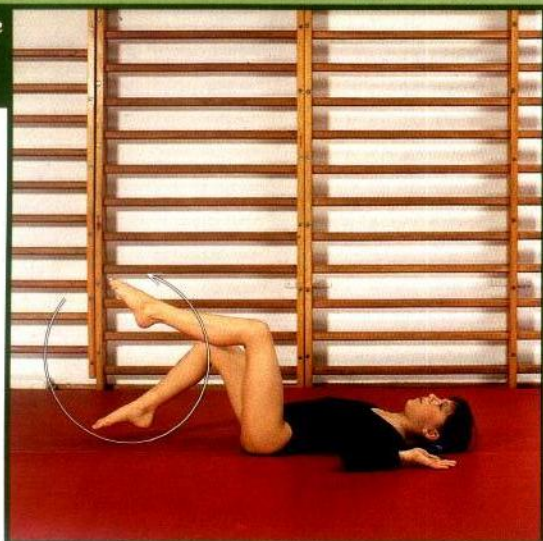
Uwagi:

1. Należy zwrócić uwagę na zachowanie bezpiecznego kąta pracy nóg.
2. Dzieciom młodszym można polecić „narysowanie” domku, a dzieciom starszym „napisanie” swojego imienia i nazwiska.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie

377



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Uniesienie nóg nad podłogę i wykonywanie nimi ruchów jak przy pedałowaniu na rowerze („rowerek”).

Oddziaływanie:

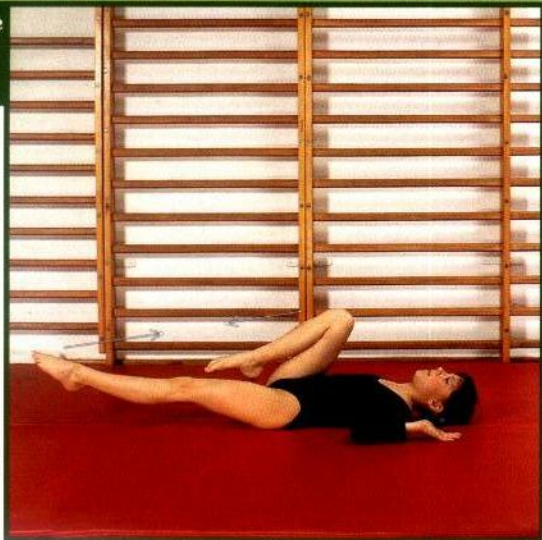
— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

ćwiczenie

378



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Jedna noga ugięta, kolano przy klatce piersiowej, druga noga wyprostowana, uniesiona nisko nad podłogę.

Ruch:

Zmiana ułożenia nóg.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi uniesione nad podłogą.

Stopa jednej nogi oparta na kolanie drugiej nogi. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Naciskanie stopą na kolano drugiej nogi.

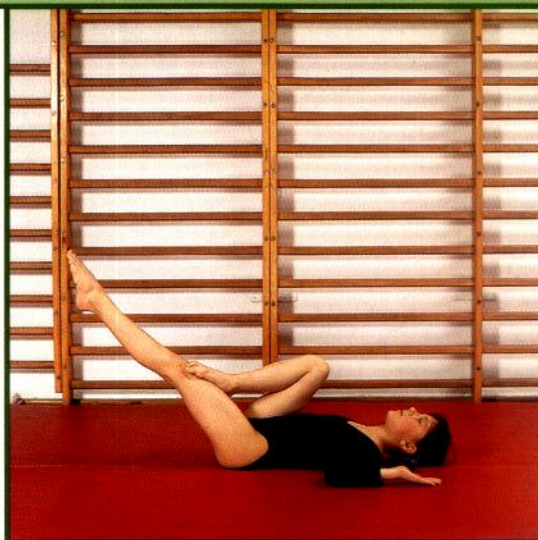
Noga spychana oporuje.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych nogi spychającej.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

379

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte.

Dłonie oparte na kolanach.

Ruch:

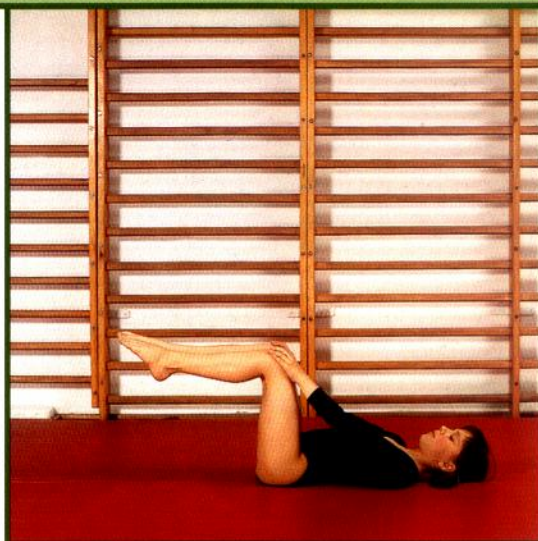
Przyciąganie kolan do klatki piersiowej, przeciwko oporowi rąk.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

380

Uwagi:

W czasie ćwiczenia barki powinny przylegać do podłogi.

Plecy okrągłe

pierwszym etapem likwidacji dystonii mięśniowej. Rozciągając mięśnie przykurczone należy przestrzegać kilku zasad:

- w początkowym okresie rozciągania mięśni powinny dominować ćwiczenia rozciągające biernie,
- kierunek ruchów rozciągających powinien uwzględniać aktonowość budowy mięśnia (dlatego np. w rozciąganiu mięśni piersiowych stosujemy ułożenie rąk w górę, w bok, w dół i pośrednie),
- rozciągając mięsień i oddalając jeden z jego przyczepów należy ustabilizować drugi przyczep mięśnia.

4. Nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Zlikwidowanie przykurczów mięśni piersiowych i zębatych przednich umożliwia dziecku przyjęcie postawy skorygowanej. Ucząc dziecko przyjmowania takiej postawy należy pamiętać, że:

- zaczynamy od przyswojenia dziecku korekcji cząstkowych - lokalnych (ustawienie głowy, cofnięcie barków, zmniejszenie kifozy piersiowej, uwypuklenie klatki piersiowej), następnie przez ich ączenie dążymy do osiągnięcia korekcji całościowej - globalnej,
- naukę rozpoczynamy od pozycji odciążających kręgosłup od ucisku osiowego (leżenia, klęki podparte) i stopniowo przechodzimy do siadu i stania,
- umożliwiamy początkowo kontrolę postawy przez przyleganie ciała do stałej płaszczyzny (podłoga, ściana), a następnie kontrolę wzrokową w lustrze, na koniec — przy wykorzystaniu czucia głębokiego.

Naukę przyjmowania postawy skorygowanej uważamy za zakończoną, gdy dziecko na polecenie „stań poprawnie” potrafi przyjąć, choć na chwilę, postawę skorygowaną.

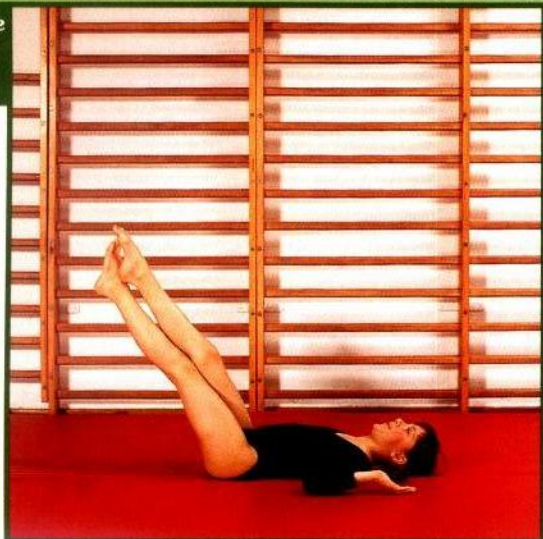
5. Wzmacnianie mięśni osłabionych.

Poprawna postawa powinna być utrzymywana silnymi mięśniami posturalnymi, tworzącymi tzw. gorset mięśniowy. Wzmacniając te mięśnie trzeba pamiętać, że:

- mięśnie osłabione powinny być wzmacniane w postawie skorygowanej — w pozycji zbliżenia ich przyczepów,
- postawa skorygowana powinna być utrzymywana przez cały czas ćwiczenia,

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
381



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane uniesione do kąta ok. 45° , założone jedna na drugą. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Noga „dolna” dąży do pionu, noga „górna” oporuje.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha,
— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych nogi „górnej”.

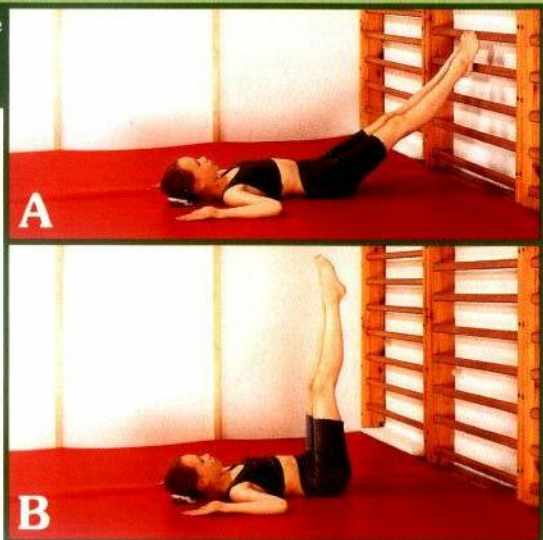
Wskazania:

— plecy wklęsłe,
— plecy okrągłe,
— plecy wklęsło-okrągłe,
— skoliozy.

Uwagi:

Należy zwrócić uwagę na zachowanie bezpiecznego kąta pracy nóg.

ćwiczenie
382



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone, oparte stopami o drabinę, tworzą z podłogą kąt ok. 45° . Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Uniesienie wyprostowanych i złączonych nóg do pionu.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

— plecy wklęsłe,
— plecy okrągłe,
— plecy wklęsło-okrągłe,
— skoliozy.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone, oparte stopami o drabinkę, tworzą z podłogą kąt ok. 45° . Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

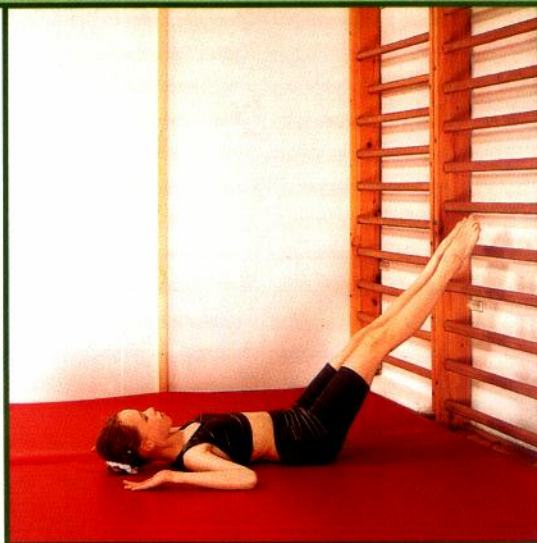
Uniesienie wyprostowanych i złączonych nóg — wytrzymać z utrzymaniem stóp blisko drabinki.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

383

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, leżą na podłodze wzdłuż tułowia.

Ruch:

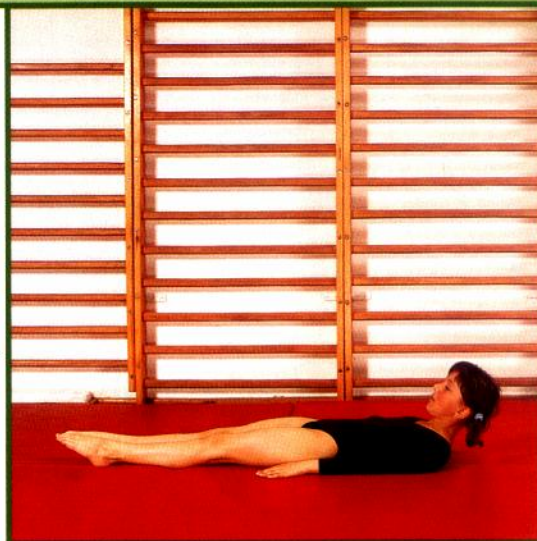
Uniesienie głowy nad podłogę — wytrzymać.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

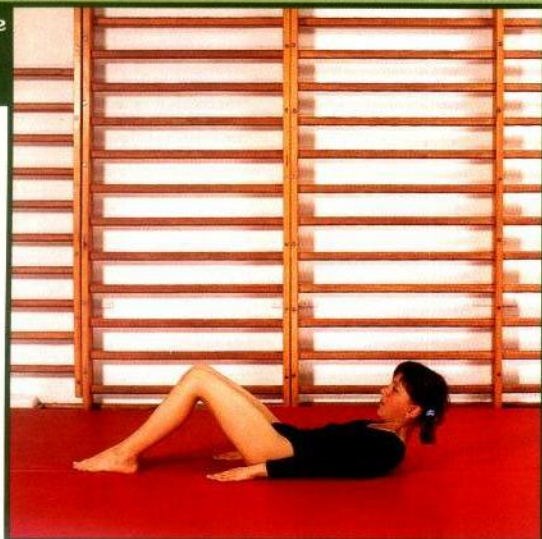
384

Uwagi:

W czasie ćwiczenia barki powinny przylegać do podłogi.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
385



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce wyprostowane, leżą na podłodze wzdłuż tułowia.

Ruch:

Uniesienie głowy i barków nad podłogę — wytrzymać.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

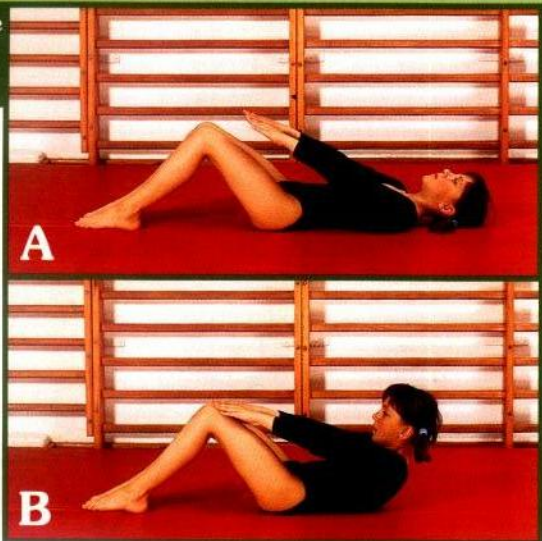
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia łopatki powinny przylegać do podłogi.

ćwiczenie
386



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w stronę kolan.

Ruch:

Uniesienie głowy i barków nad podłogę, z dotknięciem dłońmi do kolan.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia łopatki powinny przylegać do podłogi.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Na brzuchu ułożony woreczek.

Ruch:

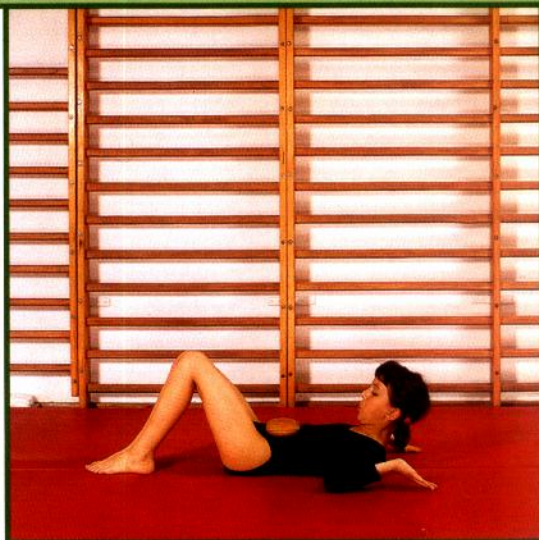
Uniesienie głowy nad podłogę, z dmuchnięciem na woreczek.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- wzmacnianie mięśni oddechowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
387

Uwagi:

W czasie ćwiczenia ręce powinny leżeć na podłodze.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone, oparte stopami o drabinkę, tworzą z podłogą kąt ok. 45°. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w stronę kolan.

Ruch:

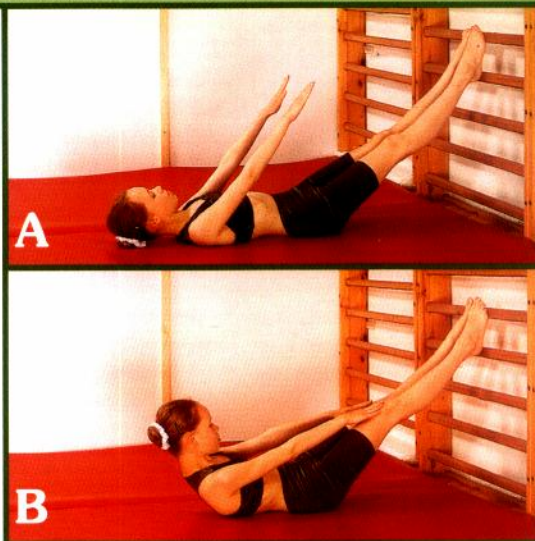
Uniesienie głowy i barków nad podłogę, z dotknięciem dłońmi do kolan.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



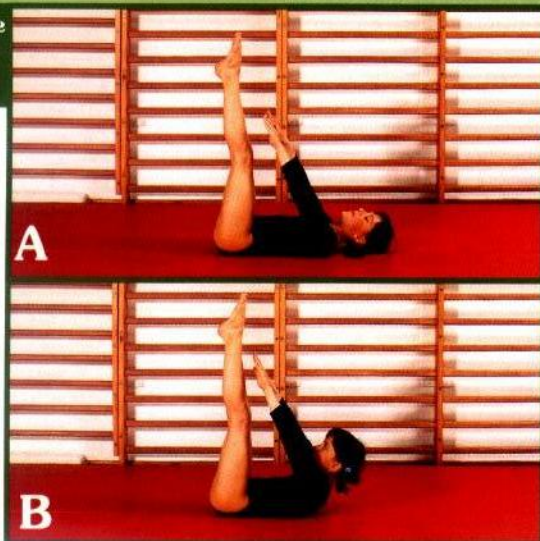
ćwiczenie
388

Uwagi:

W czasie ćwiczenia łopatki powinny przylegać do podłogi.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
389



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone, uniesione do pionu. Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie.

Ruch:

Uniesienie głowy i tułowia nad podłogę z sięgnięciem rękoma w stronę stóp.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

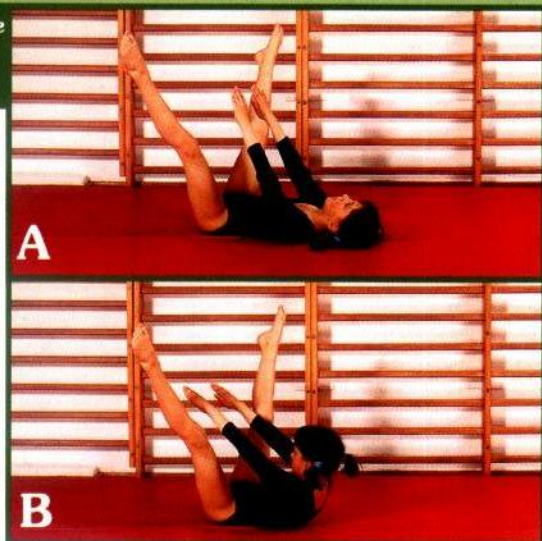
Wskazania:

— plecy wklęsłe.

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi.

ćwiczenie
390



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane, uniesione do pionu, w rozkroku. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód.

Ruch:

Uniesienie głowy i tułowia nad podłogę, z sięgnięciem rękoma w przód między nogami.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

— plecy wklęsłe.

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane, jedna leży na podłodze, druga uniesiona do pionu.

Ręce wyciągnięte w przód, dłonie oparte na udzie nogi uniesionej do pionu.

Ruch:

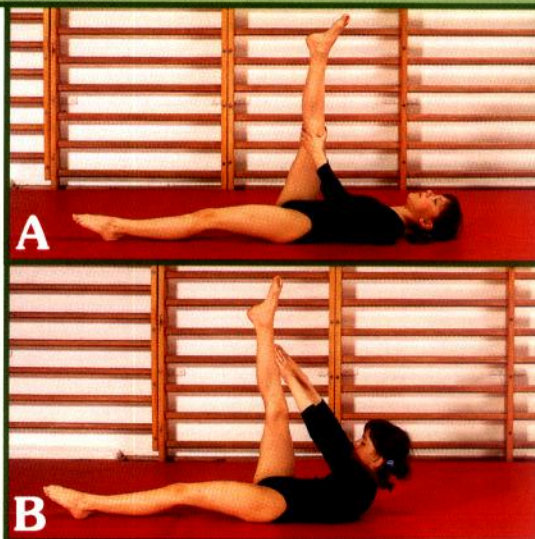
Uniesienie głowy i tułowia, z przesunięciem dłoni po nodze uniesionej do pionu jak najwyżej.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

— plecy wklęsłe.



ćwiczenie
391

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane leżą na podłodze wzdłuż tułowia.

Ruch:

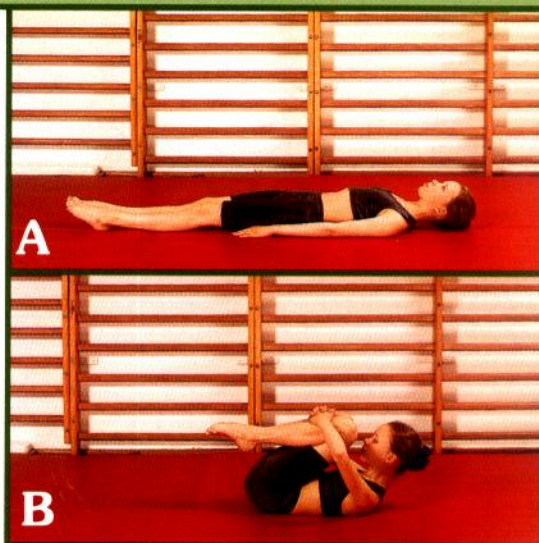
Ugięcie nóg z przyciągnięciem kolan do klatki piersiowej, z jednoczesnym uniesieniem głowy i barków.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



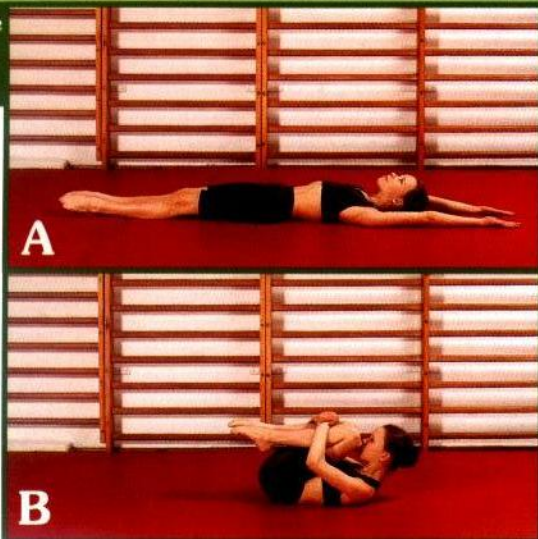
ćwiczenie
392

Uwagi:

W czasie ćwiczenia łopatki powinny przylegać do podłogi.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
393



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy głowie.

Ruch:

Ugięcie nóg z przyciągnięciem kolan do klatki piersiowej i jednoczesne uniesienie rąk, głowy i barków, z chwytem dłońmi za kolana.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

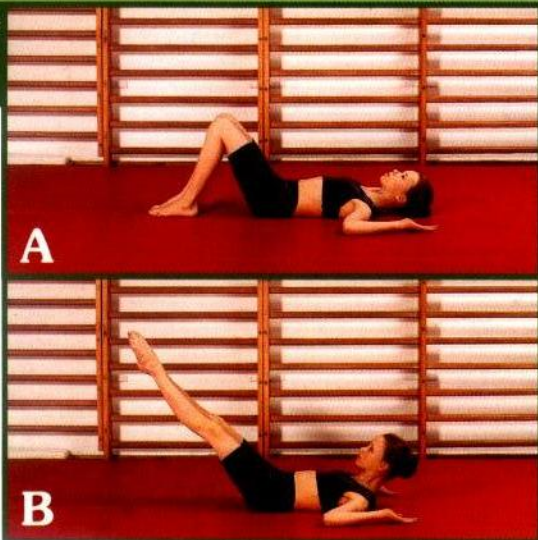
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia łopatki powinny przylegać do podłogi.

ćwiczenie
394



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem.

Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Wyprost nóg w stawach kolanowych (bez ruchu w stawach biodrowych, nogi uniesione do kąta ok. 45°), z równoczesnym uniesieniem głowy.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia barki powinny przylegać do podłogi.
2. Należy zwrócić uwagę na zachowanie bezpiecznego kąta pracy nóg.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone, oparte stopami o drabinkę, tworzą z podłogą kąt ok. 45° .

Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Równoczesne uniesienie wyprostowanego tułowia i oderwanie stóp od drabinki

— przejście do siadu równoważnego.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha,

— wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

— plecy wklęsłe,

— plecy okrągłe,

— plecy wklęsło-okrągłe,

— skoliozy.



ćwiczenie
395

Uwagi:

W czasie ćwiczenia tułów powinien być wyprostowany, a łopatki ściągnięte.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Uniesienie wyprostowanych nóg i tułowia

— przejście do siadu równoważnego.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha,

— wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

— plecy wklęsłe,

— plecy okrągłe,

— plecy wklęsło-okrągłe,

— skoliozy.



ćwiczenie
396

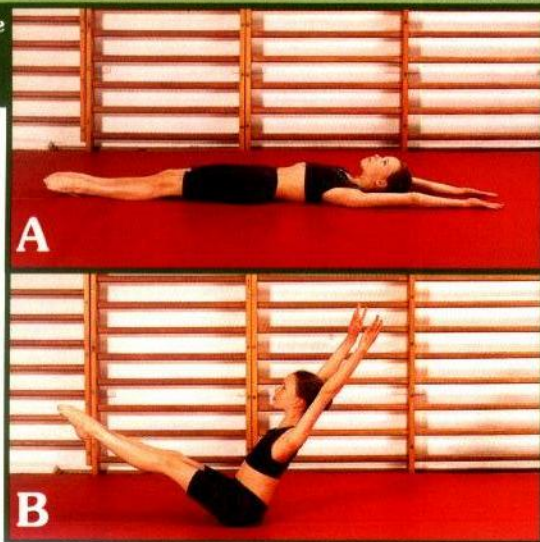
Uwagi:

W czasie ćwiczenia tułów powinien być wyprostowany, a łopatki ściągnięte.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie

397



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy głowie.

Ruch:

Uniesienie wyprostowanych nóg z jednoczesnym uniesieniem rąk z wyprostowanego tułowia — przejście do siadu równoważnego („syczoryk”).

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

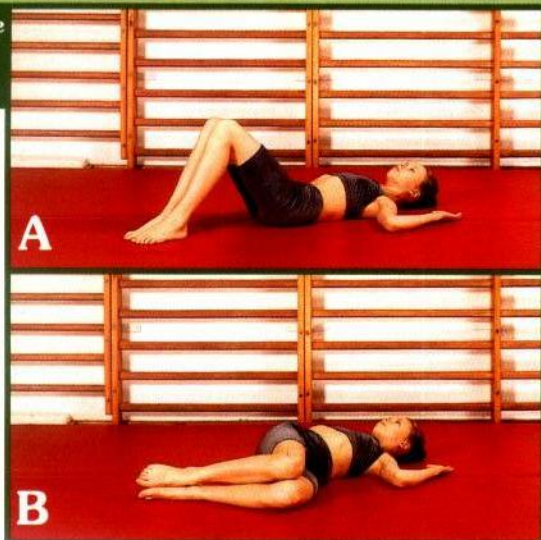
- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia tułów powinien być wyprostowany, a ręce i głowa powinny być w przedłużeniu tułowia.

ćwiczenie

398



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Przeniesienie złączonych nóg w bok do położenia kolan na podłodze, bez odrywania pięt od podłogi.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha, zwłaszcza skośnych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych pod kątem 90° .

Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

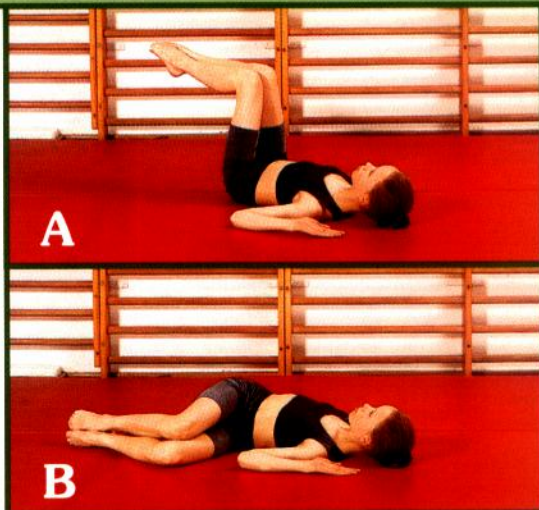
Przeniesienie złączonych nóg w bok, do położenia ich na podłodze.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha, zwłaszcza skośnych,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
399

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia ręce powinny przylegać do podłogi.
2. Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone, uniesione do pionu.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok, leżą na podłodze.

Ruch:

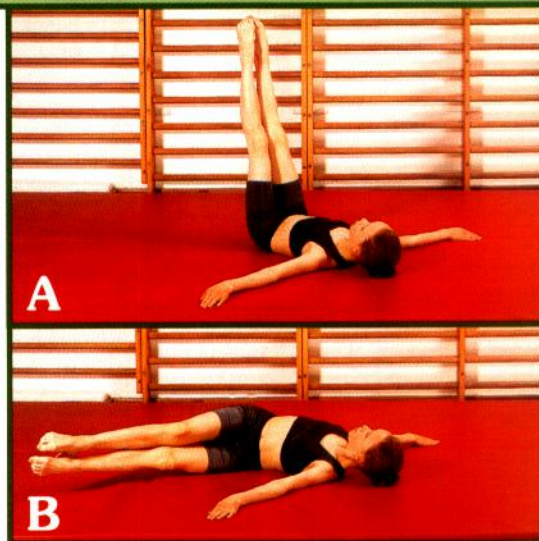
Przeniesienie wyprostowanych i złączonych nóg w bok, do położenia ich na podłodze.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha, zwłaszcza skośnych,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
400

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia ręce powinny przylegać do podłogi.
2. Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

Choroba Scheuermanna

- stosowane obciążenie nie powinno powodować utraty korekcji; musi ono być tak dobrane, aby dziecko było w stanie wykonać ćwiczenie w pozycji skorygowanej,
- w przypadku wzmacniania mięśni ściągających łopatki nie należy przekraczać kąta 90° odwiedzenia w stawie ramiennym. Przekroczenie tego kąta powoduje przeniesienie ruchu na inne stawy (bark) i traci się korekcję ustawienia łopatek, a mięśnie ściągające łopatki nie pracują w zbliżeniu przyczepów.

6. Wyrabianie nawyku postawy prawidłowej.

Wyrabianie nowego nawyku — postawy skorygowanej — powinno odbywać się nie tylko na zajęciach gimnastyki korekcyjnej, lecz również w domu i w szkole. Dziecku powinno się stale przypominać o konieczności korekcji postawy. Coraz dłuższe, kontrolowane przebywanie w postawie poprawnej, możliwe dzięki coraz silniejszym mięśniom posturalnym, z czasem doprowadza do automatyzacji odruchu postawy skorygowanej. Gdy dziecko zaabsorbowane czynnościami dnia codziennego, zabawą czy grą, utrzymuje nową, poprawną postawę, można uznać, że proces korekcji został zakończony.

Postępowanie korekcyjne musi być każdorazowo indywidualnie dostosowane do etiologii, lokalizacji i stopnia zaawansowania zmian charakterystycznych dla danego przypadku.

3.2. Choroba Scheuermanna

Choroba Scheuermanna jest jedną z jałowych martwic kości, która w tym przypadku lokalizuje się w nasadach trzonów kręgowych. Choroba powoduje powolne zginanie się kręgosłupa do przodu.

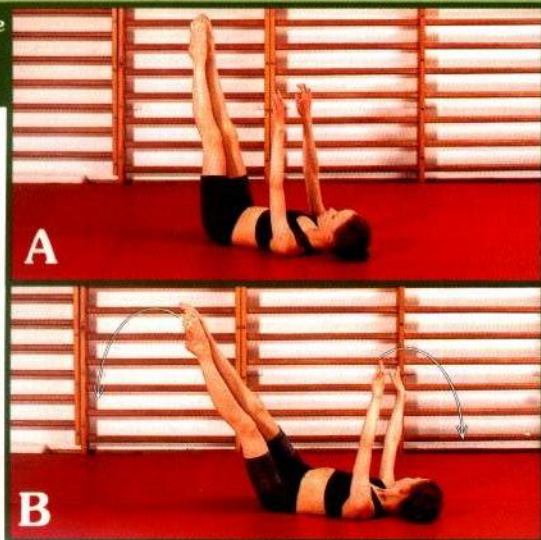
Częstość jej występowania ocenia się na 3-5%; dotyczy zarówno chłopców, jak i dziewcząt, przeważnie w okresie dojrzewania, kiedy to najwyższe są procesy kostnienia kręgosłupa. Najczęściej obserwuje się piersiową postać choroby, rzadziej piersiowo-łędźwiową i łędźwiową. Etiologia choroby nie jest w pełni poznana. Wśród czynników sprzyjających wymienia się:

- zaburzenia kostnienia nasad w okresie wzmożonego wzrostu,
- dysproporcje między obciążeniem a wytrzymałością tkanek,
- osłabienie mięśni tułowia, zwłaszcza prostowników grzbietu,
- predyspozycje konstytucjonalno-rodzinne,
- zaburzenia hormonalne,

Plecy wklęsłe

ćwiczenie

401



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone, uniesione do pionu. Ręce wyprostowane, uniesione do pionu.

Ruch:

Przeniesienie wyprostowanych i złączonych nóg w bok do położenia ich na podłodze, z równoczesnym przeniesieniem rąk w przeciwną stronę do położenia na podłodze.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha, zwłaszcza skośnych.

Wskazania:

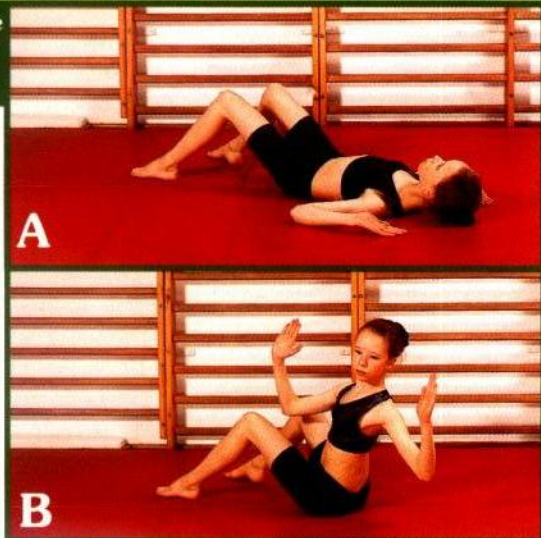
— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

ćwiczenie

402



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, w rozkroku, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Uniesienie tułowia ze skrzyżowaniem i próbą dotknięcia łokciem do kolana nogi przeciwnej.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha, zwłaszcza skośnych.

Wskazania:

— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia tułów powinien być wyprostowany, a łopatki ściągnięte.
2. Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

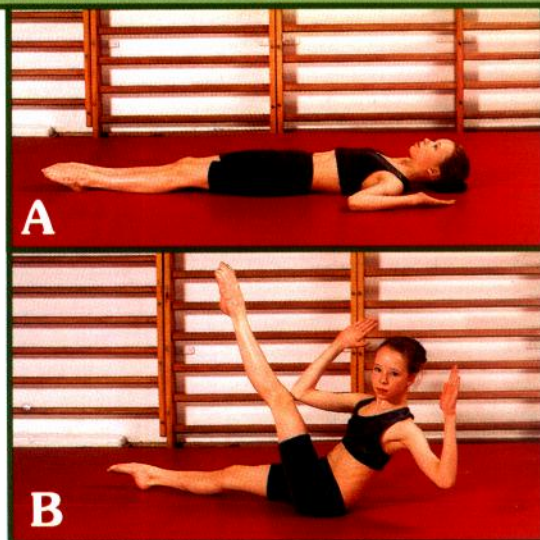
Uniesienie jednej nogi; równoczesne uniesienie tułowia ze skrętem. Sięgnięcie przeciwnym łokciem do kolana nogi uniesionej.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha, zwłaszcza skośnych.

Wskazania:

— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
403

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia tułów powinien być wyprostowany, a łopatki ściągnięte.
2. Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane, w rozkroku. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok, leżą na podłodze.

Ruch:

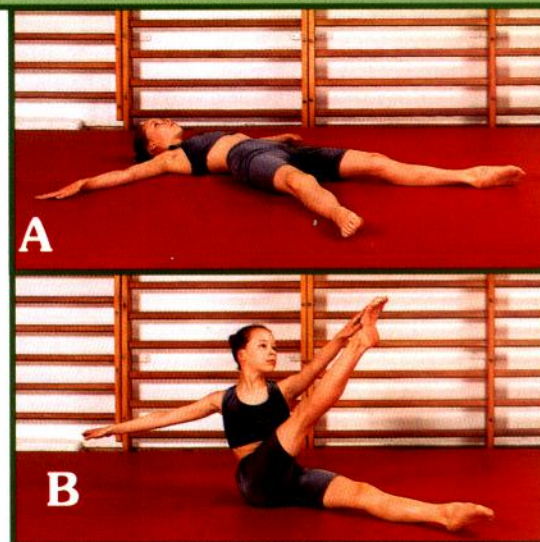
Uniesienie jednej nogi do pionu, z jednoczesnym uniesieniem i skrętem tułowia. Sięgnięcie dłonią przeciwnej ręki do stopy nogi uniesionej.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha, zwłaszcza skośnych.

Wskazania:

— plecy wklęsłe.



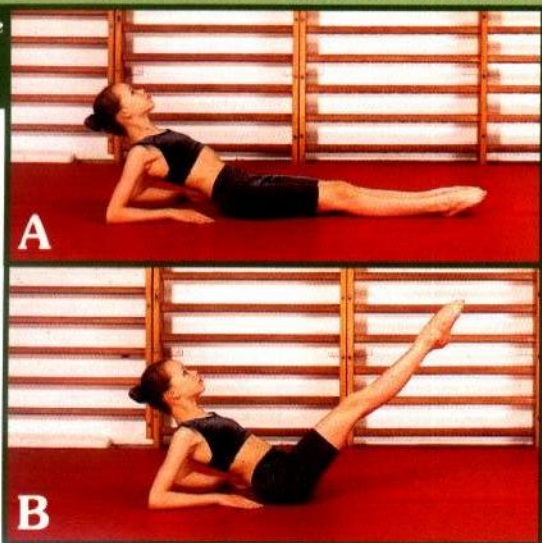
ćwiczenie
404

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi i skoliozami.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
405



Pozycja wyjściowa:

Siad. Nogi wyprostowane.
Przedramiona oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

Uniesienie nóg do siadu równoważnego.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

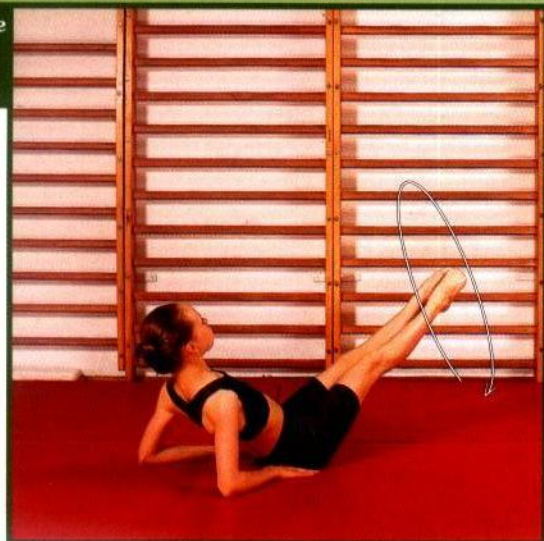
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.

ćwiczenie
406



Pozycja wyjściowa:

Siad. Nogi wyprostowane.
Przedramiona oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

Uniesienie nóg do siadu równoważnego
i wykonywanie nimi krążeń nad podłogą.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha,
zwłaszcza skośnych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa:

Siad. Nogi wyprostowane.

Przedramiona oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

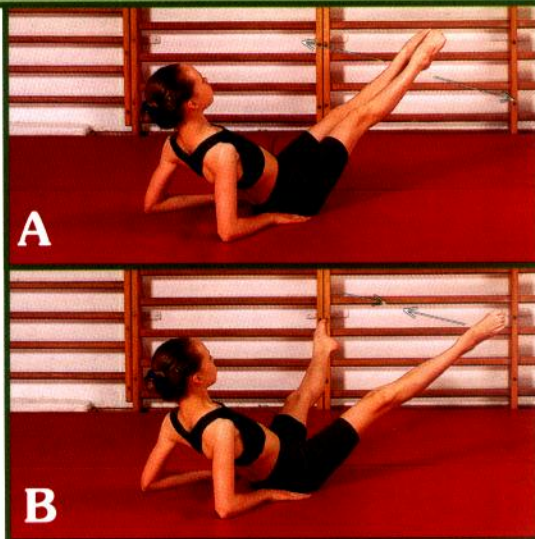
Uniesienie nóg do siadu równoważnego i wykonywanie nimi rozkroków i złączeń.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
407

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty.

Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

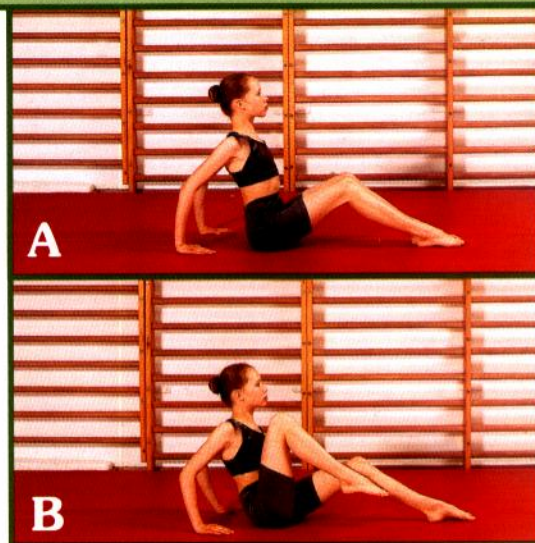
Przyciągnięcie jednego kolana do klatki piersiowej.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



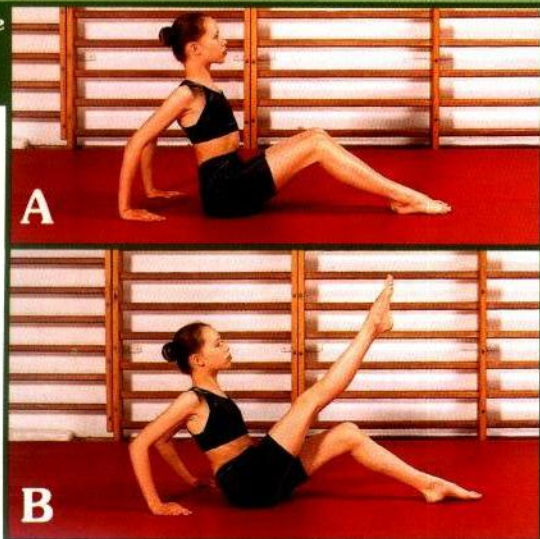
ćwiczenie
408

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
409



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty.
Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

Uniesienie jednej nogi z wyprostem w stawie kolanowym.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

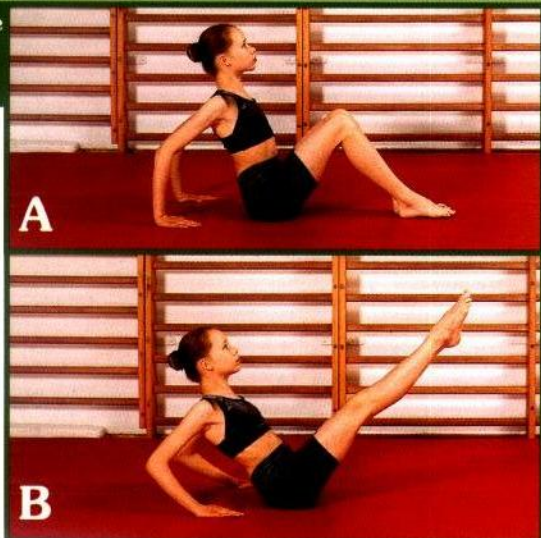
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.

ćwiczenie
410



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty.
Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

Uniesienie wyprostowanych nóg do siadu równoważnego

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty.

Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

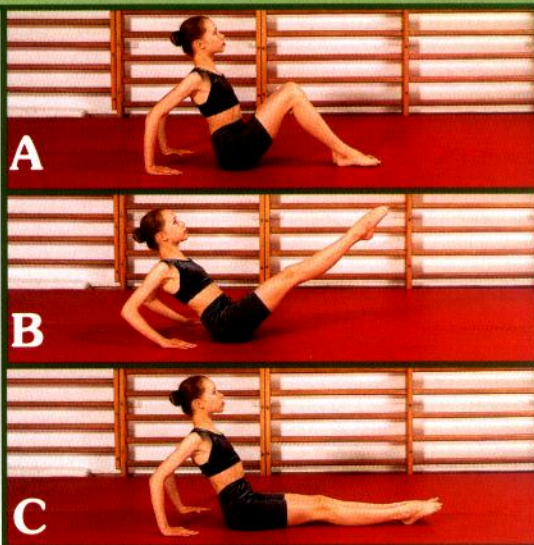
Uniesienie nóg nad podłogę, wyprost w kolanach i położenie wyprostowanych nóg na podłodze.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

411

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.

Pozycja wyjściowa:

Siad prosty.

Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

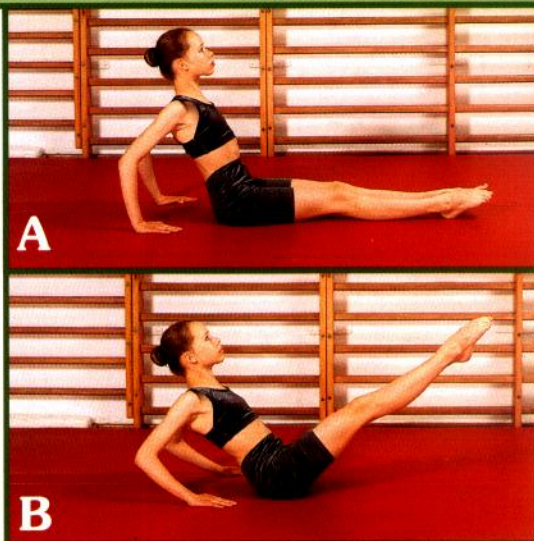
Uniesienie nóg do siadu równoważnego.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

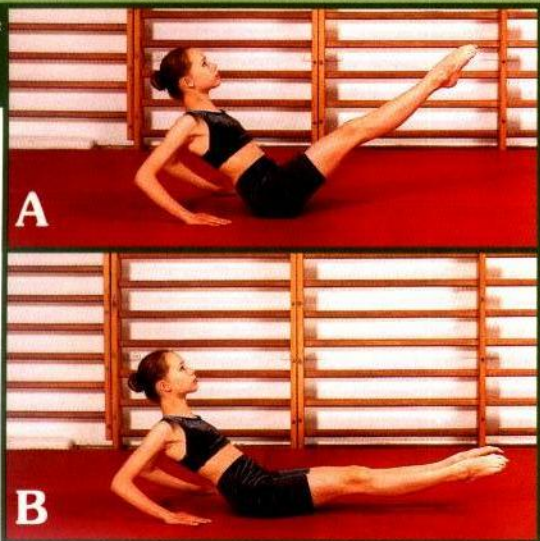
412

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
413



Pozycja wyjściowa:

Siad prosty.

Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

Unoszenie nóg do siadu równoważnego i opuszczanie ich tuż nad podłogę (bez dotykania podłogi).

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

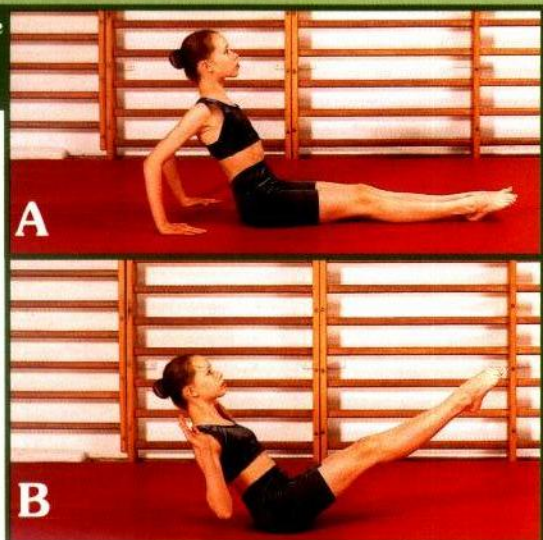
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.

ćwiczenie
414



Pozycja wyjściowa:

Siad prosty.

Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

Uniesienie nóg do siadu równoważnego, z jednoczesnym przeniesieniem rąk do pozycji „skrzydełek”.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

ćwiczenie

415

Pozycja wyjściowa:

Siad prosty.

Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

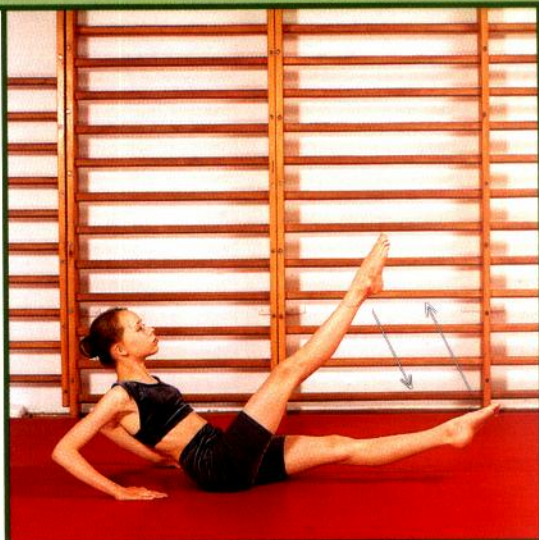
Uniesienie nóg do siadu równoważnego i wykonywanie nimi nożyc pionowych.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.

ćwiczenie

416

Pozycja wyjściowa:

Siad prosty.

Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

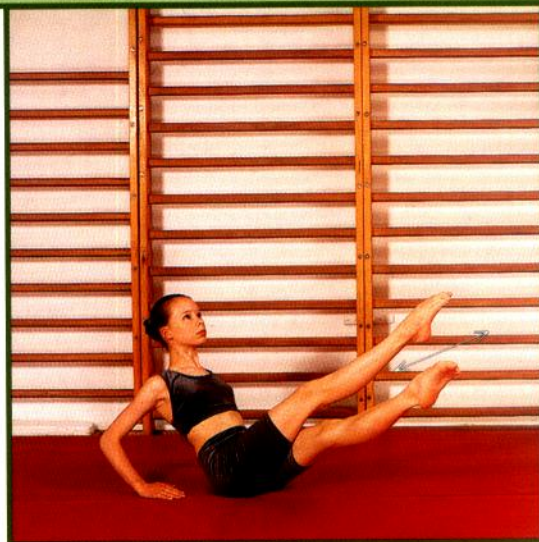
Uniesienie nóg do siadu równoważnego i wykonywanie nimi nożyc poziomych.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

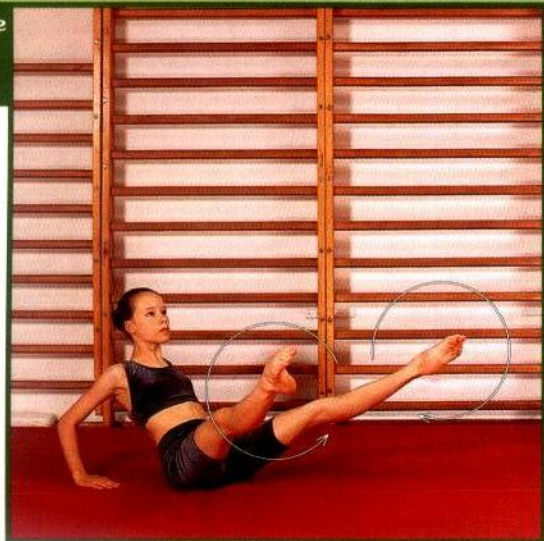


Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
417



Pozycja wyjściowa:

Siad prosty.

Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

Uniesienie nóg do siadu równoważnego

i wykonywanie nimi krążeń:

jedną nogą w jedną stronę,

drugą nogą w stronę przeciwną.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

— plecy wklęsłe,

— plecy okrągłe,

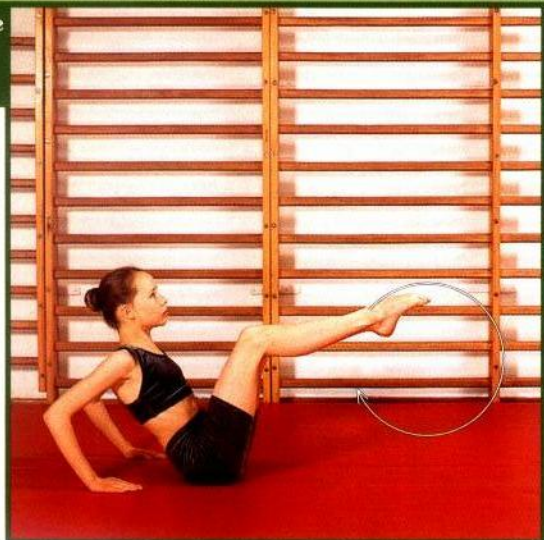
— plecy wklęsło-okrągłe,

— skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.

ćwiczenie
418



Pozycja wyjściowa:

Siad prosty.

Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

Uniesienie nóg do siadu równoważnego

i wykonywanie złączonymi nogami kółek

w płaszczyźnie strzałkowej.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

— plecy wklęsłe,

— plecy okrągłe,

— plecy wklęsło-okrągłe,

— skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa:

Siad prosty.

Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

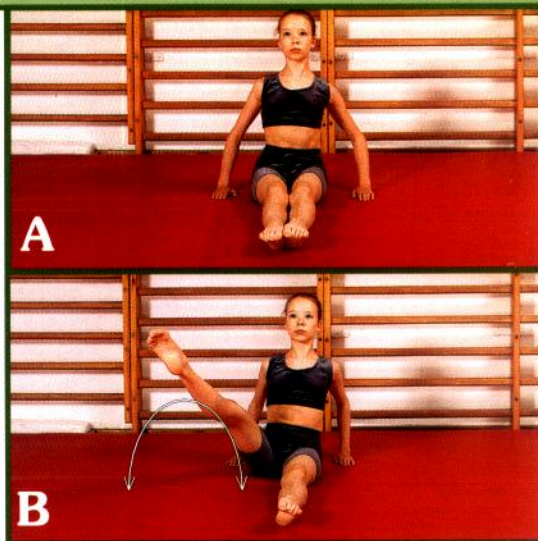
Uniesienie jednej nogi i przeniesienie jej łukiem nad podłogą w bok.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha, zwłaszcza skośnych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
419

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.

Pozycja wyjściowa:

Siad prosty. Nogi w rozkroku.

Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

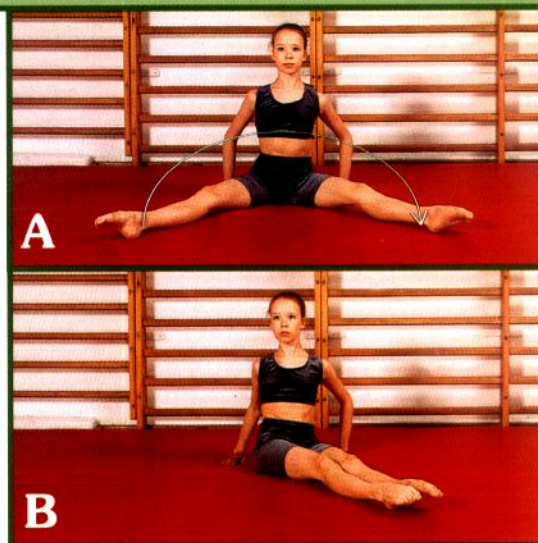
Przeniesienie jednej nogi łukiem nad podłogą do złączenia z drugą nogą, a następnie przeniesienie jej łukiem nad podłogą do pozycji wyjściowej.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha, zwłaszcza skośnych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
420

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.

Plecy okrągłe

— urazy i powtarzające się często mikrourazy.

Zmiany w chorobie Scheuermanna obejmują z reguły kilka sąsiadujących ze sobą kręgow, a także krążków międzykręgowych, najczęściej na odcinku Th7 – Th12. Proces dotyczy zazwyczaj 2 lub 4 kręgow, rzadziej 3 lub 5.

Oslabienie procesem martwiczym odporności nasad i chrząstek pokrywających trzony kręgow powoduje wciskanie się zawartości krążków międzykręgowych przez płytkę chrzęsną do gąbczastej tkanki trzonów. Tworzą się tzw. **guzki Schmorla**, które mogą być różnej wielkości. Występują one głównie w przedniej i środkowej części trzonów. Trzony kręgow ulegają powolnemu niewielkiemu sklinowaceni, a krążki międzykręgow — zmianom degeneracyjnym i następczemu zwężeniu. Powoduje to pochylenie tułowia do przodu i stopniowe ograniczanie ruchomości odcinka kręgosłupa objętego procesem chorobowym. W przypadku lokalizacji choroby w odcinku piersiowym tworzą się plecy okrągłe, z kompensacyjnym zwiększeniem lordozy szyjnej i lędźwiowej. W przypadku lokalizacji choroby w odcinku piersiowo-lędźwiowym lub lędźwiowym następuje zmniejszenie lub wręcz zniesienie lordozy lędźwiowej — tworzą się plecy płaskie. Choroba trwa zwykle 2-3 lata i kończy się wraz z zakończeniem kostnienia kręgosłupa. W tym czasie dochodzi do stopniowej przebudowy nasad trzonów kręgowych, zanikają mniejsze guzki Schmorla. Pozostają natomiast sklinowacenia trzonów kręgowych i zgięcie kręgosłupa, do jakiego doszło w trakcie choroby.

Około 20% pacjentów odczuwa w czasie choroby bóle kręgosłupa. Bóle te lokalizują się w chorym odcinku kręgosłupa lub jego bezpośrednim sąsiedztwie. Potęgują się one po wysiłkach fizycznych, głównie w pozycjach osiowego obciążenia kręgosłupa i pochylenia w przód. Ból ustępuje lub zmniejsza się po odpoczynku w pozycji leżącej.

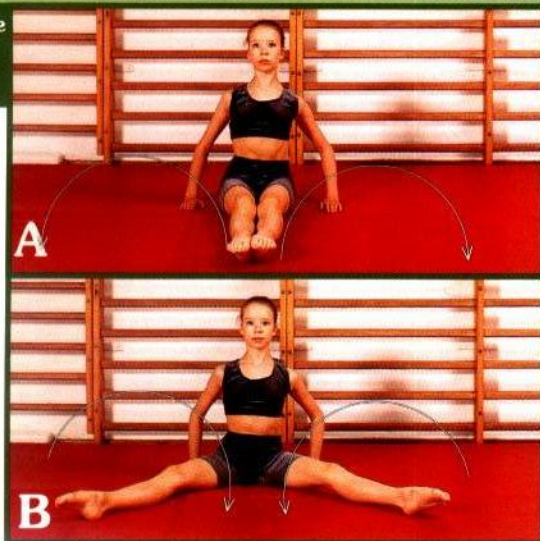
O skuteczności postępowania leczniczego decyduje wczesne rozpoznanie i konsekwentnie prowadzone leczenie. Początkowe stadium choroby jest jednak trudne do wykrycia ze względu na brak wyraźnych objawów klinicznych, które pojawiają się z dużym opóźnieniem w stosunku do zmian w obrazie radiologicznym. Dlatego niezmiernie ważne jest wychwycenie pierwszych symptomów związanych z nieprawidłową postawą, a mogących świadczyć o rozwijającej się chorobie. Pierwszym dostrzegalnym jej objawem jest nieprawidłowa postawa z pochyleniem tułowia do przodu i ograniczenie ruchomości chorego odcinka. Jest to jednakże rozpoznanie zbyt późne — zmiany w budowie kręgow i krążków międzykręgowych są już wówczas znacznie zaawansowane. Wcześniejszym objawem choroby Scheuermanna jest ból objętego chorobą odcinka kręgosłupa. Zazwyczaj pojawia się on już w poronnych postaciach choroby, ale występuje tylko u 20% chorych. Decydujące w rozpoznaniu choroby Scheuermanna jest rozpoznanie radiologiczne — zwłaszcza zdjęć wykonanych w projekcji bocznej.

Postępowanie lecznicze

W przypadku choroby Scheuermanna szczególny nacisk należy położyć na zapobieganie zniekształceniom w obrębie układu kostnego, które mają charakter nieodwracalny.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
421



Pozycja wyjściowa:

Siad prosty.
Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

Równoczesne przeniesienie nóg łukiem nad podłogą do rozkroku.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

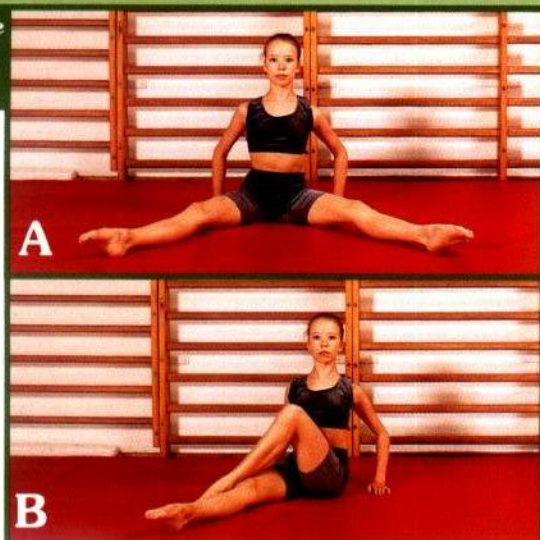
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.

ćwiczenie
422



Pozycja wyjściowa:

Siad prosty. Nogi w rozkroku.
Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

Uniesienie jednej nogi i postawienie stopy za kolaniem drugiej nogi.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa:

Siad prosty. Nogi złączone, przeniesione w bok. Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

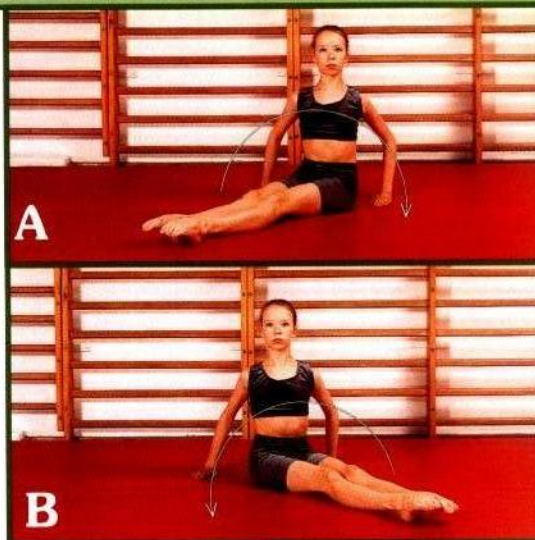
Uniesienie wyprostowanych i złączonych nóg nad podłogę i przeniesienie ich łukiem na przeciwną stronę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha, zwłaszcza skośnych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,



ćwiczenie
423

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.
2. Przeniesienie nóg w bok nie powinno powodować rotacji tułowia.

Pozycja wyjściowa:

Siad równoważny. Nogi ugięte. Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

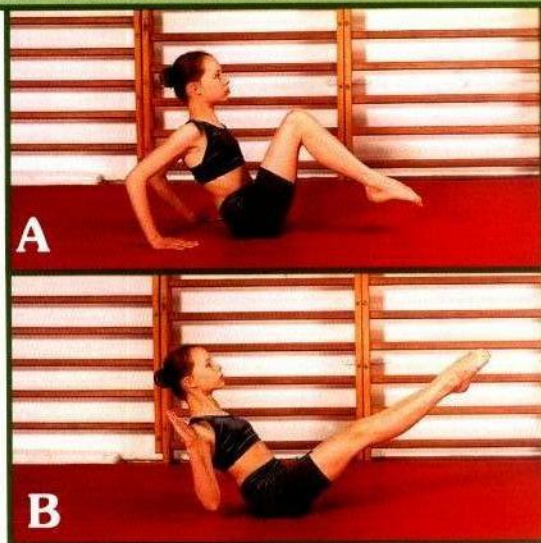
Wyprost nóg w stawach kolanowych do siadu równoważnego z nogami wyprostowanymi, z równoczesnym przeniesieniem rąk do pozycji „skrzydełek”.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



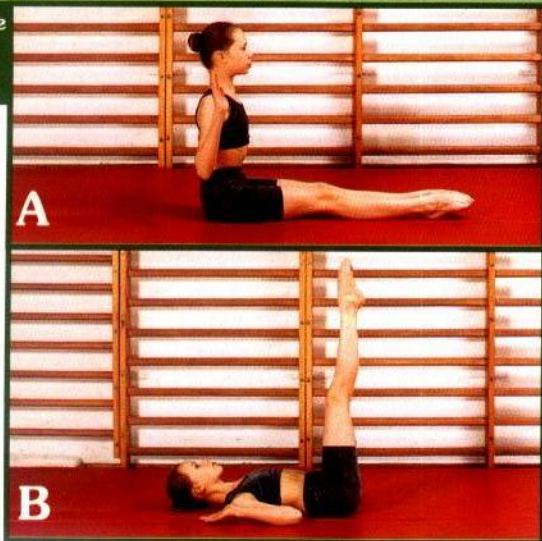
ćwiczenie
424

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
425



Pozycja wyjściowa:

Siad prosty. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Utrzymując kąt prosty między tułowiem a nogami przetoczenie na plecy do leżenia tyłem z nogami w pionie.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

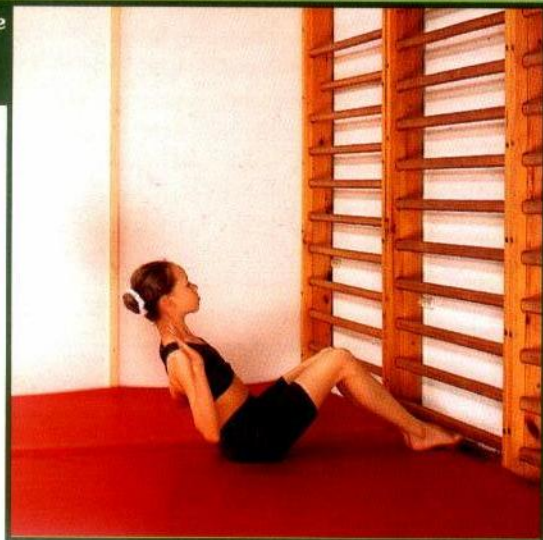
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte, natomiast biodra nie powinny odrywać się od podłogi.

ćwiczenie
426



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty, stopy ustabilizowane.
Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Opad tułowia w tył do kąta ok. 45°.
Wytrzymać.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. Głębokość opadu tułowia zależy od możliwości ćwiczącego.
2. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, a łopatki ściągnięte.
3. Należy zwrócić uwagę, aby ćwiczący nie wstrzymywał oddechu w czasie wykonywania ćwiczenia.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty, stopy ustabilizowane.
Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę.

Ruch:

Opad tułowia w tył do kąta ok. 45° .

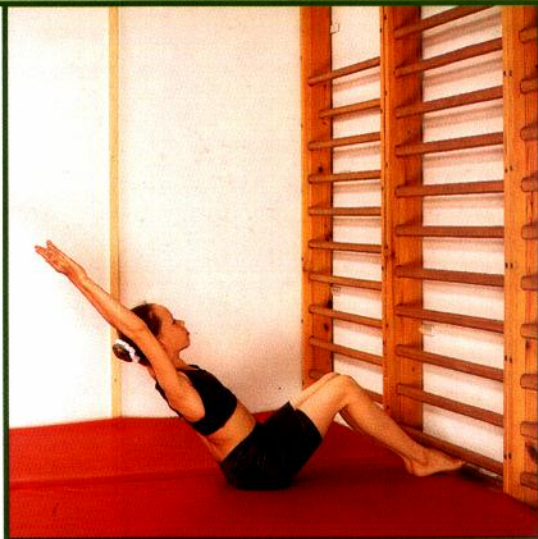
Wytrzymać.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
427

Uwagi:

1. Głębokość opadu tułowia zależy od możliwości ćwiczącego.
2. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, a ręce ułożone w przedłużeniu tułowia.
3. Należy zwrócić uwagę, aby ćwiczący nie wstrzymywał oddechu w czasie wykonywania ćwiczenia.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze, ustabilizowane. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Utrzymując prosty tułów i ręce w pozycji „skrzydełek” przejście do siadu.

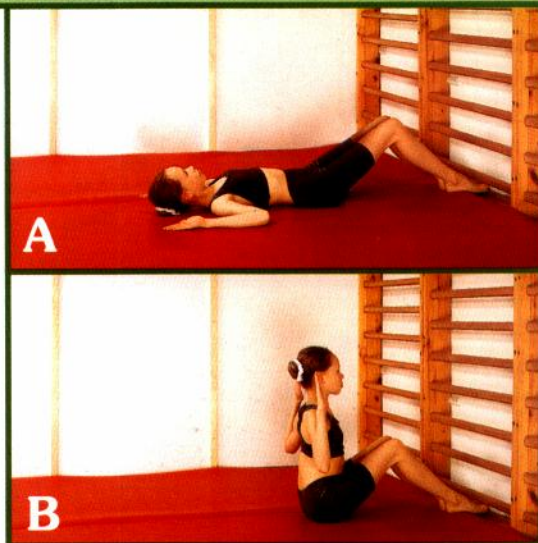
W siadzie zaakcentowanie wyprostu tułowia i ściąganie łopatek.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

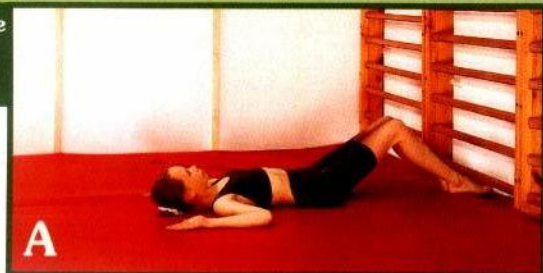
- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
428

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
429



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze, ustabilizowane. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Utrzymując prosty tułów i ręce w pozycji „skrzydełek” przejście do siadu ze skretem tułowia.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha, zwłaszcza skośnych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

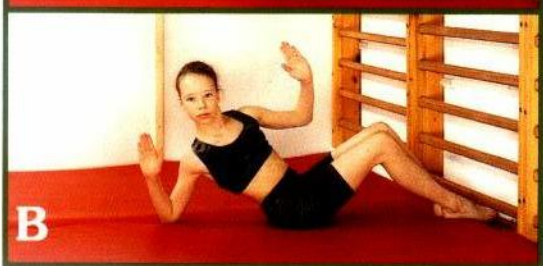
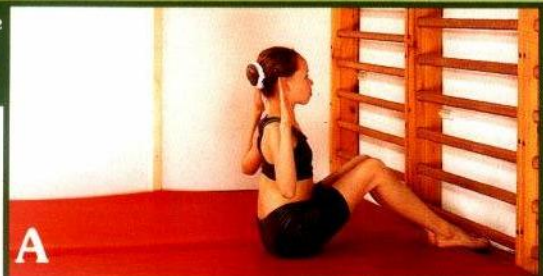
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

ćwiczenie
430



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty, stopy ustabilizowane. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Opad tułowia w tył ze skretem i dotknięciem jednym łokciem do podłogi za sobą.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha, zwłaszcza skośnych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.
2. Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

ćwiczenie
431

Pozycja wyjściowa:

Siad kłęczny. Plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

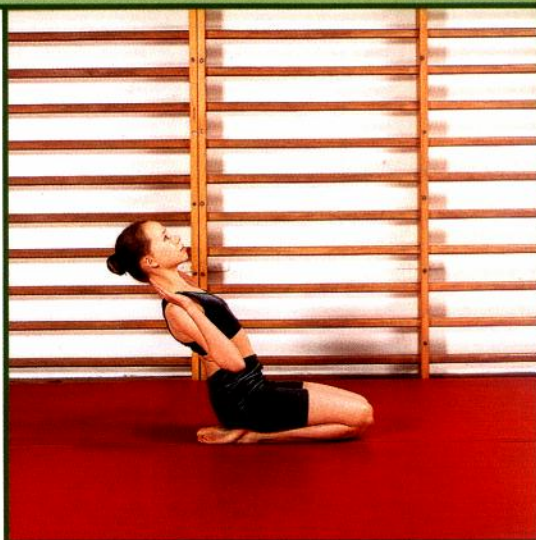
Opad tułowia w tył.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

Głębokość opadu zależy od możliwości utrzymania przez dziecko poprawnej postawy.

ćwiczenie
432

Pozycja wyjściowa:

Kłęk prosty. Plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę. Ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

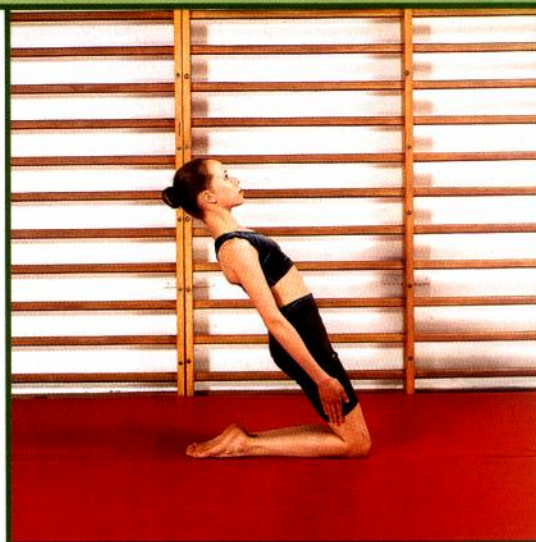
Opad tułowia w tył.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



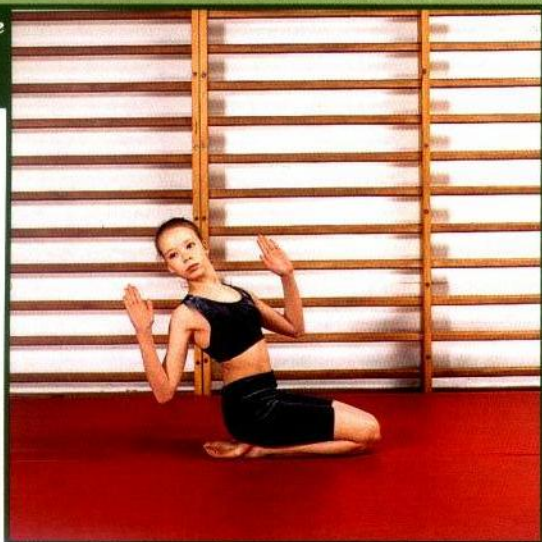
Uwagi:

Głębokość opadu zależy od możliwości utrzymania przez dziecko poprawnej postawy.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie

433



Pozycja wyjściowa:

Siad kłęczny. Tułów wyprostowany.

Głowa wyciągnięta w górę.

Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Opad tułowia w tył ze skrętem.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha,
zwłaszcza skośnych.

Wskazania:

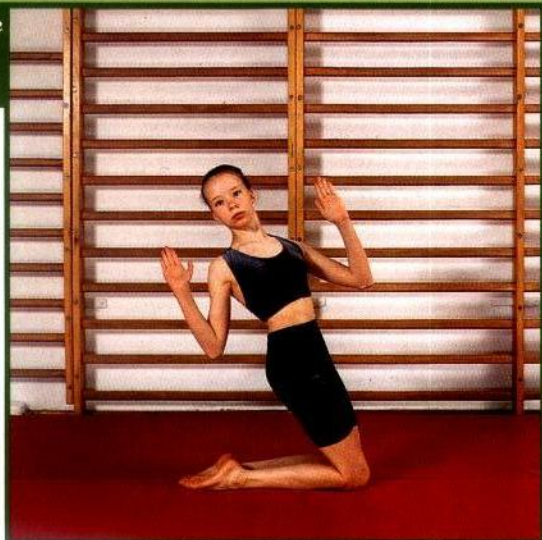
- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

1. Głębokość opadu zależy od możliwości utrzymania przez dziecko poprawnej postawy.
2. Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

ćwiczenie

434



Pozycja wyjściowa:

Kłęk prosty. Tułów wyprostowany.

Głowa wyciągnięta w górę.

Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Opad tułowia w tył ze skrętem.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha,
zwłaszcza skośnych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

1. Głębokość opadu zależy od możliwości utrzymania przez ćwiczącego prawidłowej postawy.
2. Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

ćwiczenie
435

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Przed stopami na podłodze leży laska. Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

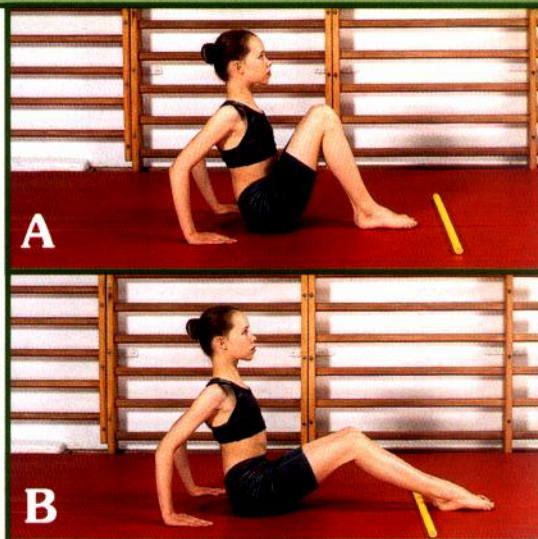
Przeniesienie nóg nad laską w przód i postawienie stóp na podłodze za laską.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.

ćwiczenie
436

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Laska trzymana oburącz przed sobą.

Ruch:

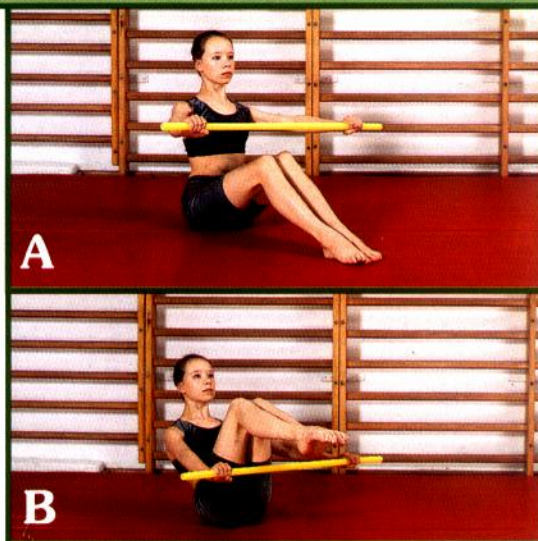
Uniesienie nóg i przeniesienie ich nad laską w przód, bez dotykania jej nogami.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



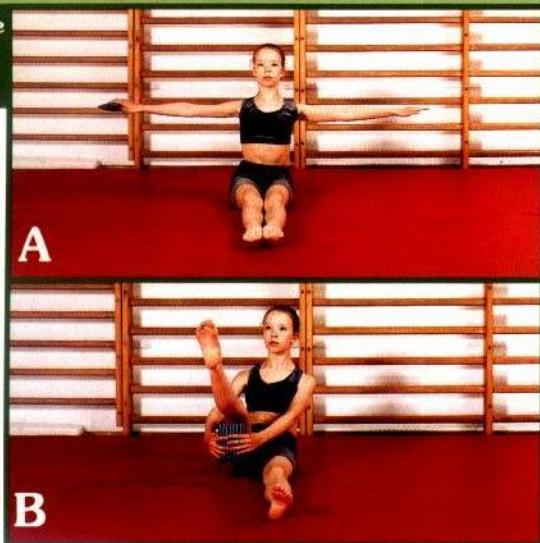
Uwagi:

W czasie ćwiczenia nogi nie powinny dotykać laski, plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.

Plecy wklęsłe

ćwiczenie

437



Pozycja wyjściowa:

Siad prosty. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok, w jednej dłoni woreczek.

Ruch:

Uniesienie jednej nogi, z przełożeniem woreczka z ręki do ręki pod nogą.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

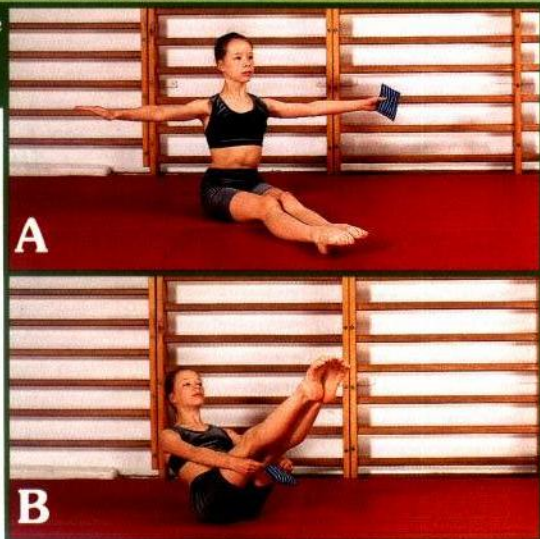
- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a głowa wyciągnięta w górę.

ćwiczenie

438



Pozycja wyjściowa:

Siad prosty. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok, w jednej dłoni woreczek.

Ruch:

Uniesienie nóg, z przełożeniem woreczka z ręki do ręki pod nogami.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a głowa wyciągnięta w górę.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte o podłogę. Na brzuchu, w okolicach pępka, leży piłka. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

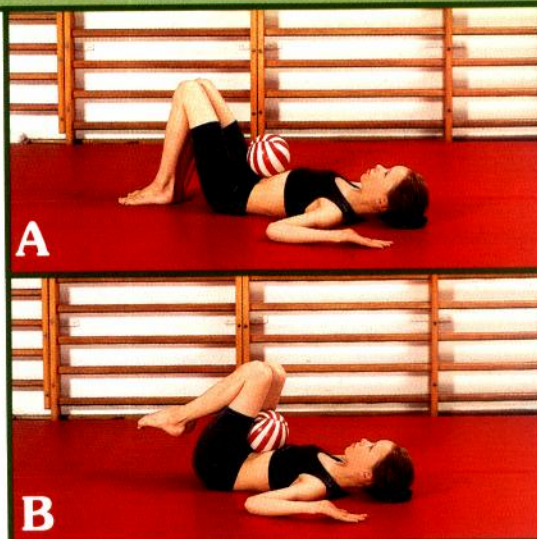
Uniesienie nóg i przyciśnięcie udami piłki do brzucha.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
439

Uwagi:

Piłka może być przytrzymywana rękoma.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Między stopami piłka. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

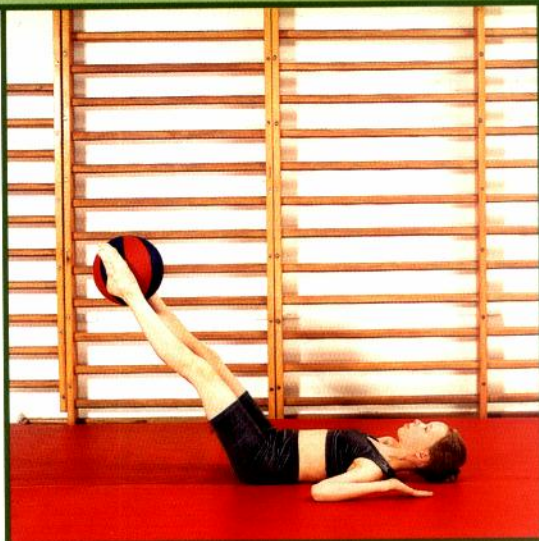
Uniesienie wyprostowanych nóg wraz z piłką do kąta ok. 45° . Wyttrzymać.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy,
- płaskostopie.



ćwiczenie
440

Uwagi:

1. Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.
2. Należy zwrócić uwagę na zachowanie bezpiecznego kąta pracy nóg.
3. Należy zwrócić uwagę, aby ćwiczący nie wstrzymywał oddechu w czasie wykonywania ćwiczenia.

Choroba Scheuermanna

Zmiany w chorobie Scheuermanna najczęściej lokalizują się w odcinku piersiowym kręgosłupa dając w sylwetce dziecka zmiany typowe dla pleców okrągłych. Postępowanie korekcyjne jest prawie identyczne jak w przypadku pleców okrągłych, powstałych na tle dystonii mięśniowej. Dodatkowo należy zwrócić szczególną uwagę na:

- wyeliminowanie z życia dziecka sytuacji i pozycji powodujących duże obciążenie osiowe kręgosłupa, a więc przeciwwskazane są: dźwiganie, noszenie ciężkich zakupów, plecaka, a także skoki, długie biegi itp.,
- wyeliminowanie z życia dziecka sytuacji i pozycji sprzyjających pochyleniu tułowia w przód — należy przestrzegać prawidłowej postawy w czasie odrabiania lekcji, w szkole, przeciwwskazane są przewroty, długotrwała jazda na rowerze, kopanie ziemi itp.,
- zachowanie ruchomości objętego zmianami chorobowymi odcinka kręgosłupa — zwłaszcza w kierunku wyprostu,
- w przypadku usztywnienia kręgosłupa stosowanie ćwiczeń redresyjnych¹ w celu zwiększenia ruchomości chorego odcinka,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu.

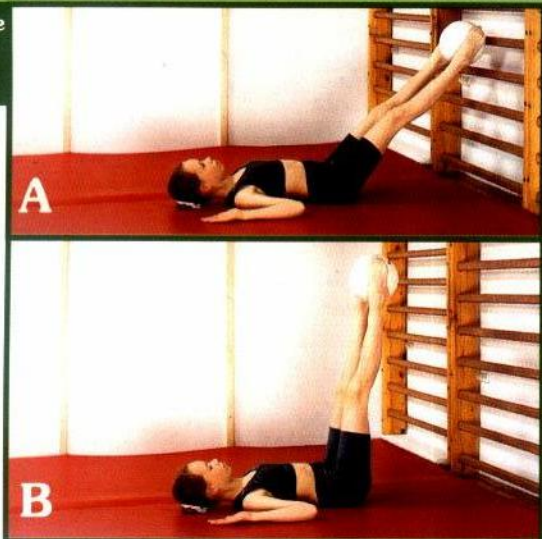
Dzieci z chorobą Scheuermanna powinny kilkakrotnie w ciągu dnia odpoczywać w leżeniu na plecach. Odciąża to kręgosłup i prostuje go.

W chorobie Scheuermanna podstawową metodą leczenia jest kinezyterapia. W cięższych przypadkach, przy postępującym skrzywieniu kręgosłupa, zaleca się dodatkowo gorsety ortopedyczne, działające korekcyjnie i przeciwbólowo. O ich ewentualnym stosowaniu powinien decydować lekarz.

¹ redresja — dos.: wyprostowanie, tu: pokonanie sztywności kręgosłupa w celu zwiększenia jego ruchomości

Plecy wklęsłe

ćwiczenie
441



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane, oparte stopami o drabinkę tworzą z podłogą kąt ok. 45°. Między stopami piłka ciężka. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Uniesienie wyprostowanych nóg z piłką do pionu.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha,
- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

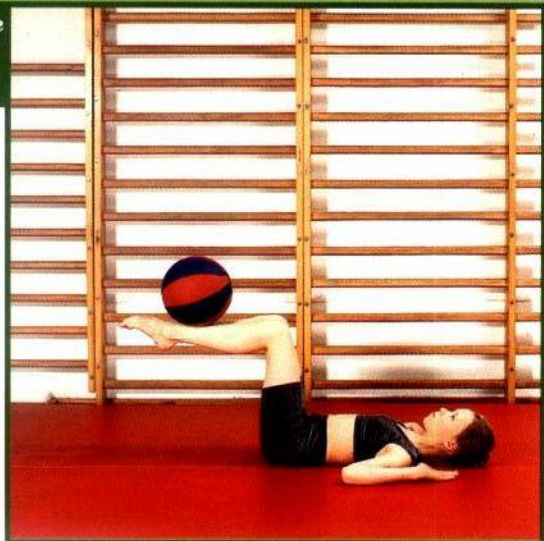
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy,
- płaskostopie.

Uwagi:

1. Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.
2. Należy zwrócić uwagę na zachowanie bezpiecznego kąta pracy nóg.

ćwiczenie
442



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, uniesione nad podłogą. Podudzia ustawione poziomo. Na podudziach leży piłka.

Ruch:

Wytrzymać (nie pozwalając piłce spaść z nóg).

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha.

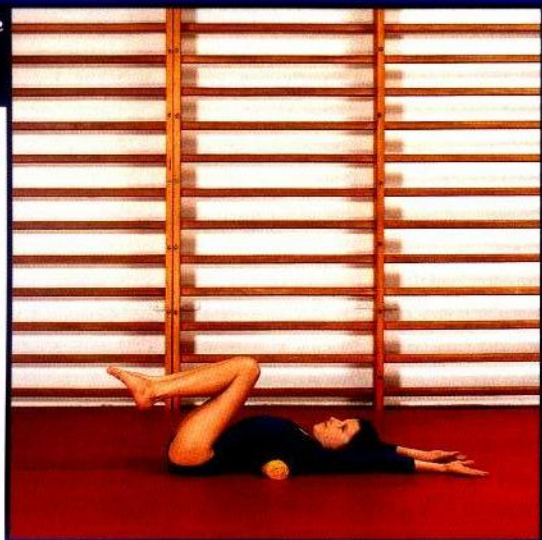
Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

1



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem.

Nogi ugięte, kolana przyciągnięte do klatki piersiowej.

Ręce wyprostowane, przy głowie.

Pod plecami na szczycie kifozy piersiowej zrolowany koczyk.

Ruch:

Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

— plecy okrągłe,

— plecy wklęsło-okrągłe,

— skoliozy.

Uwagi:

Zmieniając ułożenie rąk (w skos, w bok) można oddziaływać na różne aktony mięśni piersiowych wielkich.

ćwiczenie

2



Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa.

Ruch:

Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

— plecy okrągłe,

— plecy wklęsłe,

— plecy wklęsło-okrągłe,

— skoliozy.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe biernie

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte o podłogę. Ręce w bok, zgięte w stawach łokciowych pod kątem 90°, zrotowane na zewnątrz. Pod plecami, na wysokości szczytu kifozy piersiowej zrolowany kocyk.

Ruch:

Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

3

Uwagi:

Jeżeli w czasie ćwiczenia następuje pogłębianie lordozy lędźwiowej, to należy przyciągnąć kolana do klatki piersiowej.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem na piłce ciężkiej (2-3 kg). Nogi ugięte, stopy oparte o podłogę. Ręce wyprostowane przy głowie. Piłka na wysokości szczytu kifozy piersiowej.

Ruch:

Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



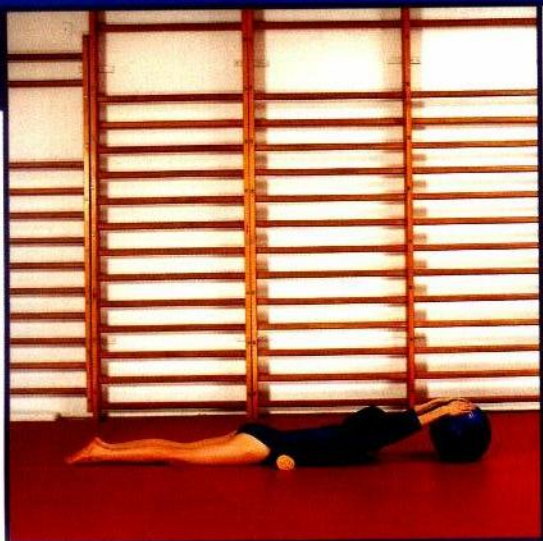
ćwiczenie

4

Plecy okrągłe

ćwiczenie

5



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem.

Nogi wyprostowane i złączone.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie, dłonie na piłce.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

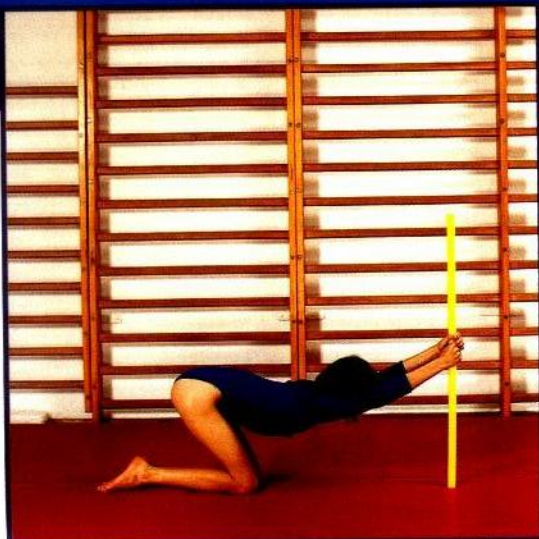
— plecy okrągłe,

— plecy wklęsło-okrągłe,

— skoliozy.

ćwiczenie

6



Pozycja wyjściowa:

Kłęk prosty. Laska ustawiona pionowo przed sobą, trzymana oburącz na wysokości bioder. Opad tułowia w przód.

Ruch:

Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

— plecy okrągłe,

— plecy wklęsło-okrągłe,

— skoliozy.

Uwagi:

Jeżeli w czasie wykonywania ćwiczenia następuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udami.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe biernie

ćwiczenie
7

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Laska ułożona poziomo na plecach na wysokości kątów dolnych łopatek.

Ruch:

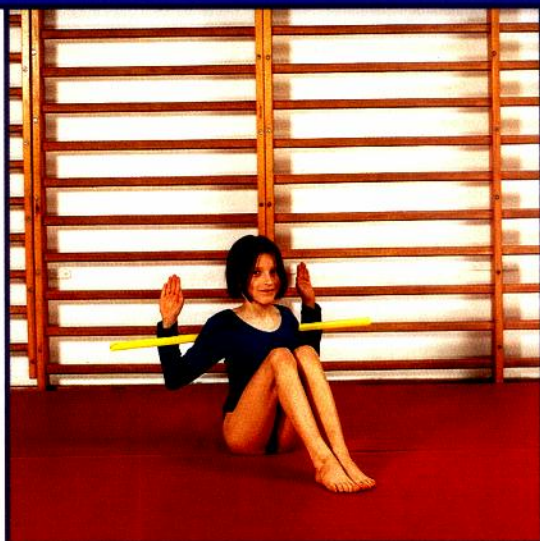
Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte o podłogę. Ręce w pozycji „skrzydełek”,

w dłoniach ciężarki 1/2 lub 1 kg.

Pod plecami na wysokości szczytu kifozy piersiowej zrolowany kocyk.

Ruch:

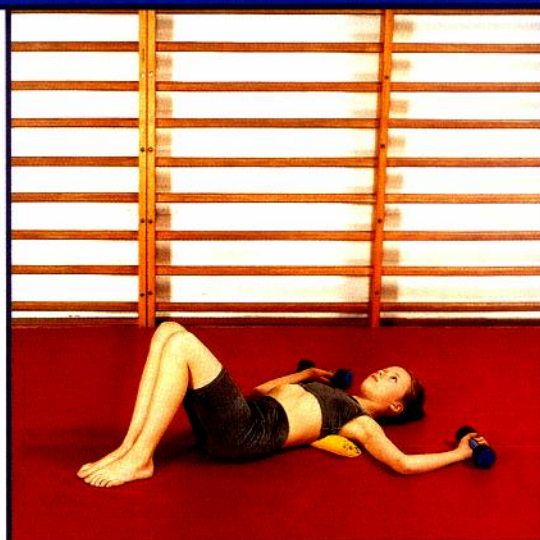
Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
8

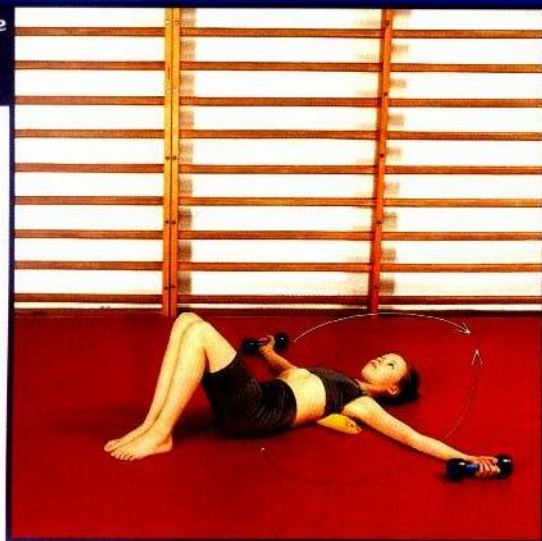
Uwagi:

Jeżeli podczas ćwiczenia następuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy przyciągnąć kolana do klatki piersiowej.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

9



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem.

Nogi ugięte, stopy oparte o podłogę.

Ręce wyprostowane w bok, oparte o podłogę, w dłoniach ciężarki (1 kg).

Pod plecami na wysokości szczytu kifozy piersiowej zrolowany kocyk.

Ruch:

Przesuwanie wyprostowanych rąk z ciężarkami po podłodze w stronę bioder, a następnie w stronę głowy.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

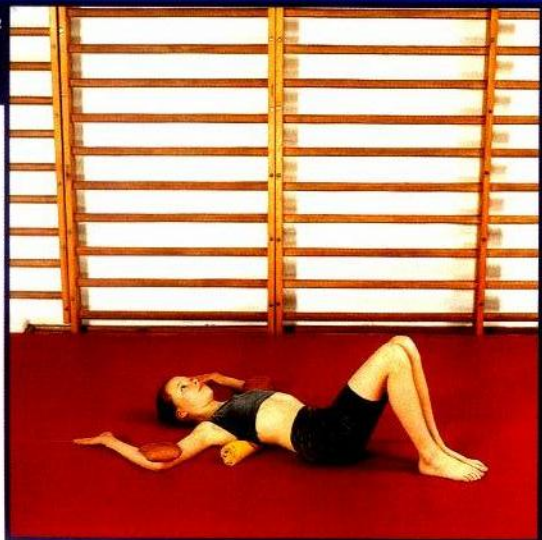
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Jeżeli w czasie ćwiczenia następuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy przyciągnąć kolana do klatki piersiowej.

ćwiczenie

10



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem.

Nogi ugięte, stopy oparte o podłogę.

Ręce w pozycji „skrzydełek”, na ramionach woreczki z piaskiem o ciężarze około 1 kg.

Pod plecami na wysokości szczytu kifozy piersiowej, zrolowany kocyk.

Ruch:

Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Jeżeli w czasie ćwiczenia następuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy przyciągnąć kolana do klatki piersiowej.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe biernie

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem na wałku.

Nogi ugięte, stopy oparte o podłogę.

Ręce wyprostowane, przy głowie.

Wałek umiejscowiony na wysokości szczytu kifozy piersiowej.

Ruch:

Przetaczanie się po wałku w przód i w tył, w zakresie odcinka piersiowego kręgosłupa.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

11

Uwagi:

W czasie przetaczania wałek musi znajdować się pod kifozą piersiową. Przetoczenie wałka pod lordozę lędźwiową jest błędem.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem twarzą do drabinki.

Nogi wyprostowane i złączone.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie, szeroko rozstawione, trzymają 3. lub 4. szczebel drabinki.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

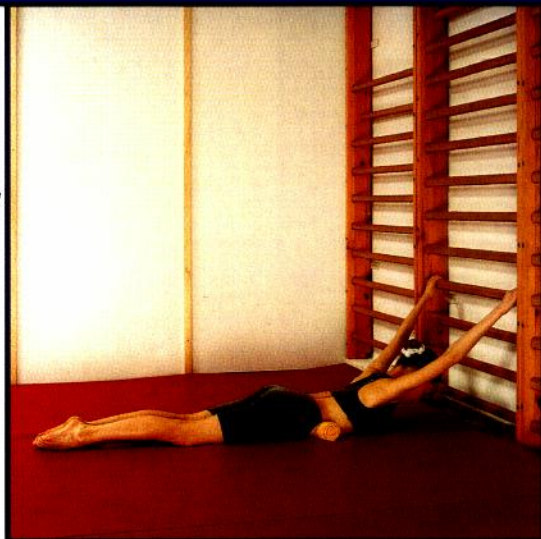
Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

12

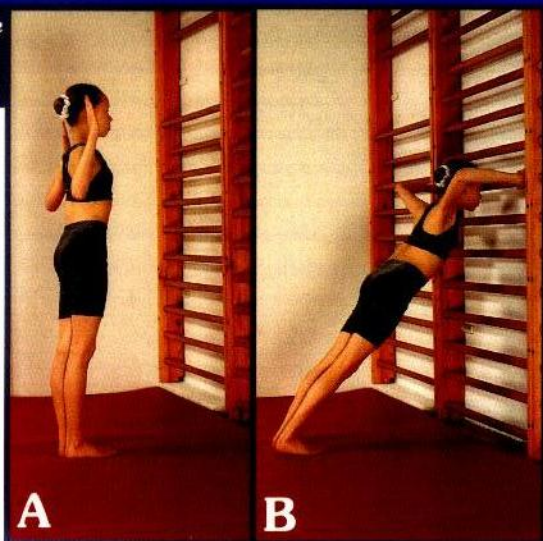
Uwagi:

Jeżeli w czasie ćwiczenia następuje pogłębianie lordozy lędźwiowej, to należy przenieść ręce na niższy szczebel drabinki.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

13



Pozycja wyjściowa:

Stanie przodem do drabinki w odległości 0,5-1 m od niej. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Opad całym ciałem (o wyprostowanym tułowiu) w stronę drabinki, z chwytem dłońmi szczebla na wysokości barków i dotknięciem klatką piersiową do drabinki.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

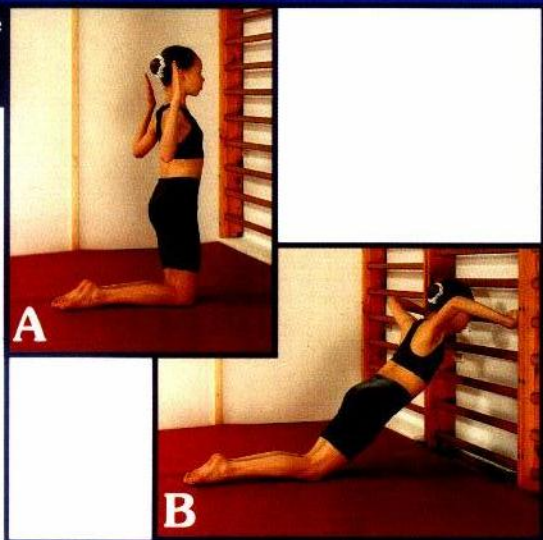
— plecy okrągłe,
— skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia nie powinien wystąpić ruch zgięcia ani przeprostu w stawach biodrowych — tułów i nogi powinny tworzyć linię prostą.
2. Ćwiczący nie może stać na kocyku.

ćwiczenie

14



Pozycja wyjściowa:

Kłęk prosty przodem do drabinki w odległości około 0,5 m od niej. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Opad całym ciałem (o wyprostowanym tułowiu) w stronę drabinki, z chwytem dłońmi szczebla na wysokości barków i dotknięciem klatką piersiową do drabinki.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

— plecy okrągłe,
— skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia nie powinien wystąpić ruch zgięcia ani przeprostu w stawach biodrowych — tułów i uda powinny tworzyć linię prostą.
2. Ćwiczący nie może kłęzczyć na kocyku.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe bierne

ćwiczenie

15

Pozycja wyjściowa:

Stanie twarzą do drabinki. Opad tułowia w przód. Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie trzymają szczebel drabinki na wysokości bioder.

Ruch:

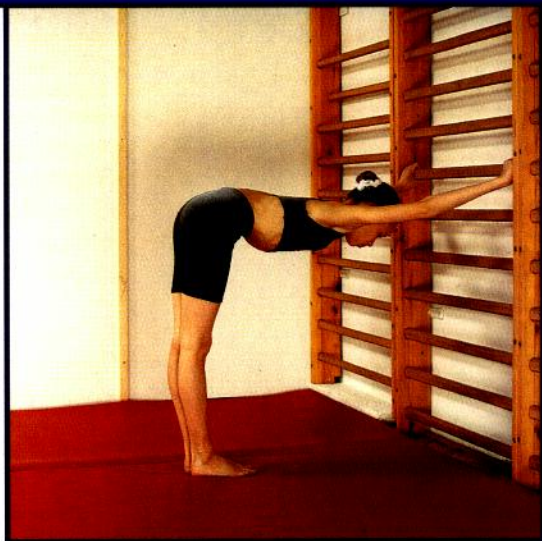
Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

Zmieniając ułożenie rąk (w przód, w skos) można oddziaływać na różne aktony mięśni piersiowych wielkich.

ćwiczenie

16

Pozycja wyjściowa:

Siad kłęczy przodem do drabinki w odległości ok. 0,5 m od niej. Ręce trzymają szczebel dosiężny.

Ruch:

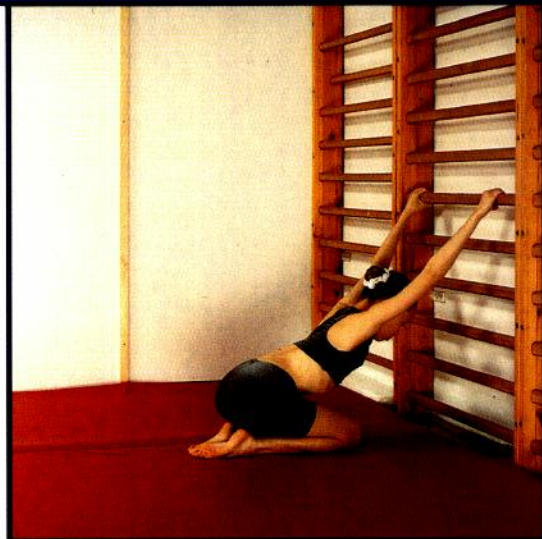
Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



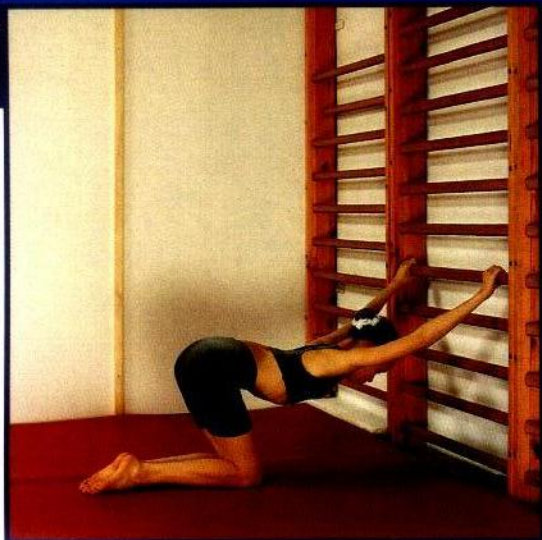
Uwagi:

Zmieniając ułożenie rąk (w przód, w skos) można oddziaływać na różne aktony mięśni piersiowych wielkich.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

17



Pozycja wyjściowa:

Kłęk przodem do drabinki.
Opad tułowia w przód, ręce wyprostowane trzymają szczebel drabinki nieco powyżej bioder.

Ruch:

Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

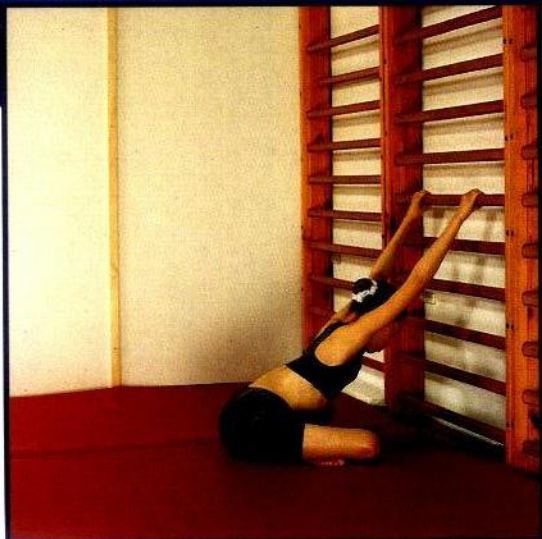
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Jeżeli w czasie ćwiczenia występuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udami.

ćwiczenie

18



Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny przodem do drabinki w odległości ok. 0,5 m od niej.

Opad tułowia w przód.

Ręce trzymają szczebel dosiężny.

Ruch:

Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Zmieniając ułożenie rąk (w przód, w skos) można oddziaływać na różne aktony mięśni piersiowych wielkich.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe bierne

ćwiczenie

19

Pozycja wyjściowa:

Zwis tyłem na drabince,
ramiona wyprostowane.

Ruch:

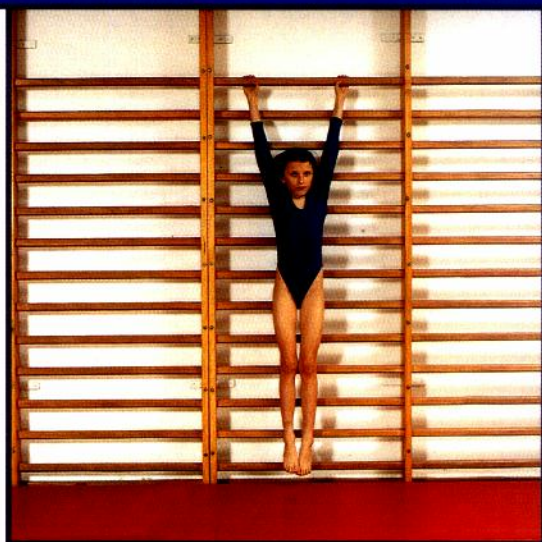
Wytrzymać.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

W ćwiczeniu występuje rozciąganie mięśni ściągających łopatki.
Z tego względu ćwiczenie nie powinno być wykonywane zbyt często.

ćwiczenie

20

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty tyłem do drabinki.
Ręce trzymają szczebel dosiężny.
Między plecami a drabinką, na wysokości
szczytu kifozy piersiowej, umieszczona piłka.

Ruch:

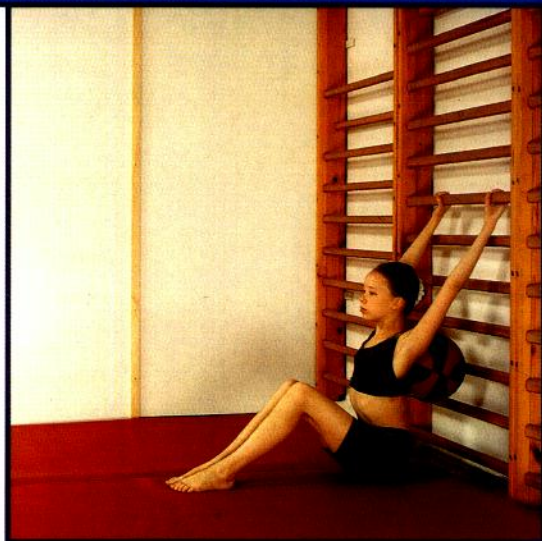
Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



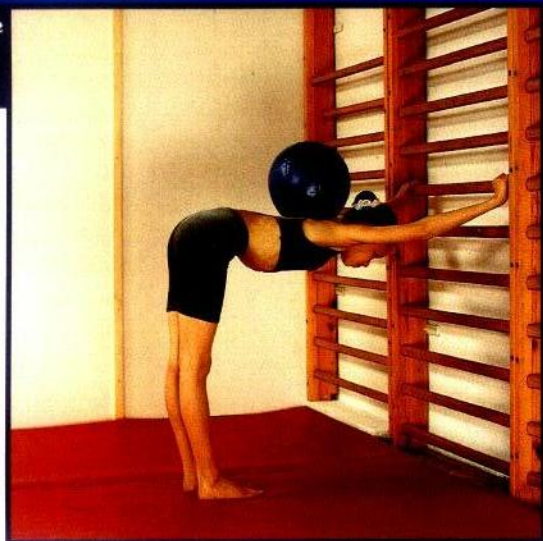
Uwagi:

1. Zmieniając ułożenie rąk (w górę, w górę w skos, w bok) można oddziaływać na różne aktony mięśni piersiowych wielkich.
2. Wielkość piłki powinna być dostosowana do wielkości przykurczu mięśni piersiowych ćwiczącego.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

21



Pozycja wyjściowa:

Stanie twarzą do drabinki.
Opad tułowia w przód.
Ręce wyprostowane, wyciągnięte
przed siebie trzymają szczebel
na wysokości bioder.
Na plecach piłka ciężka.

Ruch:

Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

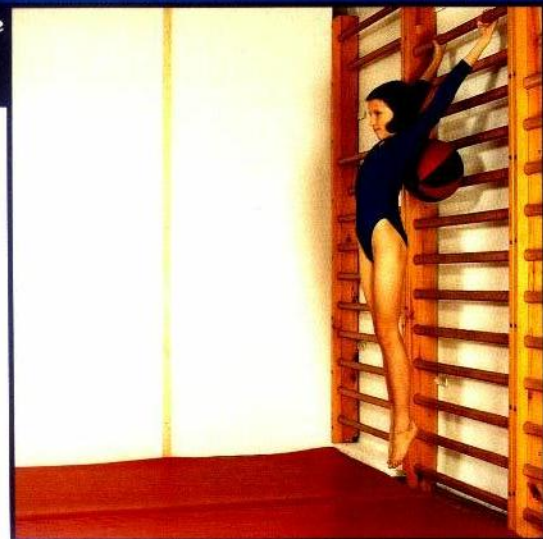
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. Zmieniając ułożenie rąk (w górę, w skos) można oddziaływać na różne aktony mięśni piersiowych wielkich.
2. Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.

ćwiczenie

22



Pozycja wyjściowa:

Zwis tyłem do drabinki.
Między plecami a drabinką, na wysokości
szczytu kifozy piersiowej, umieszczona piłka.

Ruch:

Wytrzymać.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- elongacja kręgosłupa,
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia występuje niekorzystne rozciąganie mięśni ściągających łopatki.
Z tego względu ćwiczenia tego nie powinno się wykonywać zbyt często.
2. Wielkość piłki powinna być dostosowana do wielkości przykurczu mięśni piersiowych ćwiczącego.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe biernie

ćwiczenie

23

Pozycja wyjściowa:

Półzwis postawny tyłem na drążku.

Ruch:

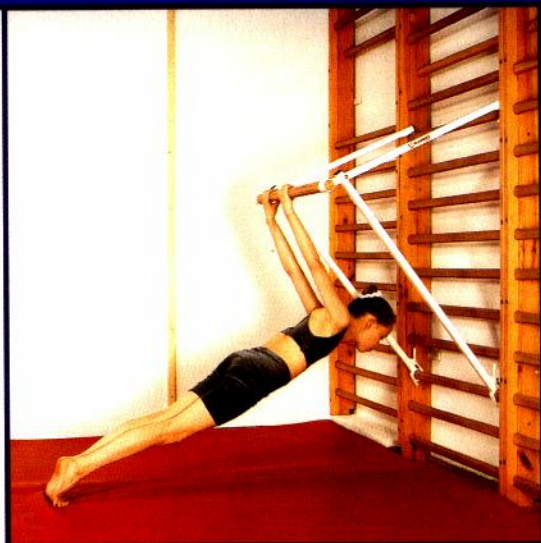
Wytrzymać.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

W ćwiczeniu nie powinien wystąpić ruch zgięcia ani przeprostu w stawach biodrowych — tułów i nogi powinny tworzyć linię prostą.

ćwiczenie

24

Pozycja wyjściowa:

Zwis tyłem na drążku z nogami zgiętymi w stawach kolanowych i biodrowych.

Ruch:

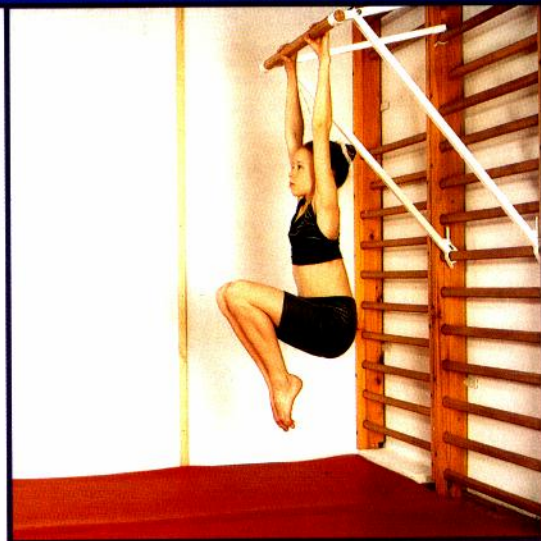
Wytrzymać.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- elongacja kręgosłupa,
- wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



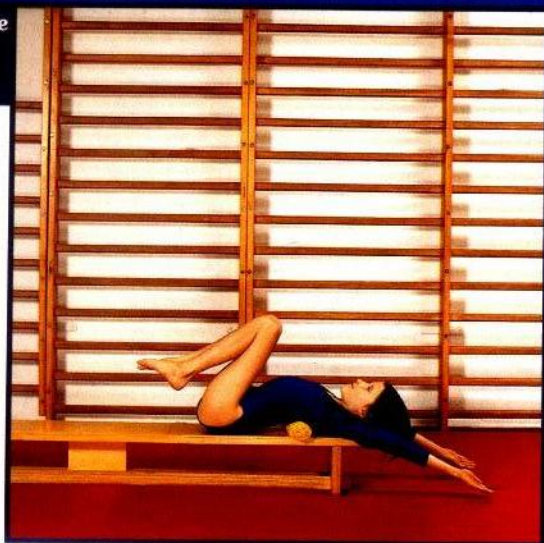
Uwagi:

W ćwiczeniu występuje rozciąganie mięśni ściągających łopatki, co jest zjawiskiem niekorzystnym. Z tego względu ćwiczenia tego nie powinno się wykonywać zbyt często.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

25



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem na ławeczce. Nogi ugięte, kolana przy klatce piersiowej.

Ręce wyprostowane, przy głowie, poza ławeczką. Pod plecami na wysokości szczytu kifozy piersiowej zrolowany kocyk.

Ruch:

Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

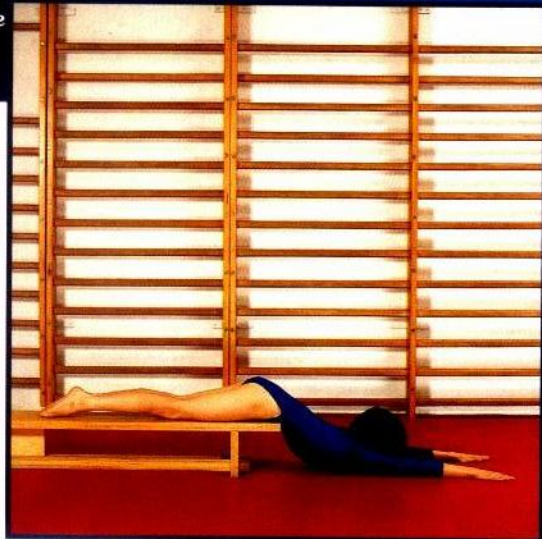
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Zmieniając ułożenie rąk (w bok, w skos) można oddziaływać na różne aktony mięśni piersiowych wielkich.

ćwiczenie

26



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na ławeczce po kolce biodrowe przednie górne; tułów poza ławeczką.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód, dłonie oparte o podłogę.

Ruch:

Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- skoliozy.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe biernie

ćwiczenie
27

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem na ławeczce. Nogi ugięte, kolana przy klatce piersiowej. Ręce wyprostowane w górę w skos, w dłoniach ciężarki. Pod plecami na wysokości szczytu kifozy piersiowej zrolowany kocyk.

Ruch:

Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

Wielkość ciężarków (0,5-2 kg) zależy od wielkości przykurczu mięśni piersiowych i możliwości dziecka.

ćwiczenie
28

Pozycja wyjściowa:

Kłęk prosty. Opad tułowia w przód. Ręce w bok, oparte przedramionami na krzesłach.

Ruch:

Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



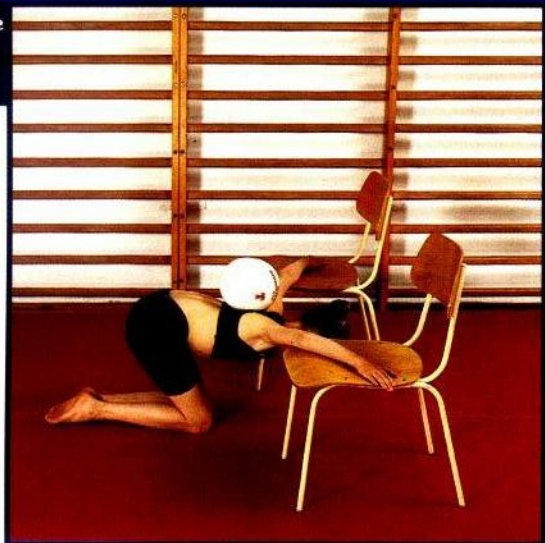
Uwagi:

Jeżeli w czasie wykonywania ćwiczenia następuje pogłębianie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udami.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

29



Pozycja wyjściowa:

Kłęk prosty. Opad tułowia w przód.
Ręce w bok, oparte przedramionami
na krzesłach. Na plecach piłka ciężka.

Ruch:

Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

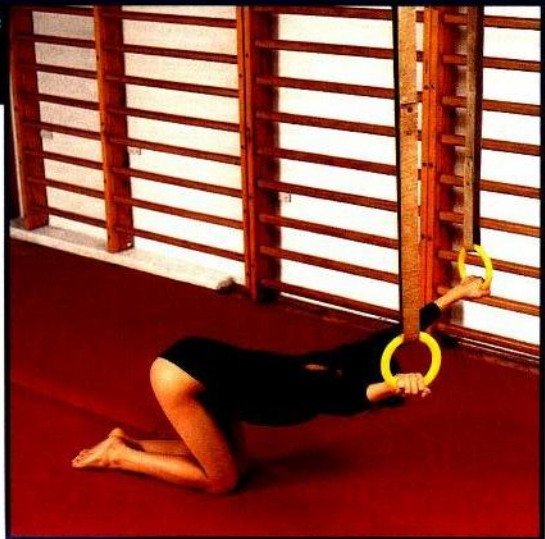
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. Jeżeli w czasie ćwiczenia następuje pogłębianie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udami.
2. Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.

ćwiczenie

30



Pozycja wyjściowa:

Kłęk prosty. Opad tułowia w przód.
Ręce wyprostowane trzymają
kółka gimnastyczne.

Ruch:

Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Zmieniając ułożenie rąk (w przód w skos, w bok, w tył w skos) można oddziaływać na różne aktony mięśni piersiowych wielkich.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe biernie

ćwiczenie

31

Pozycja wyjściowa:

Kłęk prosty. Opad tułowia w przód.
Przedramiona i łokcie oparte o krzesło.
Na plecach piłka ciężka.

Ruch:

Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

1. Jeżeli w czasie ćwiczenia następuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udami.
2. Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.

ćwiczenie

32

Pozycja wyjściowa:

Stół ustawiony naprzeciwko drabinki.
Leżenie przodem na stole, po kolce
biodrowe przednie górne.
Nogi ustabilizowane.
Ręce wyprostowane, wyciągnięte
przed siebie trzymają szczebel drabinki
poniżej powierzchni stołu.

Ruch:

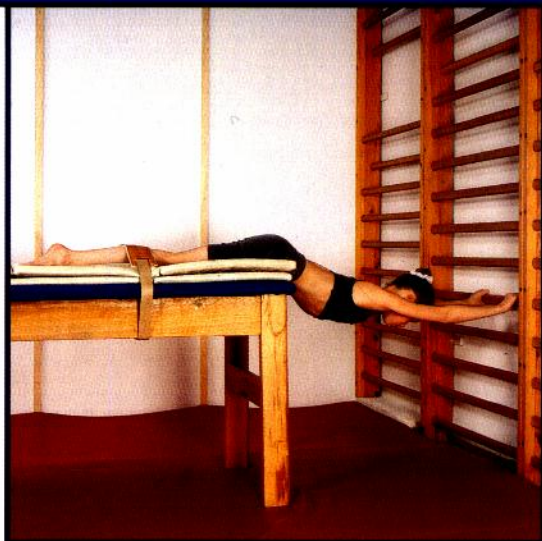
Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- skoliozy.



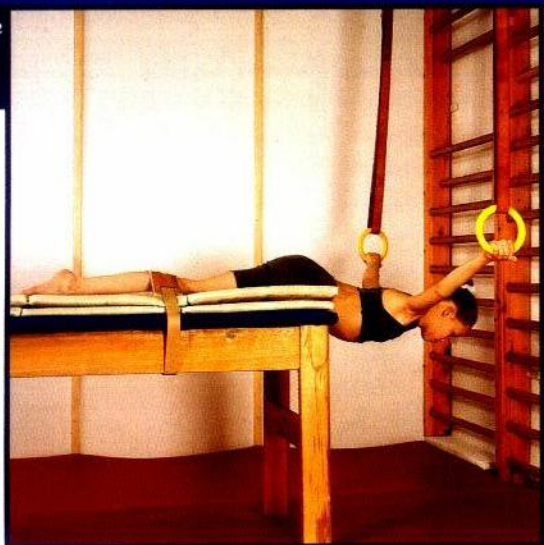
Uwagi:

Wysokość trzymanego szczebla zależy od umiejscowienia szczytu kifozy piersiowej.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

33



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole, po kolce biodrowe przednie górne. Nogi ustabilizowane. Ręce wyprostowane trzymają kółka gimnastyczne.

Ruch:

Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

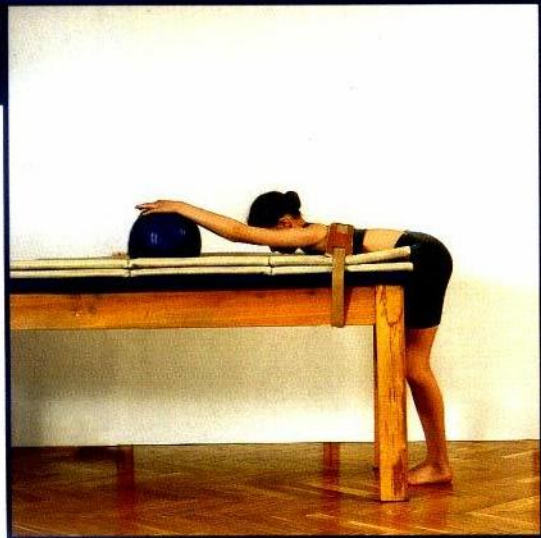
- plecy okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Zmieniając ułożenie rąk (w przód w skos, w bok, w tył w skos) można oddziaływać na różne aktony mięśni piersiowych wielkich.

ćwiczenie

34



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole. Nogi poza stołem, stopy oparte o podłogę. Tułów przypięty pasem do stołu na wysokości szczytu kifozy piersiowej. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód, oparte o leżącą na stole piłkę.

Ruch:

Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe bierne

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Ręce w górę.
Współwiczający stoi z tyłu, w wykroku, opierając kolano nogi wykroczonej na szczycie kifozy piersiowej partnera i dłońmi trzyma ręce partnera poniżej stawów łokciowych.

Ruch:

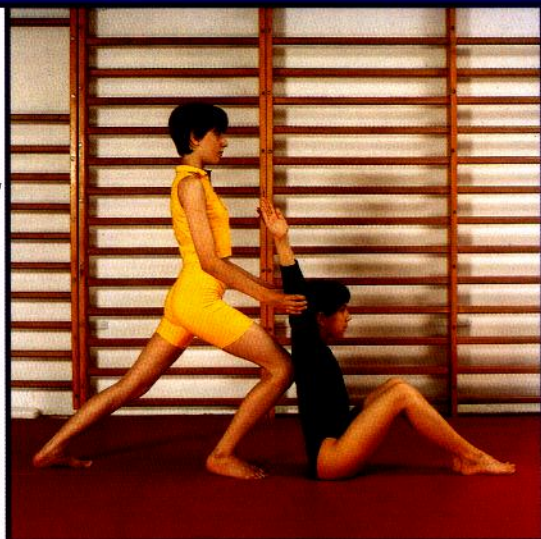
Współwiczający rytmicznymi ruchami pociąga ręce kolegi w tył, a kolaniem wypycha szczyt kifozy piersiowej w przód.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

35

Uwagi:

1. Zmieniając ułożenie rąk ćwiczącego (w górę, w górę w skos, w bok, w dół w skos) można oddziaływać na różne aktony mięśni piersiowych wielkich.
2. Współwiczający powinien utrzymać poprawną postawę.

Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa. Współwiczający kłęczy obok partnera, trzymając dłonie na wysokości szczytu kifozy piersiowej partnera.

Ruch:

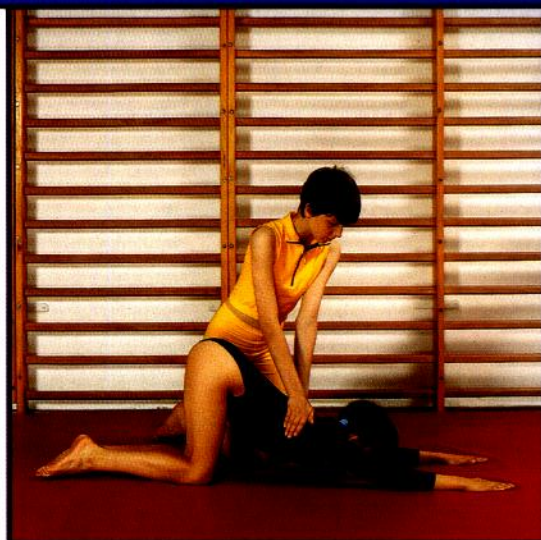
Współwiczający naciska dłońmi na plecy kolegi spychając je w dół.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

36

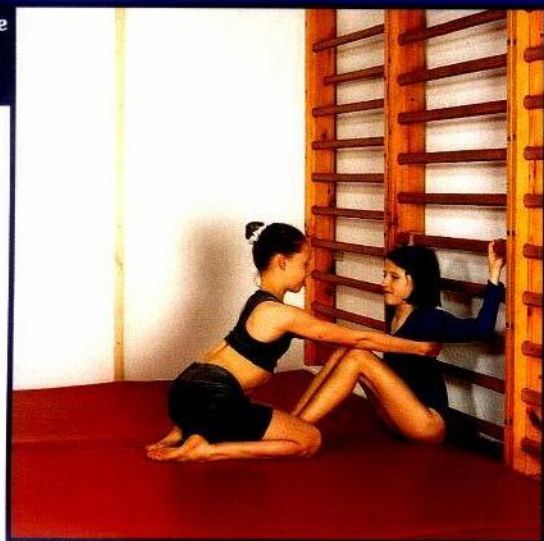
Uwagi:

1. Jeżeli w czasie ćwiczenia następuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udami.
2. Współwiczający powinien utrzymać poprawną postawę.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

37



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty tyłem do drabinki. Ręce w pozycji „skrzydełek” trzymają szczebel drabinki. Współćwiczący klęczy przed partnerem, obejmuje rękoma jego klatkę piersiową, opierając dłonie na łopatkach.

Ruch:

Współćwiczący ciągnie klatkę piersiową partnera w swoją stronę, starając się oderwać ją od drabinki.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

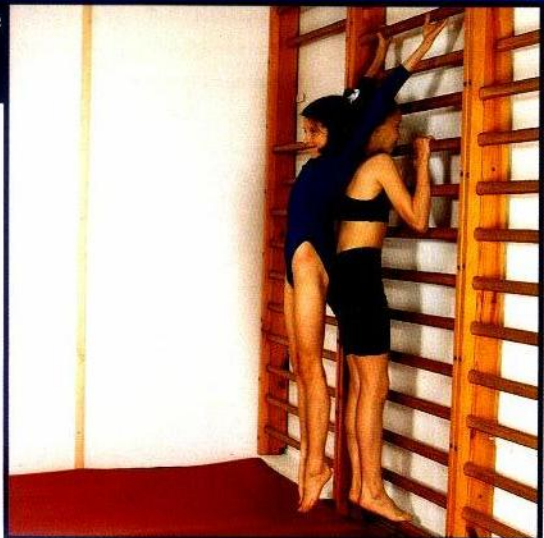
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

ćwiczenie

38



Pozycja wyjściowa:

Zwis tyłem do drabinki. Współćwiczący wchodzi między drabinę a partnera, staje przodem do drabinki.

Ruch:

Współćwiczący wchodząc na drabinę wypycha partnera w górę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- elongacja kręgosłupa,
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. Ćwiczenie nie powinno powodować pogłębienia kifozy piersiowej współćwiczącego.
2. Zbyt energiczne i wysokie uniesienie ćwiczącego może spowodować uraz stawów barkowych.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe biernie

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyciągnięte przed siebie, w dłoniach trzymana oburącz za końce laska.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk. Współćwiczący w siadzie klęcznym, zwrócony twarzą do partnera.

Ruch:

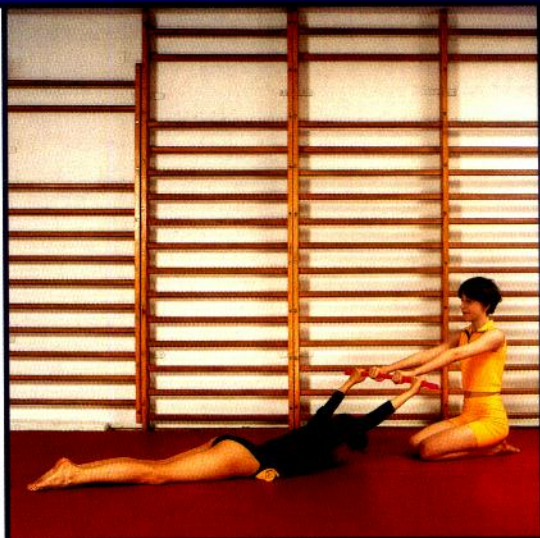
Współćwiczący unosi laskę. Ćwiczący stara się rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
39

Uwagi:

1. Ćwiczący nie powinien oderwać klatki piersiowej od podłogi.
2. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa. Laska trzymana oburącz za końce. Współćwiczący w siadzie klęcznym, zwrócony twarzą do partnera.

Ruch:

Współćwiczący pociąga laskę w górę.

Ćwiczący stara się rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
40

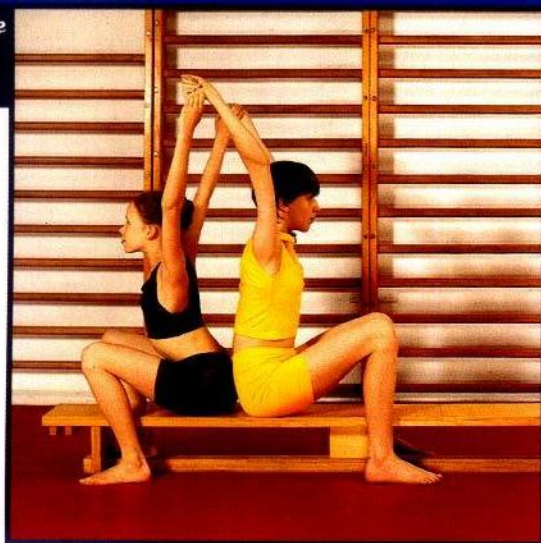
Uwagi:

Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

41



Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący w siadzie okrocznym na ławeczce, plecami do siebie. Ręce wyprostowane w górę w skos podane partnerowi.

Ruch:

Lekki opad tułowia w przód, z równoczesnym uwypukleniem klatki piersiowej.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Zmiana ułożenia rąk (w górę, w górę w skos, w bok, w dół w skos) pozwala na oddziaływanie na różne aktony mięśni piersiowych wielkich.

ćwiczenie

42



Pozycja wyjściowa:

Kłęk prosty. Opad tułowia w przód. Przedramiona i łokcie oparte o krzesło. Współćwiczący kładzie się obok partnera trzymając dłonie na jego plecach — na wysokości szczytu kifozy piersiowej.

Ruch:

Współćwiczący naciska na plecy partnera, spychając je w dół.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. Jeżeli w czasie ćwiczenia występuje pogłębianie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udami.
2. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe bierne

Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa.

Ćwiczący spięty pasem na wysokości szczytu kifozy piersiowej i pod nogami.

Współwiczący klęczy przed kolegą trzymając go za ręce powyżej stawów łokciowych.

Ruch:

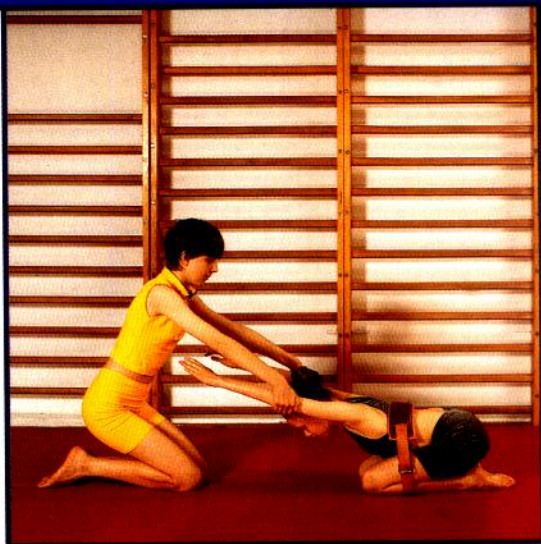
Współwiczący ciągnie ręce kolegi w górę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

43

Uwagi:

Współwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Pozycja wyjściowa:

Kłęk prosty przodem do drabinki.

Opad tułowia w przód. Ręce szeroko rozstawione trzymają szczebel na wysokości bioder. Współwiczący klęczy obok partnera, trzymając dłonie na jego plecach na wysokości szczytu kifozy piersiowej.

Ruch:

Współwiczący naciska dłońmi na plecy partnera, pogłębiając opad tułowia.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

44

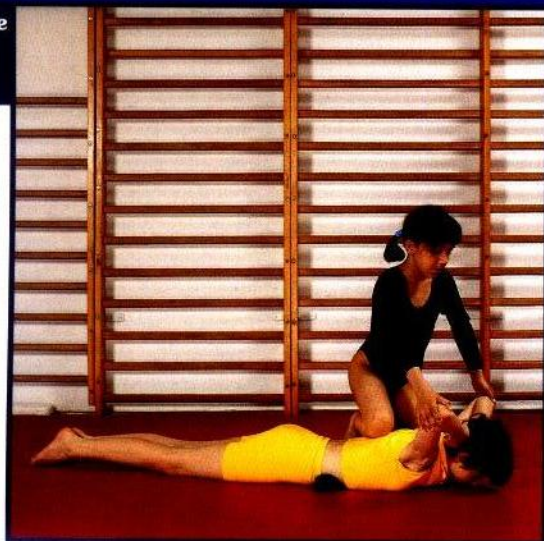
Uwagi:

1. Jeżeli w czasie ćwiczenia występuje pogłębianie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udami.
2. Współwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

45



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Dłonie splecione na karku.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk. Współwiczący w kłęk jednonóż, kolaniem drugiej nogi stabilizuje szczyt kifozy piersiowej partnera, rękoma trzyma łokcie ćwiczącego.

Ruch:

Współwiczący unosi łokcie partnera w górę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

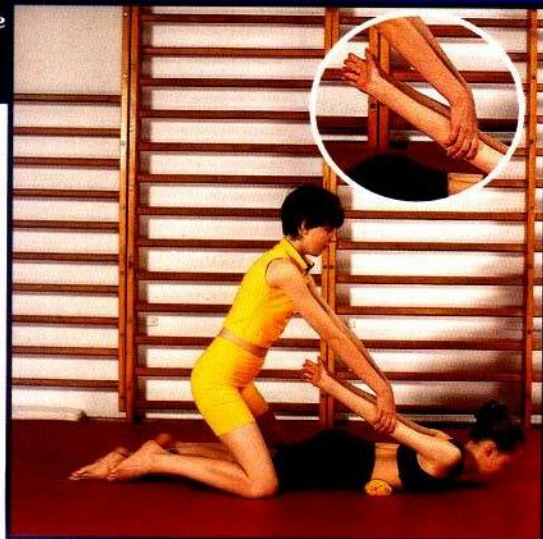
- plecy okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. Ćwiczący nie powinien oderwać klatki piersiowej od podłogi.
2. Współwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

ćwiczenie

46



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem.

Ręce wzdłuż tułowia w rotacji zewnętrznej.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk. Współwiczący kłęczy w rozkroku nad partnerem, przytrzymując ręce partnera powyżej stawów łokciowych.

Ruch:

Współwiczący unosi ręce kolegi, starając się jednocześnie je złączyć.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. Ćwiczący nie powinien oderwać klatki piersiowej od podłogi.
2. Współwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe biernie

ćwiczenie

47

Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa. Ręce wyciągnięte w przód w skos. Współwiczający w klęku przodem do partnera trzyma dłonie na wysokości szczytu kifozy piersiowej partnera.

Ruch:

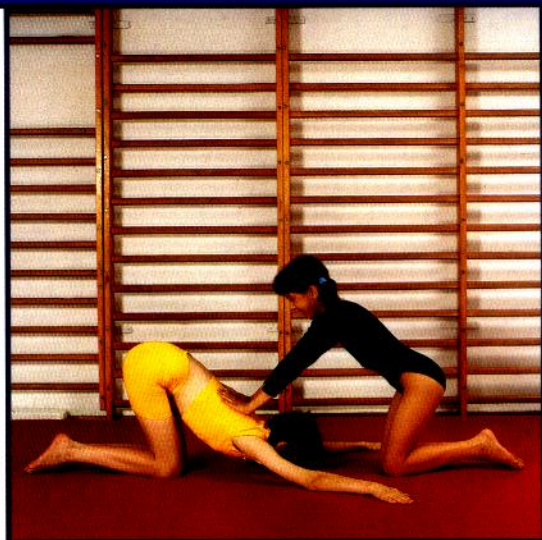
Współwiczający naciska na plecy partnera, spychając je w dół.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

Współwiczający powinien utrzymać poprawną postawę.

Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa.

Współwiczający stoi w rozkroku nad partnerem, trzymając jego ręce powyżej stawów łokciowych. Ugięciem nóg obniża biodra do zetknięcia z plecami ćwiczącego.

Ruch:

Współwiczający ciągnie ręce partnera w górę, spychając jednocześnie biodrami plecy ćwiczącego w dół.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

48

Uwagi:

1. Współwiczający nie siada na koledze.
2. Biodra współwiczającego powinny być na wysokości szczytu kifozy piersiowej partnera.
3. Współwiczający powinien utrzymać poprawną postawę.

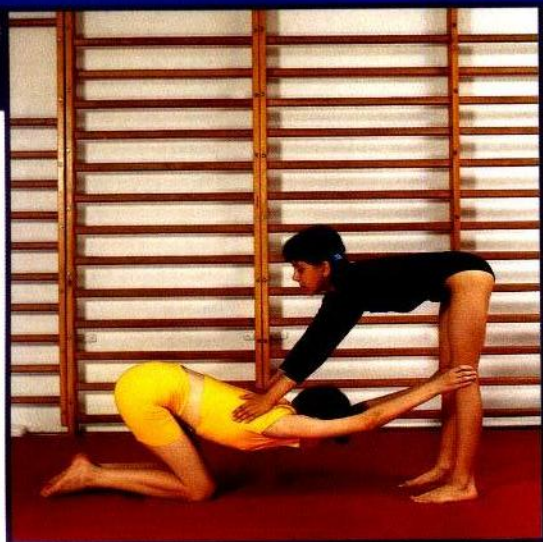
SPIS TREŚCI

1. Od Autora	7
2. Zasady i metody postępowania korekcyjnego	10
2.1. Dobór pozycji wyjściowych	10
2.2. Dobór ćwiczeń	15
2.3. Wykonywanie ćwiczeń	17
2.4. Postawa prowadzącego	18
2.5. Współpraca z rodzicami	18
2.6. Współpraca z lekarzem	19
3. Plecy okrągłe	20
3.1. Opis wady i schemat postępowania korekcyjnego	20
3.2. Choroba Scheuermanna	23
3.3. Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe biernie	26
3.4. Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe czynnie	53
3.5. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśnie karku	84
3.6. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściągające łopatki	118
3.7. Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej i kształtujące nawyk postawy skorygowanej	150
4. Plecy wklęsłe	164
4.1. Opis wady i schemat postępowania korekcyjnego	164
4.2. Ćwiczenia rozciągające mięśnie biodrowo-łędźwiowe i proste uda biernie	166
4.3. Ćwiczenia rozciągające mięśnie biodrowo-łędźwiowe i proste uda czynnie	178
4.4. Ćwiczenia rozciągające mięśnie prostownika grzbietu odcinka łędźwiowego i czworoboczne łądźwi biernie	188
4.5. Ćwiczenia rozciągające mięśnie prostownika grzbietu odcinka łądźwiowego i czworoboczne łądźwi czynnie	195

Plecy okrągłe

ćwiczenie

49



Pozycja wyjściowa:

Kłęk prosty. Opad tułowia w przód. Chwyć dłońmi za kolana stojącego z przodu w małym rozkroku partnera. Współćwiczący trzyma dłonie na plecach kolegi, na wysokości szczytu kifozy piersiowej.

Ruch:

Współćwiczący naciskając na plecy kolegi spycha je w dół.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

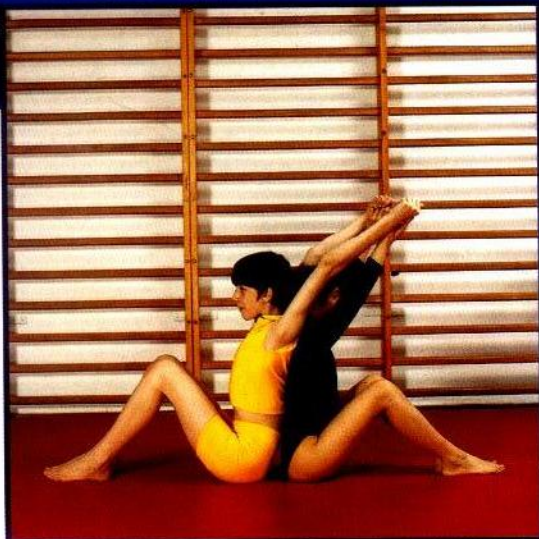
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. Jeżeli w czasie ćwiczenia następuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udami.
2. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

ćwiczenie

50



Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący w siadzie ugiętym, plecami do siebie. Ręce wyprostowane, w górze, podane partnerowi.

Ruch:

Jeden z ćwiczących ciągnie ręce w przód, współćwiczący nie oporuje. Plecy powinny być cały czas wyprostowane i nieruchome.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Zmieniając ułożenie rąk (w górę, w górę w skos, w bok, w dół w skos) można oddziaływać na różne aktony mięśni piersiowych wielkich.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe bierne

ćwiczenie

51

Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący w siadzie ugiętym, plecami do siebie. Ręce wyprostowane, w górze, podane partnerowi.

Ruch:

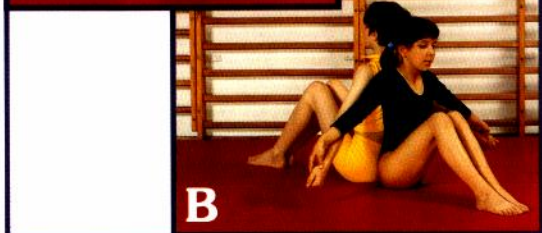
Przenoszenie wyprostowanych rąk bokiem w dół i w górę.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

Plecy ćwiczących powinny być cały czas wyprostowane i nieruchome.

ćwiczenie

52

Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący w klęku, twarzami do siebie.

Opad tułowia w przód. Dłonie oparte na łopatkach partnera.

Ruch:

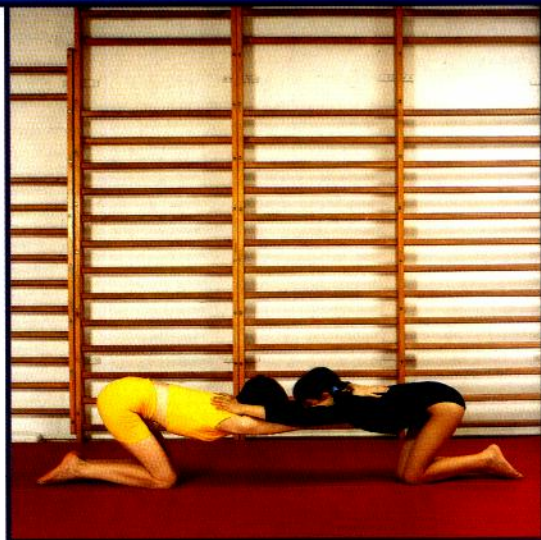
Obaj ćwiczący równocześnie naciskają rękoma na plecy partnera, spychając je w dół.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



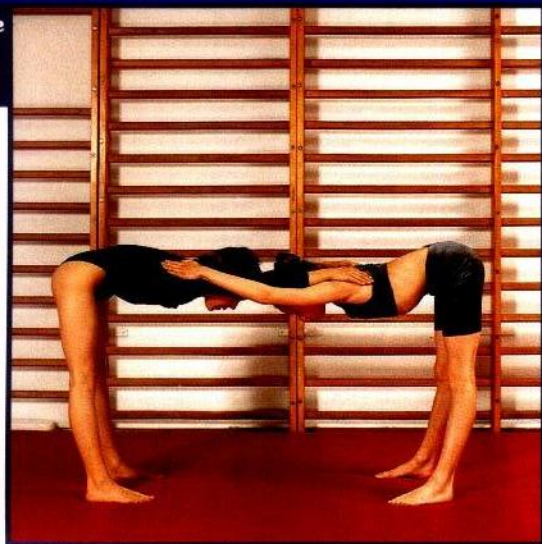
Uwagi:

Jeżeli podczas ćwiczenia następuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udami.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

53



Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący stoją w opadzie tułowia w przód, twarzami do siebie.

Dłonie oparte na łopatkach partnera.

Ruch:

Ćwiczący równocześnie naciskają rękoma na plecy kolegi, spychając je w dół.

Oddziaływanie:

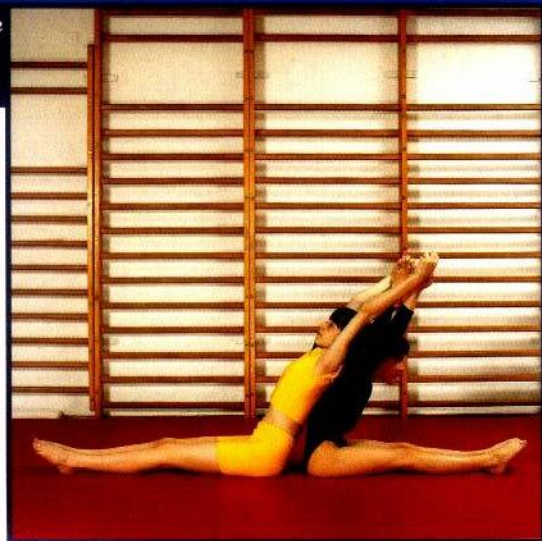
— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

ćwiczenie

54



Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący w siadzie prostym, zwróceniem plecami do siebie. Ręce wyprostowane, w górę, podane partnerowi.

Ruch:

Jeden z ćwiczących wykonuje opad tułowia w przód, ciągnąc partnera na swoją stronę. Współćwiczący nie oporuje.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Ćwiczący wykonujący opad tułowia nie powinien zaokrąglać pleców.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe czynnie

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem.

Nogi wyprostowane i złączone.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Wymach raz prawą, raz lewą ręką w górę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

55

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.
2. Stosując ćwiczenie u dzieci ze skoliozami należy zwrócić uwagę na konieczność ograniczenia ruchów rotacyjnych tułowia.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem.

Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

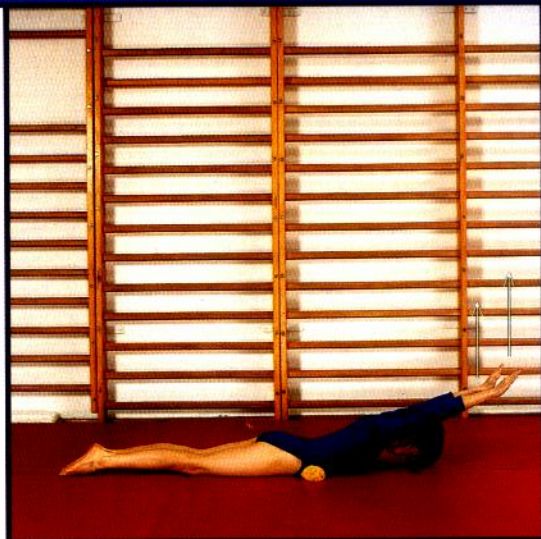
Równoczesne wymachy obu rąk w górę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

56

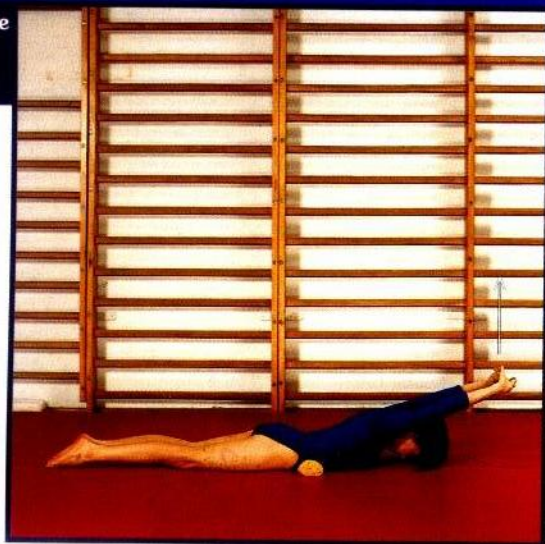
Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

57



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem.

Nogi wyprostowane i złączone.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie. Palce dłoni splecione, dłonie odwrócone stroną grzbietową w kierunku głowy. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Wymachy rękoma w górę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

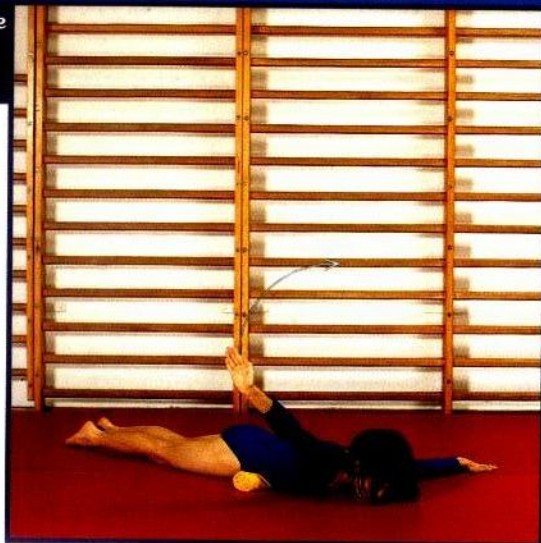
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

ćwiczenie

58



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi

wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, w bok. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Wymach raz prawą, raz lewą ręką w górę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.
2. Stosując ćwiczenie u dzieci ze skoliozami należy zwrócić uwagę na konieczność ograniczenia ruchów rotacyjnych tułowia.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe czynnie

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane, złączone. Ręce wyprostowane, w bok. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

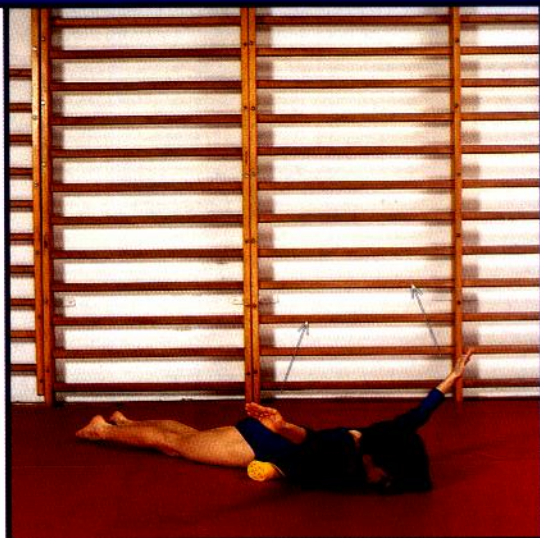
Równoczesne wymachy obu rąk w górę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

59

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce zrotowane na zewnątrz, leżą na podłodze wzdłuż tułowia. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

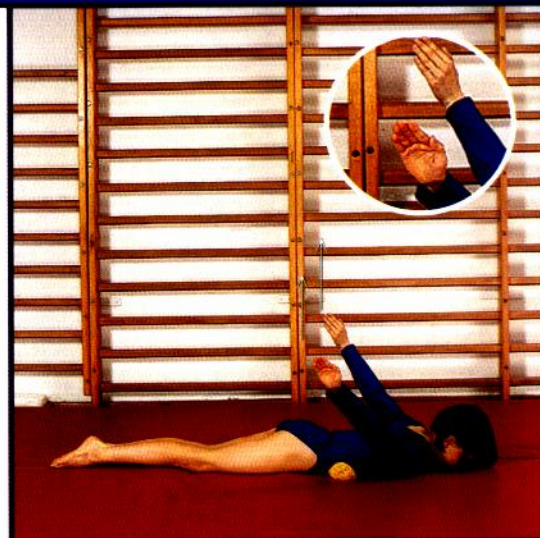
Wymachy rękoma w górę z uwypuklaniem klatki piersiowej.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

60

Uwagi:

W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglenie pleców i opuszczenie głowy na podłogę.

Plecy okrągłe

ćwiczenie
61



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce leżą na podłodze wzdłuż tułowia. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Uniesienie rąk z kłaśnięciem w dłonie jak najwyżej nad biodrami.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

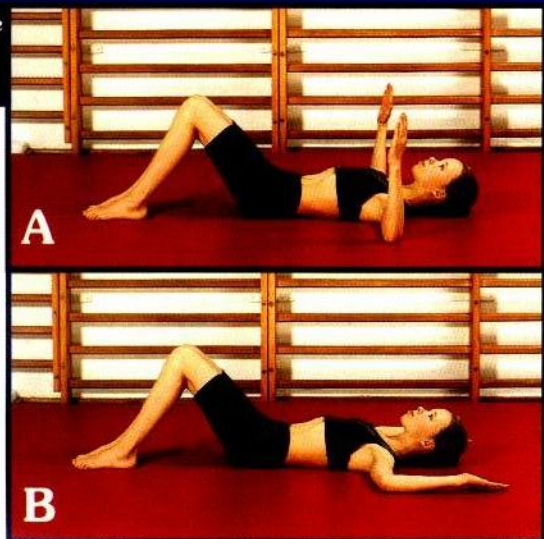
Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.
2. W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglenie pleców i opuszczenie głowy na podłogę.

ćwiczenie
62



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem.

Nogi ugięte, stopy oparte o podłogę. Ręce w bok, zgięte w stawach łokciowych, przedramiona ustawione pionowo.

Ruch:

Rotacja zewnętrzna ramion do położenia przedramion i grzbietu dłoni na podłodze.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Jeżeli w czasie ćwiczenia występuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy przyciągnąć kolana do klatki piersiowej.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe czynnie

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem.

Nogi ugięte, stopy oparte o podłogę.
Ręce wyprostowane, leżą na podłodze, przy głowie. Pod plecami, na szczycie kifozy piersiowej, zrolowany kocyk.

Ruch:

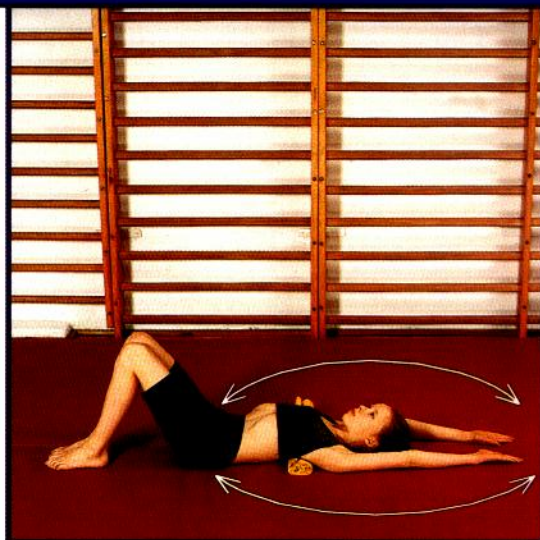
Przesuwanie wyprostowanych rąk po podłodze w stronę bioder, a następnie w stronę głowy z dociskaniem rąk do podłogi.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatkę.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

63

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia barki i całe ręce powinny przylegać do podłogi.
2. Jeżeli w czasie ćwiczenia występuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy przyciągnąć kolana do klatki piersiowej.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem.

Nogi ugięte, stopy oparte o podłogę.
Ręce w pozycji „skrzydełek”
leżą na podłodze.

Ruch:

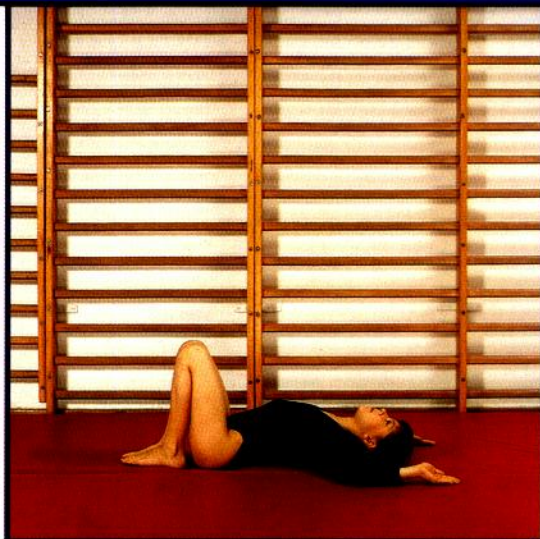
Naciskając głową i łokciami na podłogę wypuklenie klatki piersiowej z oderwaniem od podłogi barków i łopatek.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatkę.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

64

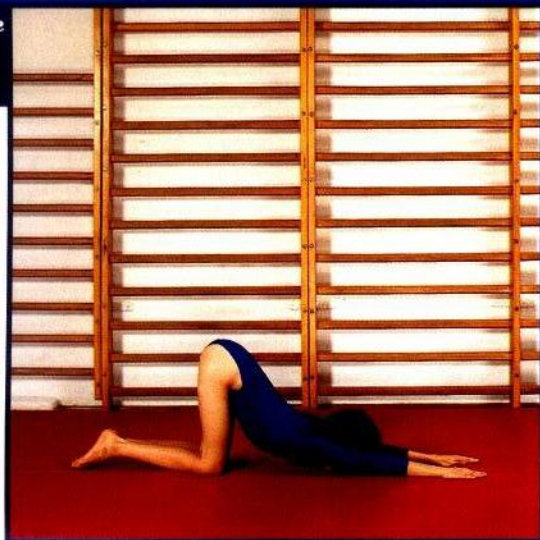
Uwagi:

- Jeżeli w czasie ćwiczenia występuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy przyciągnąć kolana do klatki piersiowej.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

65



Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa.

Ruch:

Pogłębienie opadu tułowia.

Oddziaływanie:

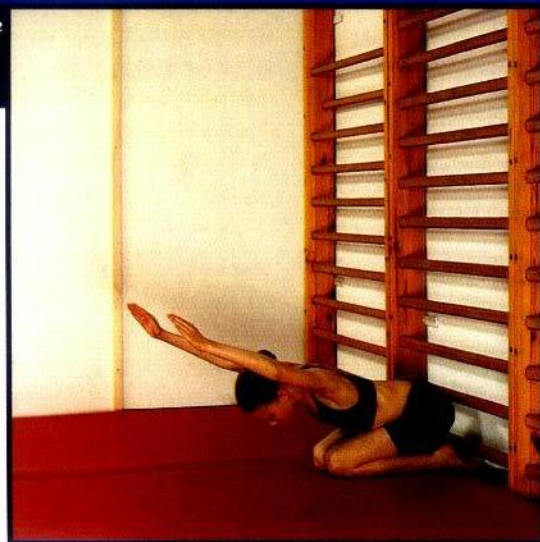
- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

ćwiczenie

66



Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa. Stopy ustabilizowane.

Ruch:

Wymachy rękoma w górę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe czynnie

ćwiczenie

67

Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa. Ręce w skos.

Ruch:

Wymachy raz prawą, raz lewą ręką w górę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

Stosując ćwiczenie u dzieci ze skoliozami należy zwrócić uwagę na konieczność ograniczenia ruchów rotacyjnych tułowia.

ćwiczenie

68

Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa.

Ruch:

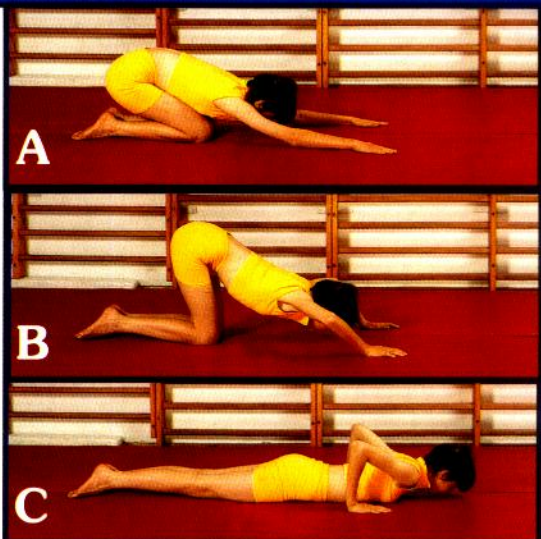
Przejdźcie do leżenia przodem bez odrywania dłoni i kolan od podłogi, utrzymując głowę jak najbliżej podłogi. Następnie w taki sam sposób powrót do pozycji wyjściowej.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

Początkowo można zezwolić dzieciom na przesuwanie rąk po podłodze w przód — przy przejściu do leżenia przodem i w tył — przy przejściu do pozycji wyjściowej.

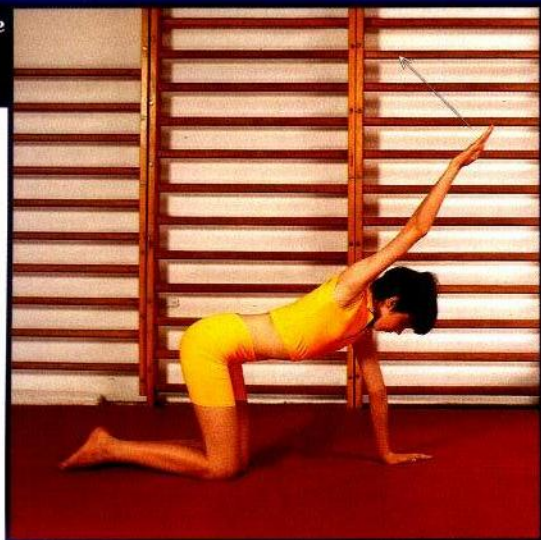
SPIS TREŚCI

4.6. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha	210
4.7. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe i kulszowo-goleniowe	286
4.8. Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej i kształtujące nawyk postawy skorygowanej	313
5. Plecy wklęsło-okrągłe	326
5.1. Opis wady i schemat postępowania korekcyjnego	326
5.2. Ćwiczenia korygujące równocześnie nadmierną kifozę piersiową i nadmierną lordozę lędźwiową	328
6. Skoliozy	340
6.1. Opis wady i schemat postępowania korekcyjnego	340
6.2. Ćwiczenia elongacyjne bierne	344
6.3. Ćwiczenia elongacyjne czynne	352
6.4. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu	361
6.5. Ćwiczenia antygravitacyjne	379
6.6. Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej i kształtujące nawyk postawy skorygowanej	383
7. Ćwiczenia oddechowe	390
7.1. Znaczenie i wykorzystywanie ćwiczeń oddechowych w korekcji wad postawy	390
7.2. Ćwiczenia oddechowe wolne	393
7.3. Ćwiczenia oddechowe wspomagane	403
7.4. Ćwiczenia nauki oddychania torem brzuszny	412
7.5. Ćwiczenia oddechowe oporowane	415
8. Płaskostopie	420
8.1. Opis wady i schemat postępowania korekcyjnego	420
8.2. Ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone	423
8.3. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie wysklepiające stopy w odciążeniu	430
8.4. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie wysklepiające stopy w obciążeniu	473
9. Tabela zbiorcza	484
10. Bibliografia	510

Plecy okrągłe

ćwiczenie

69



Pozycja wyjściowa:

Kłęk podparty.

Ruch:

Wymachy raz prawą,
raz lewą ręką przodem w górę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

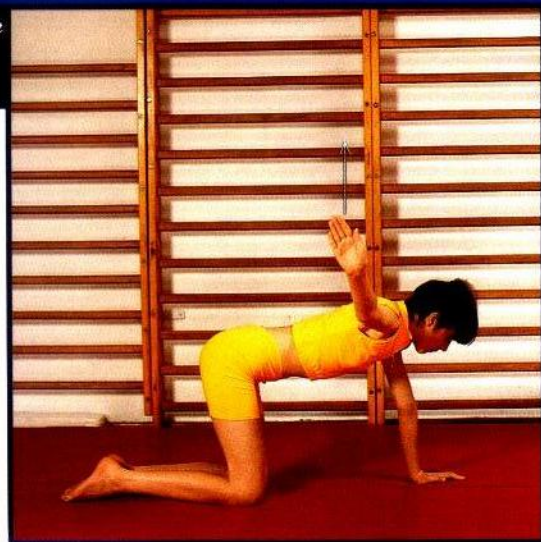
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Jeżeli w czasie ćwiczenia występuje pogłębienie lordozy lędźwiowej,
to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udami.

ćwiczenie

70



Pozycja wyjściowa:

Kłęk podparty.

Ruch:

Wymachy raz prawą,
raz lewą ręką bokiem w górę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatkę,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. Jeżeli w czasie ćwiczenia występuje pogłębienie lordozy lędźwiowej,
to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udami.
2. Stosując ćwiczenie u dzieci ze skoliozami należy zwrócić uwagę
na konieczność ograniczenia ruchów rotacyjnych tułowia.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe czynnie

Pozycja wyjściowa:

Kłęk podparty.

Ruch:

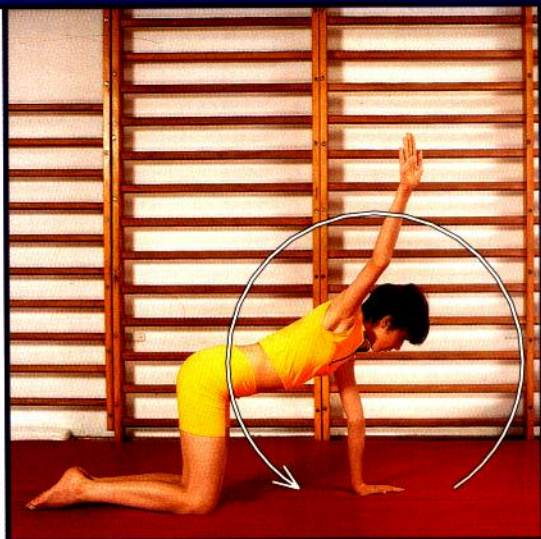
Krążenia raz prawą, raz lewą ręką w tył.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

71

Uwagi:

1. W ćwiczeniu należy zwrócić uwagę na obszerność krążenia rąk.
2. Jeżeli w czasie ćwiczenia występuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udami.
3. Stosując ćwiczenie u dzieci ze skoliozami należy zwrócić uwagę na konieczność ograniczenia ruchów rotacyjnych tułowia.

Pozycja wyjściowa:

Kłęk podparty.

Ruch:

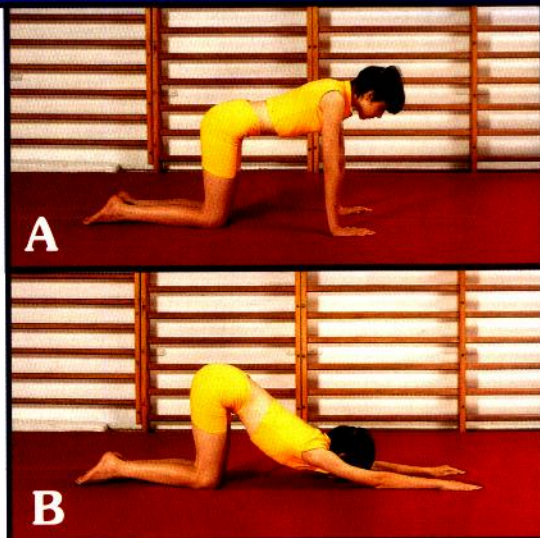
Wysunięcie rąk do przodu i opad tułowia do pozycji niskiej Klappa.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

72

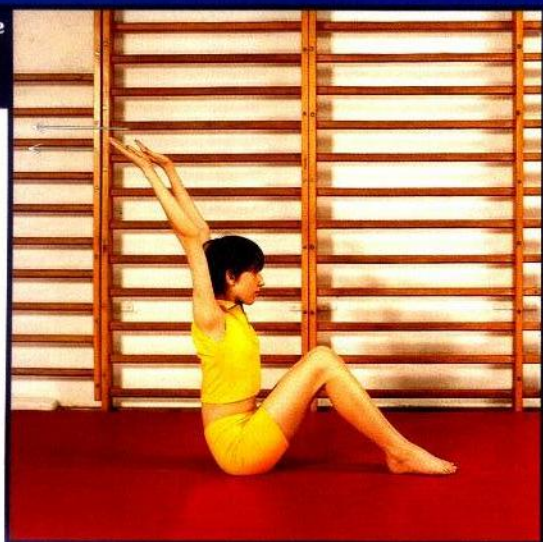
Uwagi:

- Jeżeli w czasie ćwiczenia występuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udami.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

73



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę.

Ruch:

Odrzuty rąk w tył.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

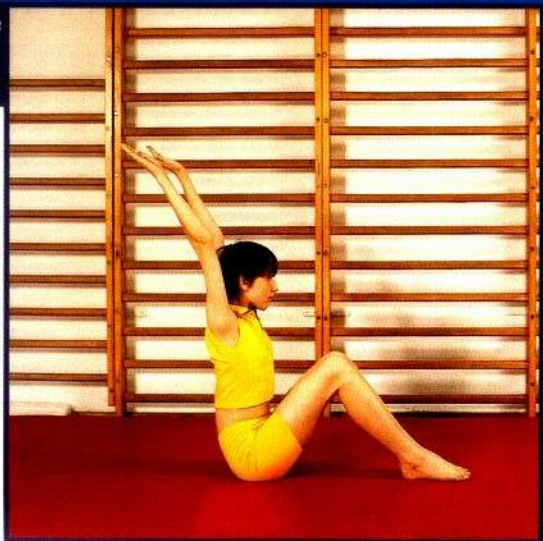
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. Ruch rąk w tył nie powinien powodować ruchu głowy w przód.
2. Zmieniając ułożenie rąk (w górę, w górę w skos, w bok, w dół w skos) można oddziaływać na różne aktony mięśni piersiowych wielkich (ćwiczenie z ułożeniem rąk w bok i w dół w skos może być wykorzystywane także jako ćwiczenie wzmacniające mięśnie ściągające łopatki).

ćwiczenie

74



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę.

Ruch:

Powolny, stały ruch sięgania rękoma w tył (w tym czasie np. liczymy do 10-ciu).

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. Ruch rąk w tył nie powinien powodować ruchu głowy w przód.
2. Zmieniając ułożenie rąk (w górę, w górę w skos, w bok, w dół w skos) można oddziaływać na różne aktony mięśni piersiowych wielkich (ćwiczenie z ułożeniem rąk w bok i w dół w skos, może być wykorzystywane także jako ćwiczenie wzmacniające mięśnie ściągające łopatki).

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe czynnie

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane.

Głowa wyciągnięta w górę,
wzrok skierowany przed siebie.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę.
Palce dłoni splecione, dłonie odwrócone
stroną grzbietową w kierunku głowy.

Ruch:

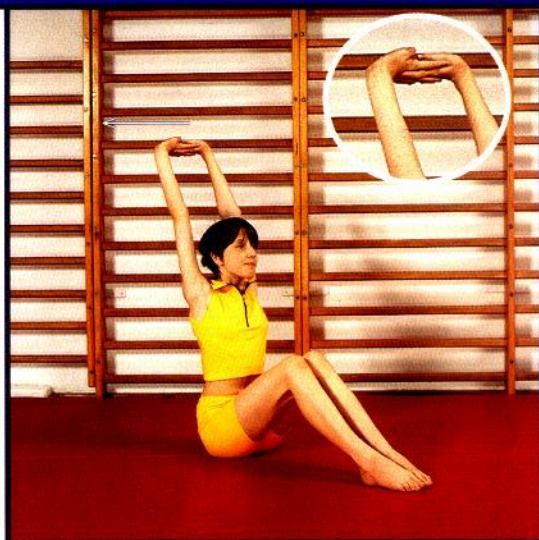
Odrzuty rąk w tył.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
75

Uwagi:

Ruch rąk w tył nie powinien powodować ruchu głowy w przód.

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane.

Głowa wyciągnięta w górę, wzrok
skierowany przed siebie.

Ręce w bok w rotacji zewnętrznej.

Ruch:

Odrzuty raz prawej, raz lewej ręki
w tył ze skretem tułowia.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych,
— wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
76

Uwagi:

Z powodu rotacji tułowia ćwiczenia nie powinno się stosować u dzieci ze skoliozami.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

77



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Ramiona w bok zgięte w stawach łokciowych. Przedramiona ustawione pionowo. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie.

Ruch:

Odrzuty rąk w tył.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

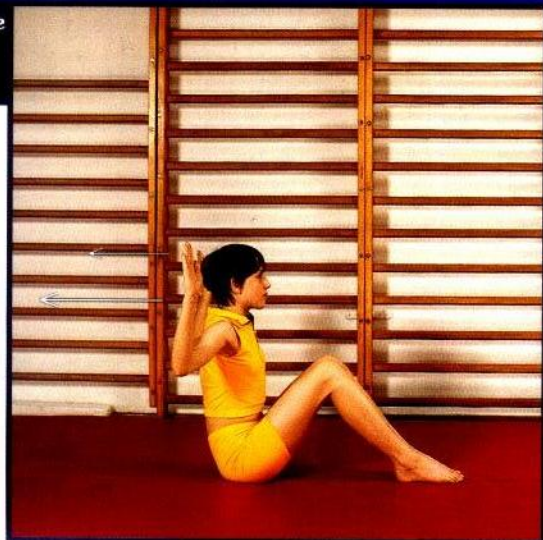
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Ruch rąk w tył nie powinien powodować ruchu głowy w przód.

ćwiczenie

78



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Odrzuty rąk w tył.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Ruch rąk w tył nie powinien powodować ruchu głowy w przód.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe czynnie

ćwiczenie

79

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane.
Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie.

Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

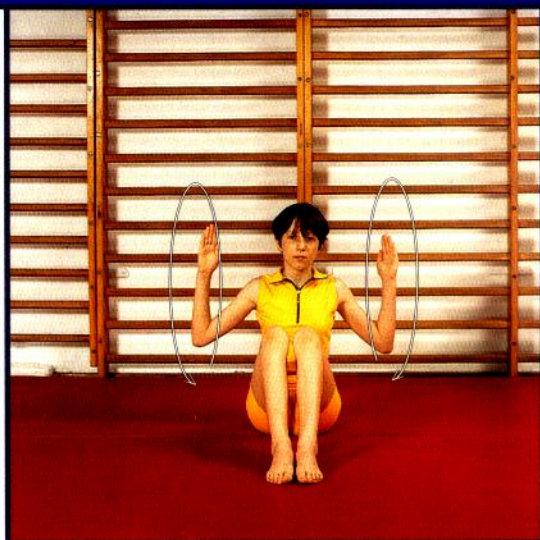
Krążenie rąk w tył.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

80

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane.

Głowa wyciągnięta w górę,
wzrok skierowany przed siebie.

Jedna ręka wyciągnięta w górę w skos,
druga ręka w dół w skos.

Ruch:

Równoczesny odrzut rąk w tył.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:

Ruch rąk w tył nie powinien powodować ruchu głowy w przód.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

81



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane.
Głowa wyciągnięta w górę,
wzrok skierowany przed siebie.
Ręce wyprostowane, w dół.
Dłonie złączone z tyłu za biodrami.

Ruch:

Unoszenie wyprostowanych i złączonych rąk.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych,
— wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

— plecy okrągłe,
— plecy wklęsło-okrągłe,
— skoliozy.

Uwagi:

W trakcie unoszenia rąk tułów powinien być wyprostowany, łopatki ściągnięte, a barki cofnięte.

ćwiczenie

82



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane.
Głowa wyciągnięta w górę,
wzrok skierowany przed siebie.
Ręce wyprostowane, w górę.

Ruch:

Krążenia rąk w tył.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych,
— wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

— plecy okrągłe,
— plecy wklęsło-okrągłe,
— skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna być uwypuklona.
2. Ruch rąk w tył nie powinien powodować ruchu głowy w przód.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe czynnie

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane.

Głowa wyciągnięta w górę,
wzrok skierowany przed siebie.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę.

Ruch:

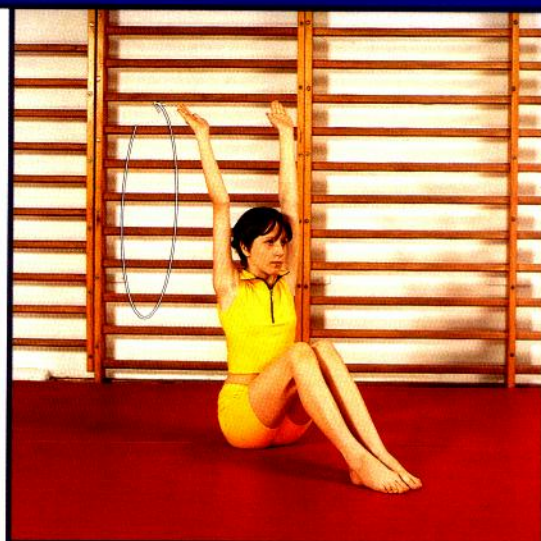
Krążenie raz prawą, raz lewą ręką w tył.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

83

Uwagi:

Stosując ćwiczenie u dzieci ze skoliozami należy zwrócić uwagę na konieczność ograniczenia ruchów rotacyjnych tułowia.

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane.

Głowa wyciągnięta w górę,
wzrok skierowany przed siebie.

Dłonie oparte na barkach.

Ruch:

Krążenia rąk w tył.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

84

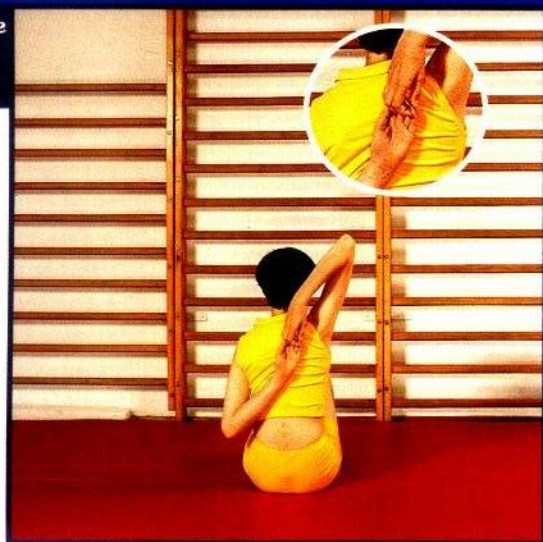
Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna być wypuklona, głowa wyciągnięta w górę.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

85



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane.
Głowa wyciągnięta w górę,
wzrok skierowany przed siebie.
Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Przeniesienie jednej ręki nad barkiem na plecy, przeniesienie drugiej ręki pod pachą na plecy.
Złączenie dłoni.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

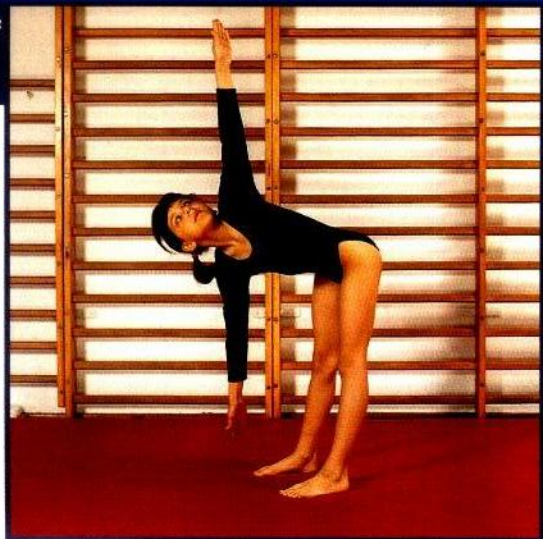
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Należy zwrócić uwagę na wypuklenie klatki piersiowej i ściągnięcie łokci w tył.

ćwiczenie

86



Pozycja wyjściowa:

Stanie w rozkroku. Opad tułowia w przód.
Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok.

Ruch:

Wymach raz prawą, raz lewą ręką w górę
ze skrętem tułowia.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Z powodu rotacji tułowia ćwiczenia nie powinny wykonywać dzieci ze skoliozami.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe czynnie

ćwiczenie

87

Pozycja wyjściowa:

Stanie lewym bokiem do drabinki, w małym wyroku, lewa noga w przodzie. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok. Lewa dłoń trzyma szczebel drabinki.

Ruch:

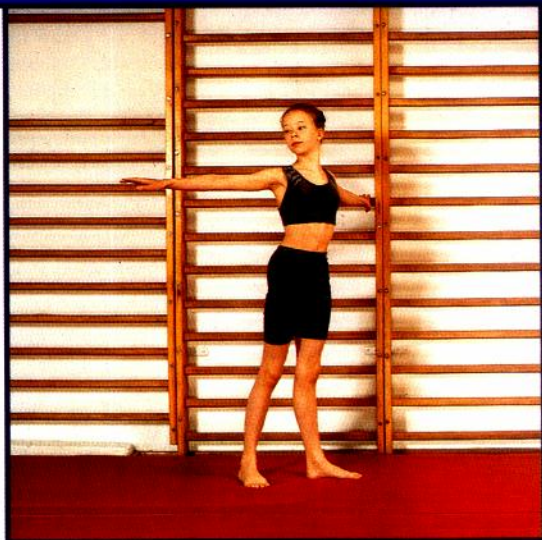
Powolny skręt tułowia w prawo.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

— plecy okrągłe.



Uwagi:

Z powodu rotacji tułowia i możliwości pogłębienia lordozy lędźwiowej ćwiczenia nie powinno się stosować u dzieci ze skoliozami, plecami wklęsłymi i wklęsło-okrągłymi.

ćwiczenie

88

Pozycja wyjściowa:

Leżenie na boku. Noga „górna” ugięta w stawie biodrowym i kolanowym. Noga „dolna” wyprostowana. Ręka „dolna” przytrzymuje kolano nogi zgiętej przy podłozie.

Ruch:

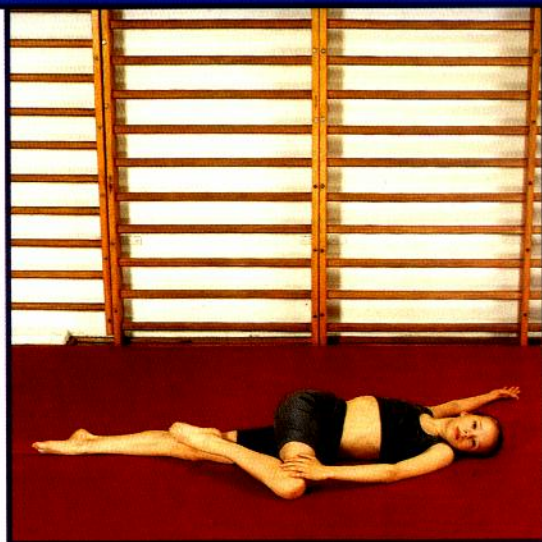
Odwiędzenie ręki „górnjej” w tył, w górę do położenia na podłozie.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

— plecy okrągłe.



Uwagi:

Z powodu rotacji tułowia i możliwości pogłębienia lordozy lędźwiowej ćwiczenia nie powinno się stosować u dzieci ze skoliozami, plecami wklęsłymi i wklęsło-okrągłymi.

1. Od Autora

„Atlas ćwiczeń korekcyjnych” jest zbiorem ponad 800 ćwiczeń, które mogą być wykorzystywane w korygowaniu wad postawy. Podjąłem się jego opracowania, gdyż:

1. W literaturze poświęconej korygowaniu wad postawy dominuje omówienie zasad postępowania korekcyjnego w poszczególnych wadach postawy, który jest uzupełniony tylko przykładami ćwiczeń. Brakuje natomiast szerokiego zbioru ćwiczeń, uporządkowanego pod kątem zastosowania w poszczególnych wadach postawy.

2. Duża grupa instruktorów gimnastyki korekcyjnej, zwłaszcza z krótkim stażem pracy w tej dziedzinie, ogranicza się w prowadzeniu zajęć do pewnej określonej liczby ćwiczeń. Tylko nieliczni decydują się na samodzielne opracowywanie nowych ćwiczeń.

3. Większość instruktorów odczuwa potrzebę wzbogacenia swojego warsztatu pracy i szuka nowości w różnych publikacjach, na kursach doszkalających i konferencjach metodycznych. Fakt ten potwierdzają między innymi kontakty z instruktorami i hospitacje zajęć gimnastyki korekcyjnej.

4. Dostępne publikacje najczęściej zawierają gotowe zestawy ćwiczeń. Brak jest pozycji przedstawiającej szerokie spektrum możliwych do zastosowania i wykorzystania ćwiczeń.

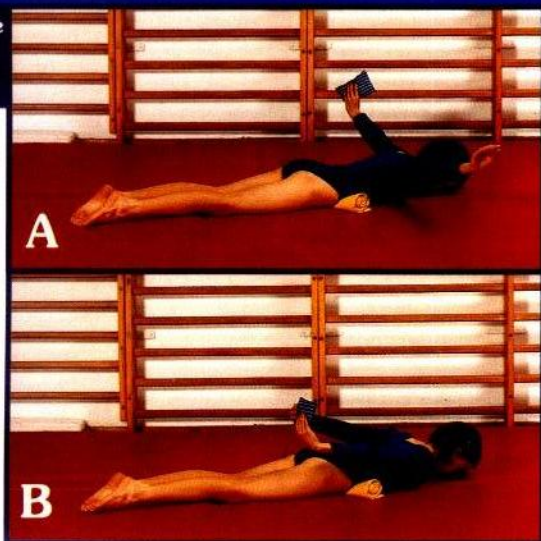
W publikacji niniejszej podjąłem próbę sprostania powyższemu zapotrzebowaniu i wypełnienia istniejącej luki. Do jej opracowania wykorzystałem ponad 20-letnie doświadczenie w pracy dydaktycznej (jako pracownik Zakładu Korektywy AWF i wykładowca na wielu kursach i konferencjach), jak i praktycznej (jako instruktor gimnastyki korekcyjnej w szkołach, przedszkolach, ogniskach TKKF, na koloniach zdrowotnych, w gabinetach i przychodniach rehabilitacyjnych). W atlasie wykorzystałem znany mi zasób ćwiczeń oraz ćwiczenia przedstawione w innych opracowaniach.

Atlas stanowi — w założeniu — pomoc dla prowadzących zajęcia gimnastyki korekcyjnej. Nie jest to jednak pozycja, która wyręcza instruktora. Pokazuje ona szeroką gamę możliwości, z której instruktor może czerpać dobierając ćwiczenia do potrzeb i możliwości dzieci, ich wieku, a także rodzaju wady, jej umiejscowienia, rozległości i stopnia zaawansowania zmian. Instruktor ma obowiązek wyboru ćwiczeń, doboru ich kolejności, liczby powtórzeń, a przede wszystkim nauczenia poprawności wykonywania ćwiczeń i kontroli utrzymywania pozycji skorygowanej w czasie ćwiczenia. Atlas ma służyć uatrakcyjnieniu zajęć, dając instruktorowi moż-

Plecy okrągłe

ćwiczenie

89



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok, w jednej dłoni woreczek. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Przeniesienie wyprostowanych rąk w tył i przełożenie woreczka z ręki do ręki nad biodrami.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

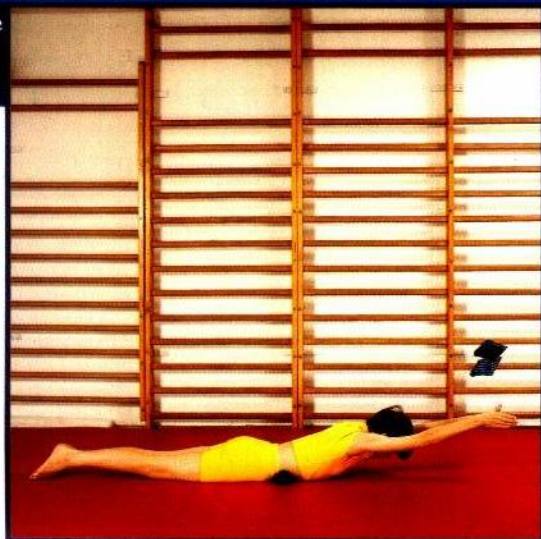
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

ćwiczenie

90



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem.
Nogi wyprostowane i złączone.
Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie.
W dłoniach woreczki. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód.
Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Uniesienie wyprostowanych rąk nad podłogę i wyrzut woreczków w górę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a ręce powinny być wyprostowane.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe czynnie

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane.
Głowa wyciągnięta w górę,
wzrok skierowany przed siebie.

Ruch:

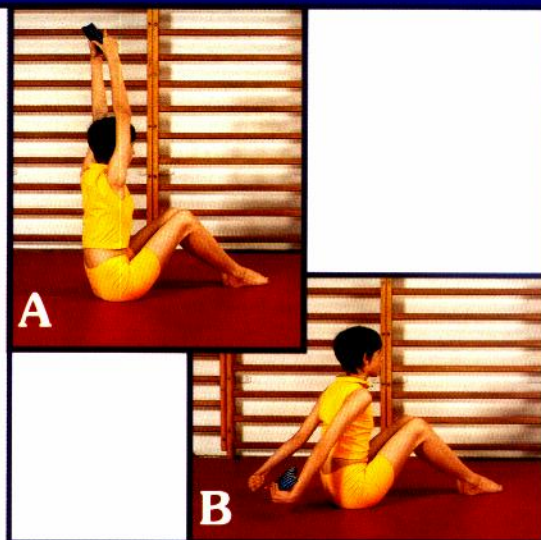
Maksymalne wyciągnięcie się w górę
i przełożenie woreczka z ręki do ręki.
Następnie przeniesienie rąk bokiem w dół
i przełożenie woreczka z ręki do ręki
za plecami.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego,

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

91

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia woreczek i ręce nie powinny dotykać podłogi.
2. Należy zwrócić uwagę na uwypuklenie klatki piersiowej i ściągnięcie łopatek.

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane.
Głowa wyciągnięta w górę,
wzrok skierowany przed siebie.

Ruch:

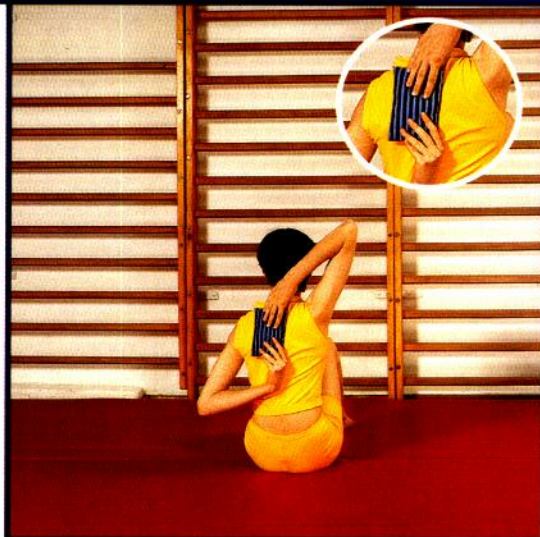
Przeniesienie rąk w tył za plecy: ręka
z woreczkiem dołem, a ręka bez woreczka
nad barkiem. Przełożenie woreczka
z ręki „dolnej” do „górnej”.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

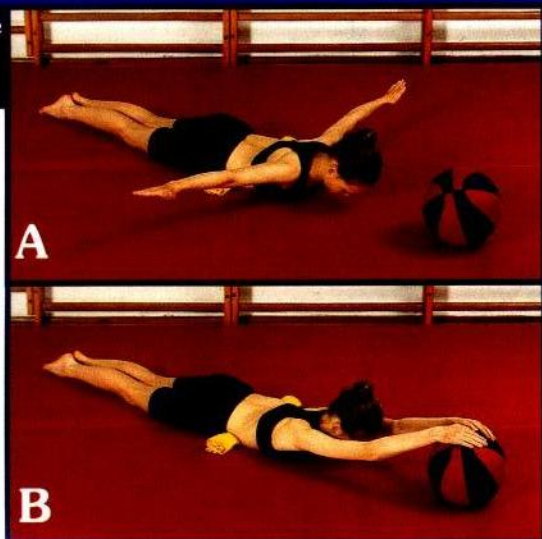
92

Uwagi:

1. Należy zwrócić uwagę na uwypuklenie klatki piersiowej i ściągnięcie łokci w tył.
2. Łatwiejszą formą ćwiczenia jest trzymanie woreczka w ręce „górnej” i przełożenie go do ręki „dolnej”.

Plecy okrągłe

ćwiczenie
93



Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem.

Nogi wyprostowane i złączone.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok, uniesione nad podłogą.

Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany koczyk. Przed głową na podłodze leży piłka.

Ruch:

Przeniesienie wyprostowanych rąk nad podłogą i oparcie dłoni na piłce.

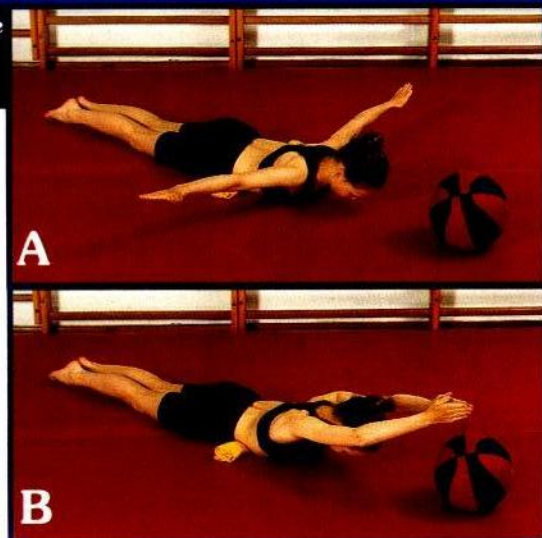
Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

ćwiczenie
94



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem.

Nogi wyprostowane i złączone.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok, uniesione nad podłogą. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany koczyk.

Przed głową na podłodze leży piłka.

Ruch:

Przeniesienie wyprostowanych rąk nad piłkę z kłaśnięciem w dłonie.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe czynnie

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane.

Głowa wyciągnięta w górę,
wzrok skierowany przed siebie.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę.

W dłoniach piłka.

Ruch:

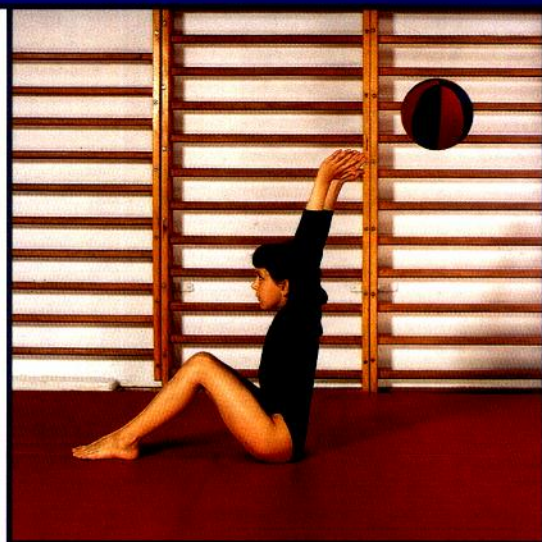
Wyrzut piłki prostymi rękoma w tył.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

95

Uwagi:

W czasie rzutu piłki tułów powinien być wyprostowany i nieruchomy.

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty tyłem do drabinki.

Plecy wyprostowane.

Głowa wyciągnięta w górę,
wzrok skierowany przed siebie.

Między plecami a drabinką na wysokości
szczytu kifozy piersiowej umieszczona piłka.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę.

Ruch:

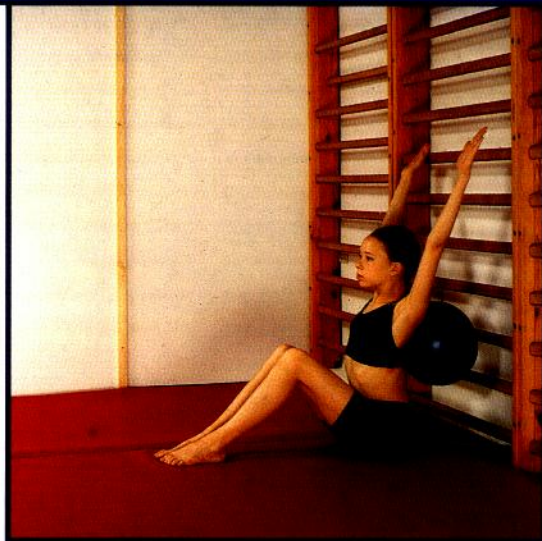
Odrzuty rąk w tył.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

96

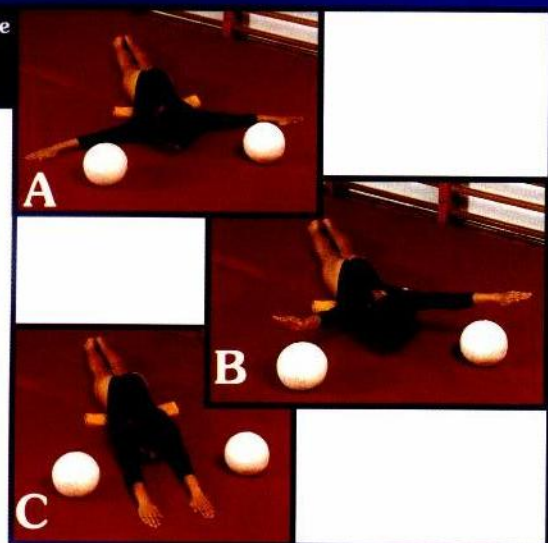
Uwagi:

1. Ruch rąk w tył nie powinien powodować ruchu głowy w przód.
2. Zmieniając ułożenie rąk (w górę, w górę w skos, w bok, w dół w skos) można oddziaływać na różne aktony mięśni piersiowych wielkich.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

97



Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Po bokach, w odległości ok. 40 cm od głowy, leżą piłki. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Przeniesienie wyprostowanych rąk nad piłkami w przód do ułożenia ich na podłodze. Następnie przeniesienie rąk nad piłkami do pozycji wyjściowej.

Oddziaływanie:

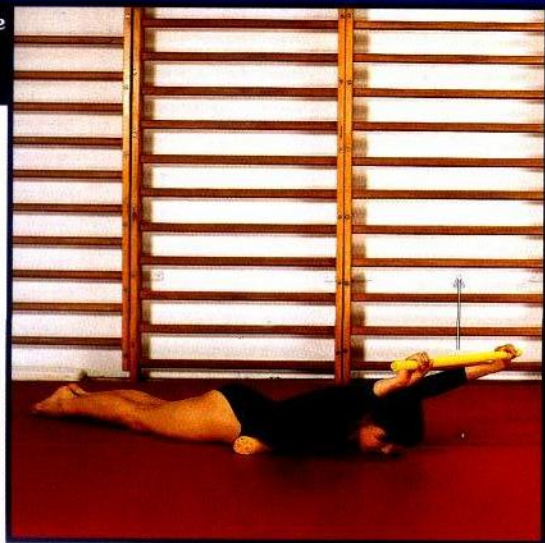
- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

ćwiczenie

98



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód. Laska trzymana oburącz za końce. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Wymachy rąk z laską w górę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe czynnie

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Laska trzymana oburącz leży na pośladkach. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

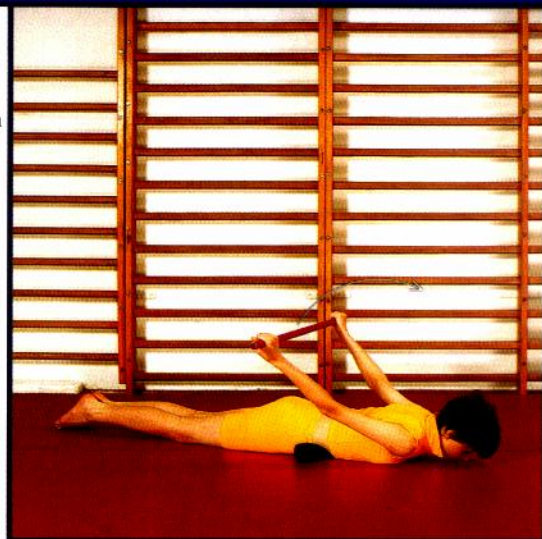
Wymachy rąk z laską w górę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

99

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia nie powinno nastąpić zaokrąglenie pleców i opuszczenie głowy.
2. Utrudnieniem ćwiczenia jest węższy chwyt laski.

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane.

Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę.

Laska trzymana oburącz za końce.

Ruch:

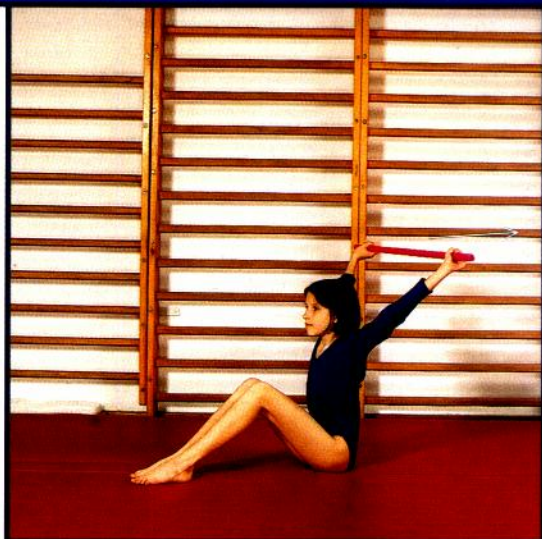
Odrzuty rąk z laską w tył.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

100

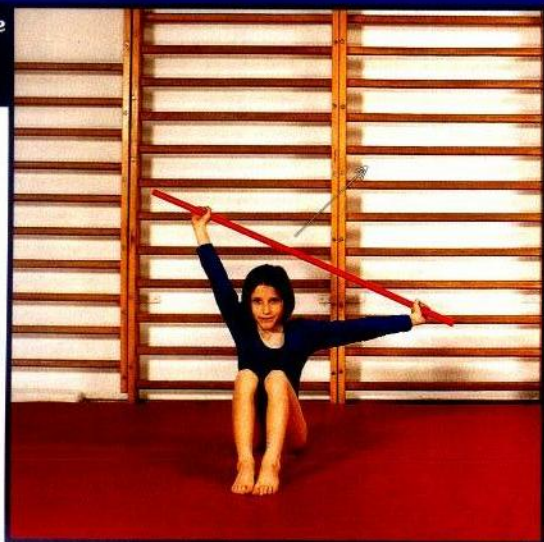
Uwagi:

Ruch rąk z laską w tył nie powinien powodować ruchu głowy w przód.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

101



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane.
Głowa wyciągnięta w górę,
wzrok skierowany przed siebie.
Laska trzymana oburącz za końce.
Jedna ręka wyprostowana,
wyciągnięta w bok, druga w górę w skos.

Ruch:

Odrzuty rąk z laską w tył.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

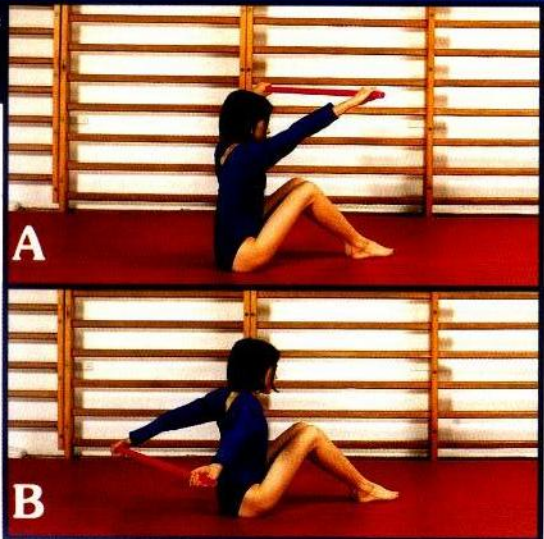
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Ruch rąk w tył nie powinien powodować ruchu głowy w przód.

ćwiczenie

102



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane.
Głowa wyciągnięta w górę,
wzrok skierowany przed siebie.
Laska trzymana oburącz za końce.

Ruch:

Przenoszenie wyprostowanych rąk z laską
nad głową za siebie, a następnie do przodu.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Długość laski i wynikająca z tego szerokość chwytu musi być dobrana do możliwości dziecka.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe czynnie

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane.
Głowa wyciągnięta w górę,
wzrok skierowany przed siebie.
Laska trzymana oburącz za końce.

Ruch:

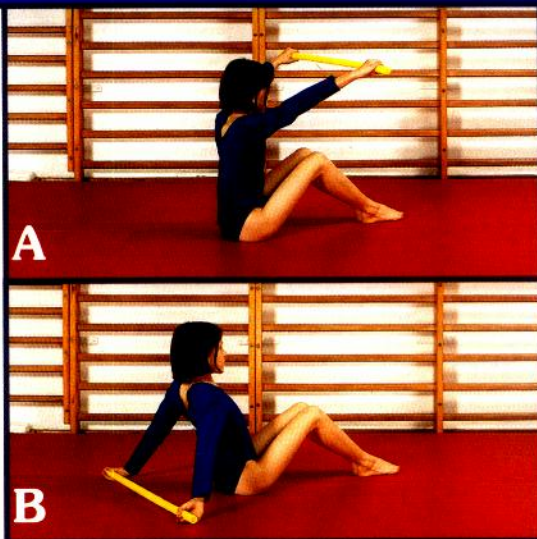
Przeniesienie wyprostowanych rąk z laską nad głowę za siebie do położenia laski na podłodze z opadem tułowia w tył i wypukleniem klatki piersiowej.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
103

Uwagi:

Długość laski i wynikająca z tego szerokość chwytu musi być dobrana do możliwości dziecka.

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane.
Głowa wyciągnięta w górę,
wzrok skierowany przed siebie.
Ręce w górze.
Laska trzymana oburącz za końce.

Ruch:

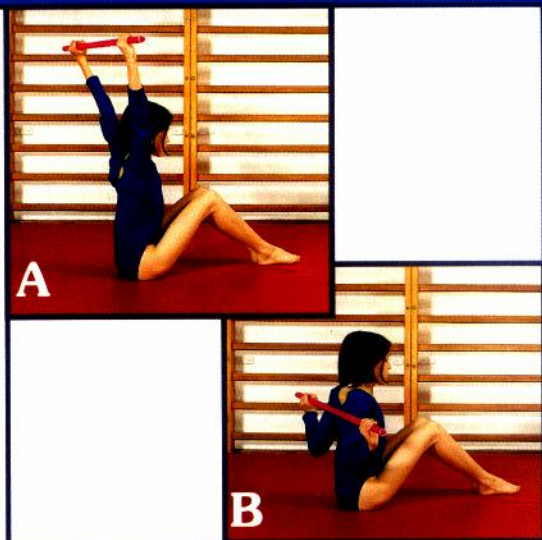
Ugięcie rąk z przeniesieniem laski na łopatkę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatkę.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



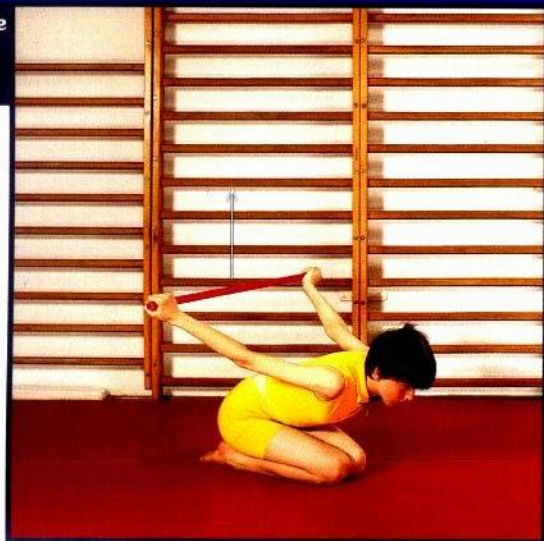
ćwiczenie
104

Uwagi:

Utrudnieniem ćwiczenia jest węższy chwyt laski i przenoszenie laski na łopatkę bez dotykania nią pleców.

Plecy okrągłe

ćwiczenie
105



Pozycja wyjściowa:

Siad kłęczny. Plecy wyprostowane.

Głowa wyciągnięta w górę,
wzrok skierowany przed siebie.

Laska trzymana oburącz, za plecami.

Ruch:

Opad tułowia w przód z jak najwyższym uniesieniem wyprostowanych rąk z laską.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego.

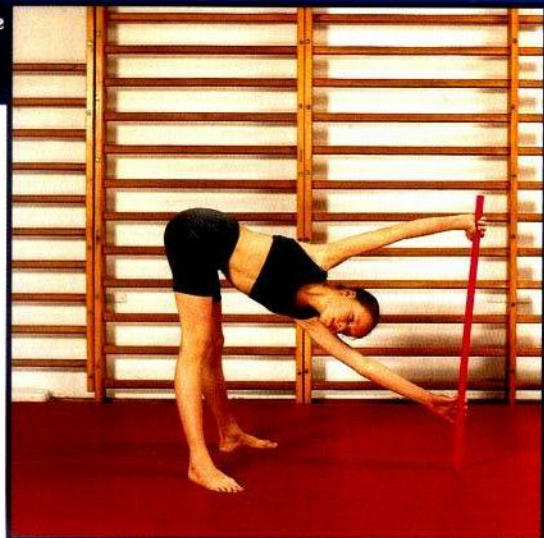
Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglenie pleców i opuszczenie głowy.
2. Utrudnieniem ćwiczenia jest węższy chwyt laski.

ćwiczenie
106



Pozycja wyjściowa:

Stanie w rozkroku.

Opad tułowia w przód.

Ręce wyprostowane,
wyciągnięte przed siebie.

Laska trzymana oburącz za końce.

Ruch:

Skręt tułowia z dotknięciem końcem laski podłogi (laska ustawiona pionowo).

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Z powodu rotacji tułowia ćwiczenia nie powinno się stosować u dzieci ze skoliozami.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe czynnie

Pozycja wyjściowa:

Kłęk podparty. Dłonie oparte na kocyku.

Ruch:

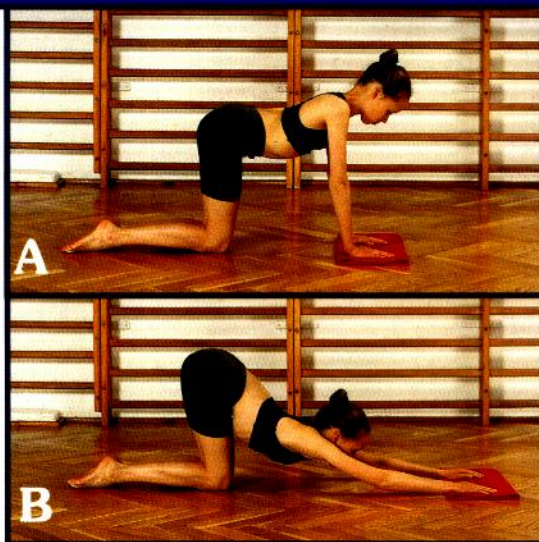
Wysunięcie rąk z kocykiem jak najdalej w przód i przejście do pozycji niskiej Klappa.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

107

Uwagi:

Jeżeli w czasie ćwiczenia występuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udami.

Pozycja wyjściowa:

Siad kłęczny przodem do drabinki w odległości ok. 50 cm od niej.

Chwył dłońmi szczebla na wysokości głowy.

Ruch:

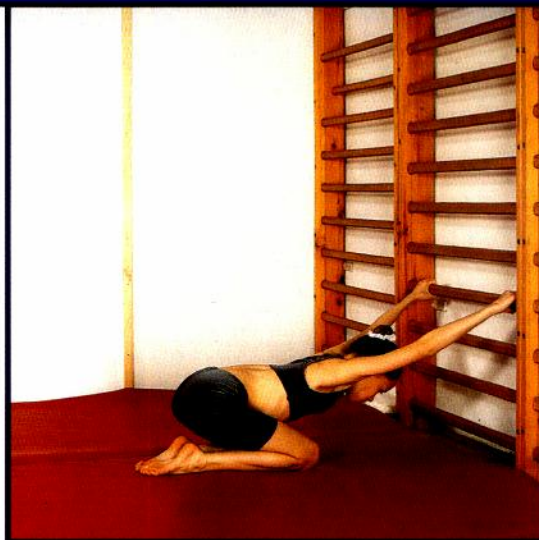
Opad tułowia w przód z pogłębieniem.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

108

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia głowa powinna być ustawiona w przedłużeniu tułowia.
2. Zmieniając szerokość chwytu szczebla można oddziaływać na różne aktony mięśni piersiowych wielkich.

Od autora

liwość większego wyboru ćwiczeń. Ma on ponadto zachęcić prowadzących zajęcia do tworzenia własnych osnów i zestawów ćwiczeń.

Atlas obejmuje ćwiczenia korygujące najczęściej występujące wady, powstające głównie na tle dystonii mięśniowej:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy,
- płaskostopie

oraz stosowane w korektywie ćwiczenia oddechowe.

Każda grupa ćwiczeń korygujących daną wadę została poprzedzona krótkim omówieniem tej wady, z zaznaczeniem przyczyn jej powstawania, charakterystyki wady i zasad postępowania korekcyjnego.

Ćwiczenia korygujące każdą z wad zostały podzielone na grupy realizujące zadania szczegółowe (np. jednym z zadań szczegółowych w korekcji pleców okrągłych jest rozciąganie mięśni piersiowych, które może być realizowane przez ćwiczenia bierne lub czynne). Ćwiczenia zostały ułożone w kolejności: bez przyboru, z przyborem, z przyrządem, z udziałem współćwiczącego. Starałem się również zachować kolejność ćwiczeń: od pozycji niskich i odciążających kręgosłup (leżenia) do wysokich i obciążających osiowo kręgosłup (siady, stanie) oraz od łatwiejszych do trudniejszych, choć nie zawsze było to możliwe — z różnych względów.

W opisie każdego ćwiczenia wyszczególniono:

1. Pozycję wyjściową.

2. Ruch, jaki należy wykonać. W zajęciach gimnastyki korekcyjnej powinny dominować ćwiczenia symetryczne, a w ćwiczeniach asymetrycznych, gdy np. ruch jest wykonywany w jedną stronę lub jedną ręką, powinno nastąpić powtórzenie ruchu w przeciwną stronę lub z udziałem przeciwnej ręki, aby w sumie stworzyć warunki symetrycznego oddziaływania na mięśnie posturalne. W opisie ćwiczeń, gdzie ruch jest asymetryczny, zrezygnowałem z powtarzania uwagi o konieczności wykonania ćwiczenia w przeciwną stronę. Korzystający z „Atlasu” powinni przestrzegać tego wymogu.

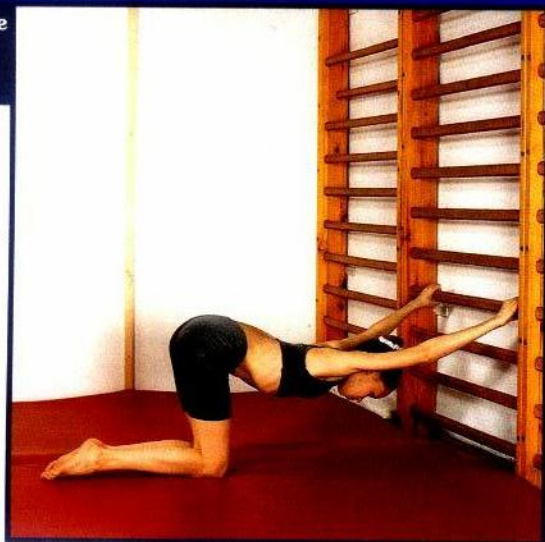
3. Oddziaływanie — ograniczając się do oddziaływania korekcyjnego. Z niego wynikają cele korekcyjne — w zakresie usuwania dystonii mięśniowej — jakie można osiągnąć, stosując to ćwiczenie. Podając zaangażowane w danym ćwiczeniu mięśnie posłużyłem się dużym uproszczeniem — wymieniając jeden czy dwa dominujące, gdy w rzeczywistości pracują przecież całe ich zespoły.

4. Wskazania — w przypadku jakich wad postawy można stosować to ćwiczenie.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

109



Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia ręce powinny być wyprostowane w stawach łokciowych.
2. Jeżeli w czasie ćwiczenia występuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udami.
3. Zmieniając szerokość chwytu szczebla można oddziaływać na różne aktyony mięśni piersiowych wielkich.

Pozycja wyjściowa:

Kłęk przodem do drabinki.
Opad tułowia w przód.
Ręce wyprostowane trzymają szczebel drabinki na wysokości bioder.

Ruch:

Pogłębienie opadu tułowia.

Oddziaływanie:

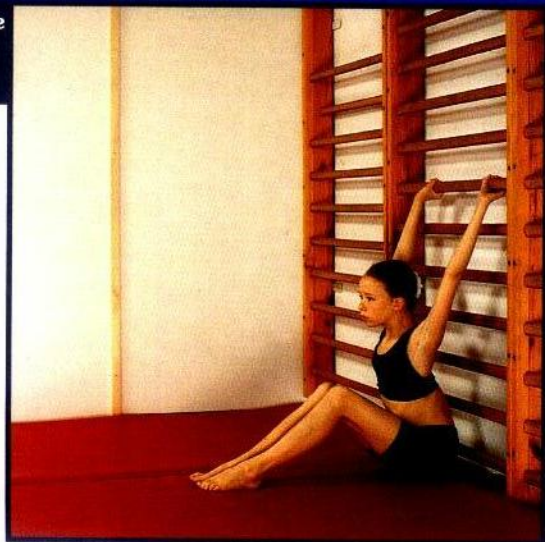
- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

ćwiczenie

110



Uwagi:

- Zmieniając szerokość chwytu szczebla można oddziaływać na różne aktyony mięśni piersiowych wielkich.

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty tyłem do drabinki.
Biodra przy drabince.
Ręce wyciągnięte w górę trzymają szczebel dosiężny.

Ruch:

Wypuklenie klatki piersiowej z oderwaniem pleców od drabinki.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe czynnie

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty tyłem do drabinki.

Biodra przy drabince.

Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Dłonie trzymają szczebel drabinki.

Ruch:

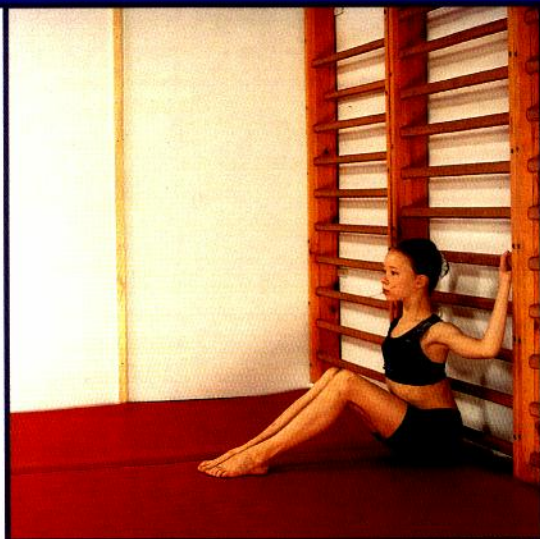
Uwypuklenie klatki piersiowej z naciskaniem łokciami na drabinkę i oderwaniem pleców od drabinki.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego,
- wzmacnianie mięśni ściągniętych łopatek.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

111

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem na ławeczce.

Nogi ugięte, stopy oparte o ławeczkę.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok.

Dłonie przy podłodze.

Pod plecami, na wysokości szczytu kifozy piersiowej, zrolowany kocyk.

Ruch:

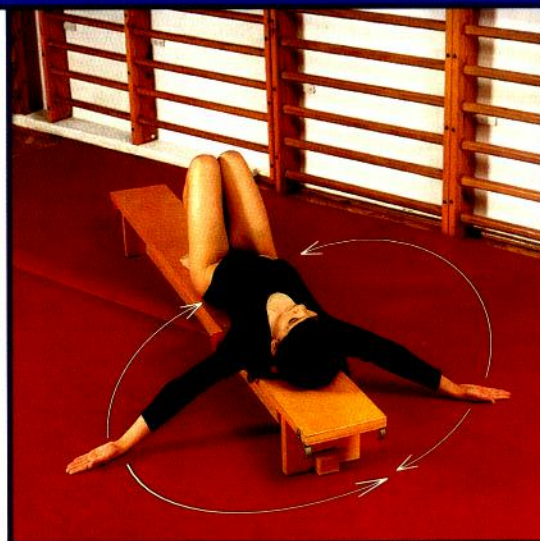
Przesuwanie wyprostowanych rąk w stronę głowy, a następnie w stronę bioder, z przyciskaniem dłoni do podłogi.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągniętych łopatek.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

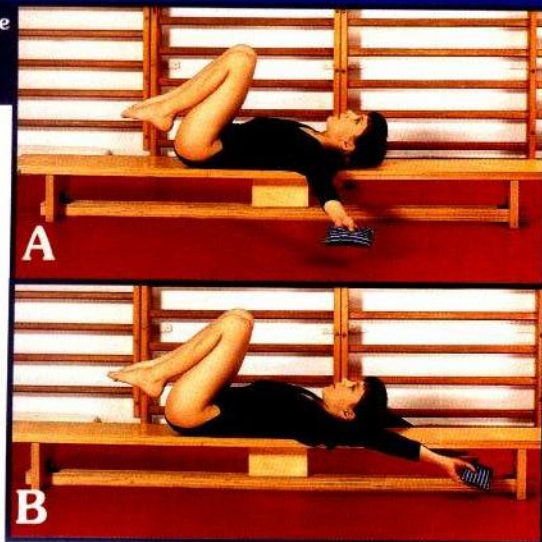
112

Uwagi:

Jeżeli w czasie ćwiczenia występuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy przyciągnąć kolana do klatki piersiowej.

Plecy okrągłe

ćwiczenie
113



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem na ławeczce.
Nogi ugięte, kolana przy klatce piersiowej.
Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok.
W dłoni jednej ręki woreczek.

Ruch:

Przeniesienie wyprostowanych rąk
w stronę głowy i przełożenie woreczka
z ręki do ręki pod ławeczką.

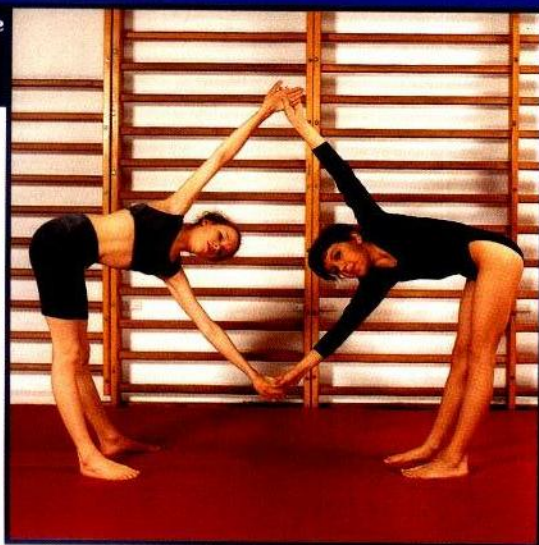
Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

ćwiczenie
114



Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący stoją naprzeciwko siebie
w opadzie tułowia w przód.
Ręce wyprostowane podane partnerowi.

Ruch:

Równoczesny skręt tułowia: jeden ćwiczący
w prawo, drugi — w lewo,
z wysokim uniesieniem rąk.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu
odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Z powodu rotacji tułowia, ćwiczenia nie powinno się stosować u dzieci ze skoliozami.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe czynnie

Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący w siadzie ugiętym, tyłem do siebie, w odległości ok. 50 cm. Jeden z ćwiczących trzyma w dłoniach piłkę.

Ruch:

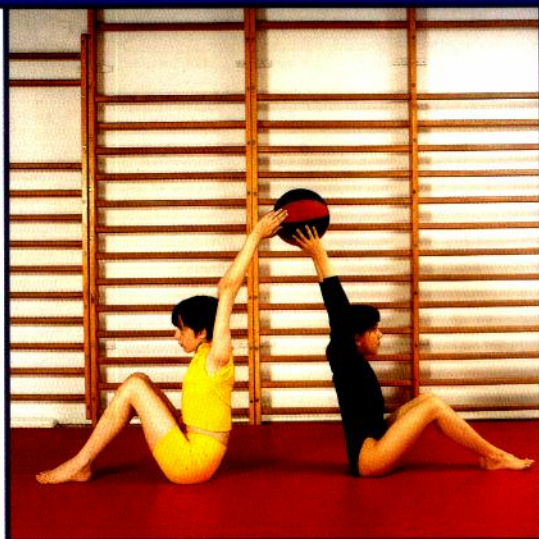
Równoczesne uniesienie wyprostowanych rąk z przekazaniem piłki nad głowę partnerowi.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
115

Uwagi:

Ćwiczący nie powinni pochylać tułowia w tył.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem.

Nogi wyprostowane i złączone.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie. W dłoniach piłka.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk. Współwiczący w siadzie kłęcnym z dłońmi na wysokości szczytu kifozy piersiowej partnera.

Ruch:

Ćwiczący wykonuje wyprostowanymi rękoma wyrzut piłki w górę.

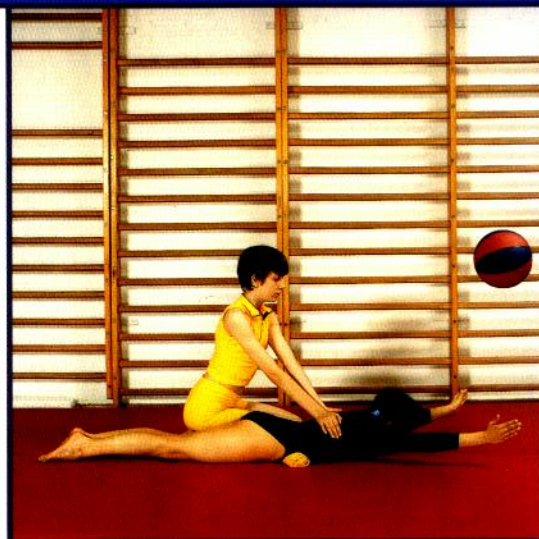
Partner stabilizuje tułów.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



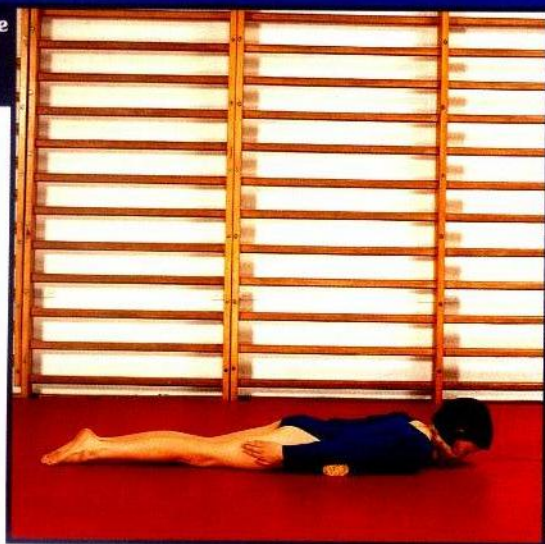
ćwiczenie
116

Uwagi:

Współwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Plecy okrągłe

ćwiczenie
117



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wzdłuż tułowia. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Wytrzymać.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

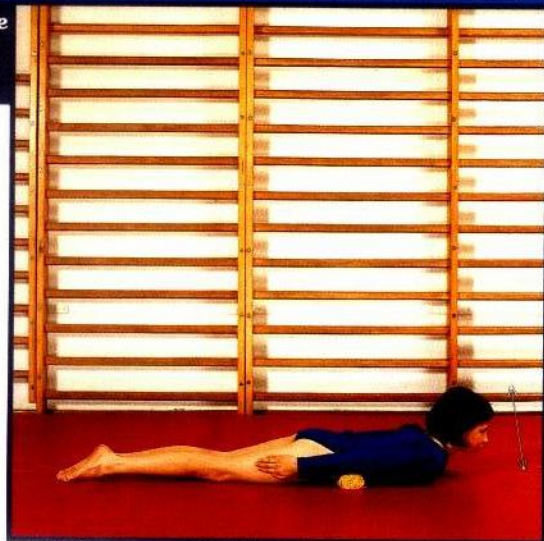
Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.
2. Należy zwrócić uwagę na prawidłowe oddychanie w czasie ćwiczenia.

ćwiczenie
118



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wzdłuż tułowia. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Unoszenie i opuszczanie głowy (dotykanie nosem do podłogi).

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśnie karku

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.

Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Wytrzymać.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

119

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.
2. Należy zwrócić uwagę na prawidłowe oddychanie w czasie ćwiczenia.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie, uniesione nad podłogę.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

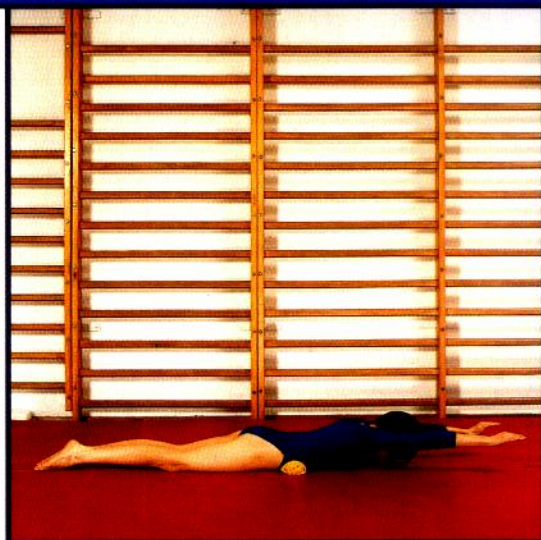
Wytrzymać.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

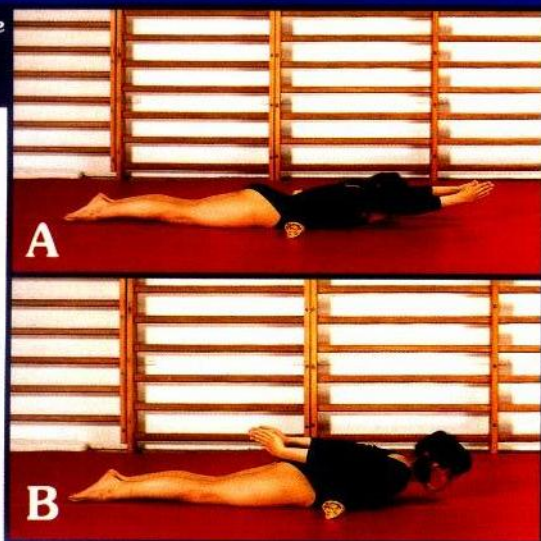
120

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.
2. Należy zwrócić uwagę na prawidłowe oddychanie w czasie ćwiczenia.

Plecy okrągłe

ćwiczenie
121



Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a ręce powinny być uniesione jak najwyżej.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie, uniesione nad podłogę. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Kłaśnięcie w dłonie, następnie przeniesienie wyprostowanych rąk bokiem nad podłogę do bioder i kłaśnięcie w dłonie nad biodrami.

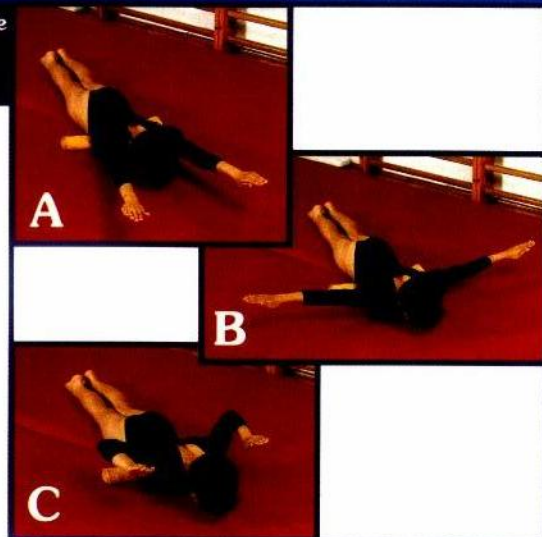
Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

ćwiczenie
122



Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a ręce powinny być uniesione jak najwyżej.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie, uniesione nad podłogę. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Wykonywanie rękoma ruchów jak przy pływaniu żabką:

1. Przeniesienie wyprostowanych rąk nad podłogę w bok,
2. Ugięcie rąk do pozycji „skrzydełek”,
3. Wyprost rąk w przód.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśnie karku

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Palce dłoni splecione, oparte na potylicy. Łokcie uniesione. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

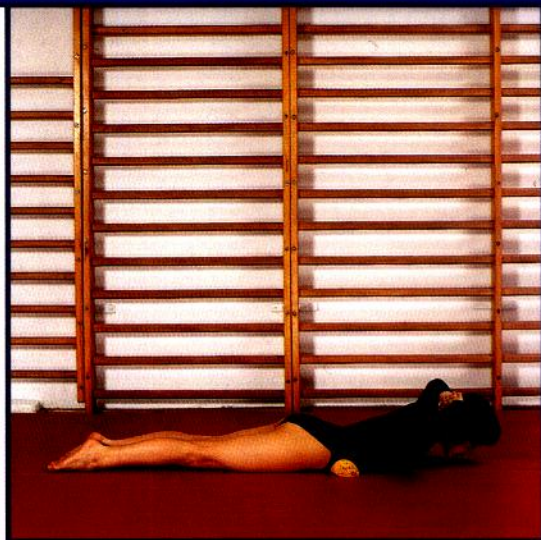
Spychanie rękoma głowy w dół.
Głowa oporuje.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
123

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a łokcie powinny być uniesione jak najwyżej.
2. Należy zwrócić uwagę na prawidłowe oddychanie w czasie ćwiczenia.
3. Siła nacisku rąk nie powinna powodować oparcia głowy o podłogę.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze. Głowa na podłodze, wzrok skierowany w sufit. Pod plecami, na wysokości szczytu kifozy piersiowej, zrolowany kocyk.

Ruch:

Przyciskanie głowy do podłogi.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
124

Uwagi:

Jeżeli w czasie ćwiczenia występuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy przyciągnąć kolana do klatki piersiowej.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

125



Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia łokcie powinny być ustawione szeroko, a głowa nie powinna odrywać się od podłogi.
2. Jeżeli w czasie ćwiczenia występuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy przyciągnąć kolana do klatki piersiowej.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Palce dłoni splecione, pod głową. Łokcie leżą na podłodze. Wzrok skierowany w sufit. Pod plecami, na wysokości szczytu kifozy piersiowej, zrolowany kocyk.

Ruch:

Ręce ciągną głowę w górę.
Głowa oporuje.

Oddziaływanie:

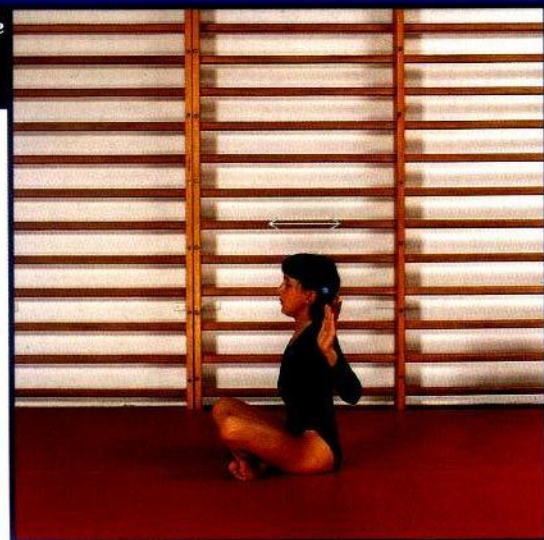
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

ćwiczenie

126



Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane i nieruchome, a łopatki ściągnięte.

Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Wysuwanie głowy w przód i cofanie jej.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśnie karku

ćwiczenie

127

Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny. Plecy wyprostowane.
Głowa wyciągnięta w górę,
wzrok skierowany przed siebie.
Ręce ułożone w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

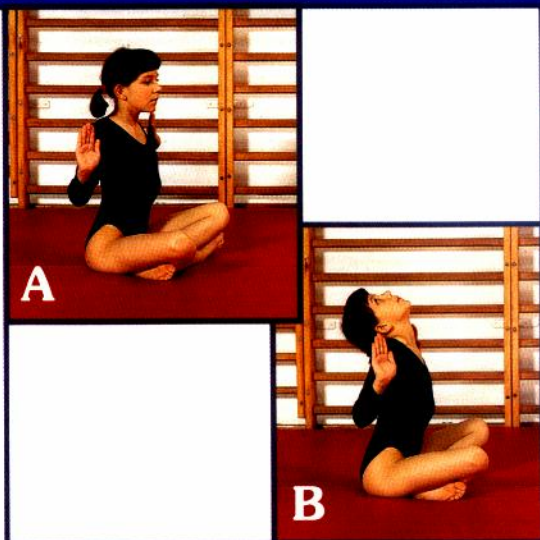
Skłon głowy w tył i powrót
do pozycji wyjściowej.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu
odcinka piersiowego i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

**Uwagi:**

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, łopatki ściągnięte,
a klatka piersiowa uwypuklona.

ćwiczenie

128

Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny. Plecy wyprostowane.
Głowa wyciągnięta w górę,
wzrok skierowany przed siebie.
Palce dłoni splecione, oparte na potylicy.
Łokcie szeroko.

Ruch:

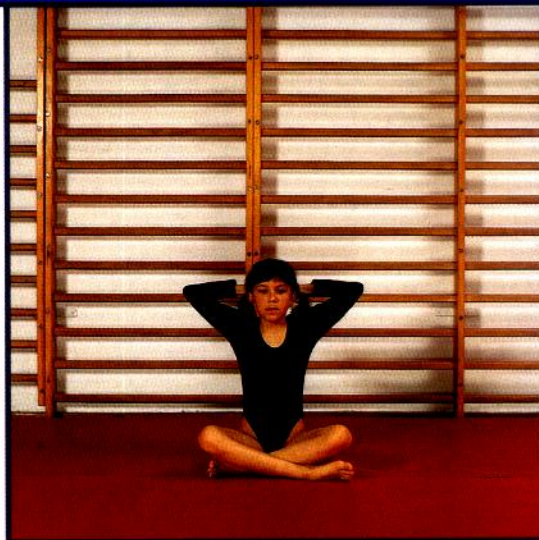
Spychanie rękoma głowy w przód.
Głowa oporuje.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu
odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

**Uwagi:**

W czasie ćwiczenia plecy powinny być cały czas wyprostowane,
łokcie ustawione szeroko, a głowa nieruchoma mimo nacisku rąk.

Od autora

5. Uwagi — w punkcie tym są przedstawione:

- ewentualne przeciwwskazania do stosowania tego ćwiczenia,
- możliwości modyfikacji,
- na co należy zwrócić szczególną uwagę podczas wykonywania tego ćwiczenia.

Zakładając szeroki krąg odbiorców książki zrezygnowałem w nazewnictwie ćwiczeń z terminologii gimnastycznej na rzecz określeń uproszczonych. W niewielu ćwiczeniach, gdzie zastosowanie formy uproszczonej byłoby trudne, pozostawiłem terminologię gimnastyczną (np. półzwis postawny tyłem). Jestem przekonany, że osoby nie znające tej terminologii posłużą się zdjęciem.

Każde ćwiczenie jest zilustrowane zdjęciem. Ma ono służyć ułatwieniu w odbiorze treści, ale należy pamiętać, że zdjęcie nie zawsze ukazuje cały ruch. Ponadto zdjęcie, sprowadzając rejestrację przestrzeni do jednej płaszczyzny, może powodować deformację odczytu. Należy pamiętać, że zdjęcie jest tylko uproszczoną ilustracją opisu i chcąc dokładnie zapoznać się z ćwiczeniem, należy bezwzględnie przeczytać cały jego opis.

Atlas jest adresowany głównie do:

- instruktorów gimnastyki korekcyjnej,
- magistrów i techników rehabilitacji, prowadzących zajęcia gimnastyki korekcyjnej,
- nauczycieli wychowania fizycznego prowadzących zajęcia gimnastyki korekcyjnej,
- studentów wydziałów wychowania fizycznego,
- studentów wydziałów rehabilitacji ruchowej.

Z atlasu będą mogli korzystać również:

- nauczyciele wychowania fizycznego, pragnący stosować ćwiczenia korekcyjne na zajęciach wf,
- nauczyciele nauczania początkowego prowadzący lekcje wf,
- instruktorzy i trenerzy sportu — zwłaszcza prowadzący zajęcia z dziećmi i młodzieżą,
- rodzice, których dzieci mają wady postawy.

Mam nadzieję, że atlas — z jednej strony — ułatwi pracę instruktorom i nauczycielom, z drugiej zaś — uatrakcyjni dzieciom i młodzieży zajęcia gimnastyki korekcyjnej.

Serdecznie dziękuję recenzentom pracy: Pani doc. dr Marii Kutzner-Kozińskiej i Panu prof. dr. hab. Tadeuszowi Kasperczykowi za wnikliwe i cenne uwagi.

Dziękuję także zespołowi redakcyjnemu WSiP za nadanie albumowi takiej formy.

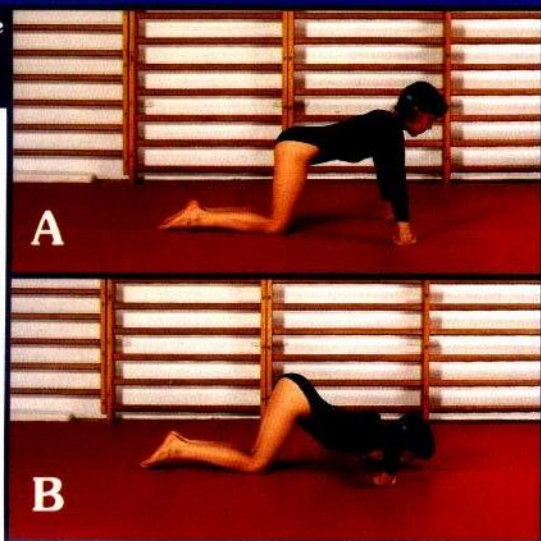
Szczególne podziękowania składam Asi, Ani, Zuzance, Becie i Kamili za udział w sesjach zdjęciowych.

Autor

Plecy okrągłe

ćwiczenie

129



Pozycja wyjściowa:

Kłęk podparty.

Dłonie zwrócone palcami do środka.

Ruch:

Ugięcie rąk z przejściem do pozycji średniej Klappa.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

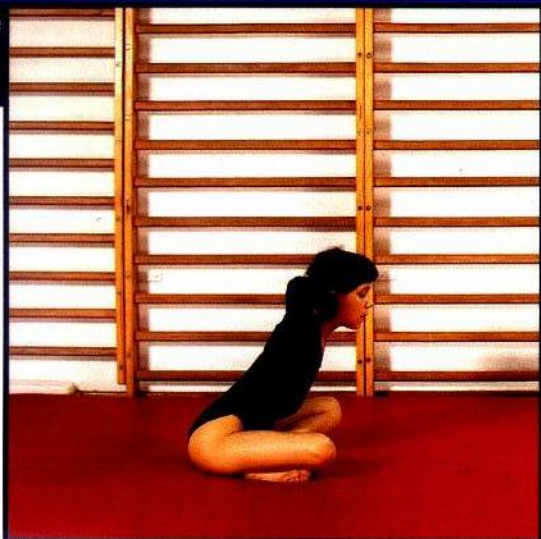
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

Jeżeli w czasie ćwiczenia następuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udami.

ćwiczenie

130



Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny. Plecy wyprostowane.

Głowa wyciągnięta w górę,

wzrok skierowany przed siebie.

Palce dłoni splecione, oparte na potylicy.

Łokcie szeroko.

Ruch:

Opad tułowia w przód,

a następnie powrót do siadu.

W czasie powrotu do siadu ręce oporują.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być cały czas wyprostowane, łokcie ustawione szeroko. Opór rąk musi gwarantować utrzymanie prawidłowej postawy.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśnie karku

Pozycja wyjściowa:

Siad kłęczny. Plecy wyprostowane.

Głowa wyciągnięta w górę,
wzrok skierowany przed siebie.

Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Stopy ustabilizowane.

Ruch:

Opad tułowia w przód,
a następnie powrót do siadu kłęcznego.

Oddziaływanie:

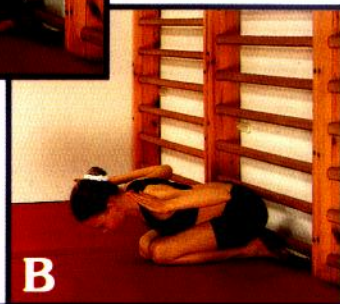
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



A



B

ćwiczenie

131

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy powinny być cały czas wyprostowane,
łopatki ściągnięte, klatka piersiowa uwypuklona, a głowa ustawiona w przedłużeniu tułowia.

Pozycja wyjściowa:

Siad kłęczny. Opad tułowia w przód.

Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Głowa wyciągnięta w przód,
wzrok skierowany w podłogę.

Stopy ustabilizowane.

Ruch:

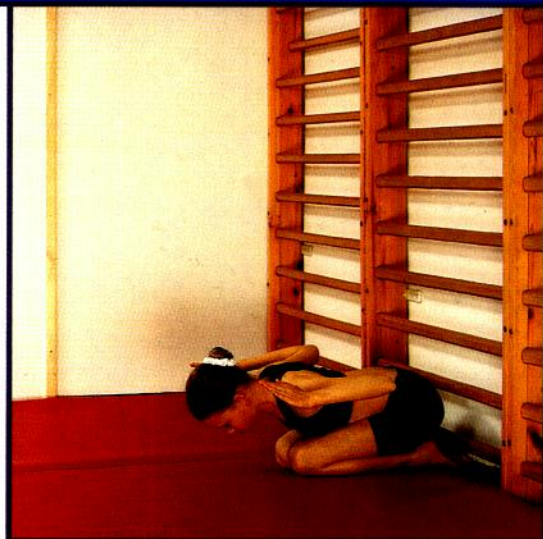
Wytrzymać.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

132

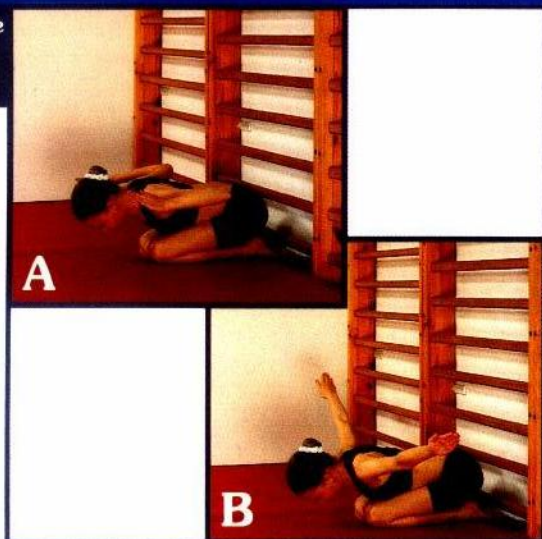
Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglenie pleców i opuszczenie głowy lub łokci.
2. Należy zwrócić uwagę, aby dziecko nie wstrzymywało oddechu w czasie ćwiczenia.

Plecy okrągłe

ćwiczenie

133



Pozycja wyjściowa:

Siad kłęczny. Opad tułowia w przód.
Ręce w pozycji „skrzydełek”.
Głowa wyciągnięta w przód,
wzrok skierowany w podłogę.
Tułów wyprostowany. Stopy ustabilizowane.

Ruch:

Przeniesienie rąk do wyprostu w bok,
a następnie ściągnięcie
do pozycji „skrzydełek”.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

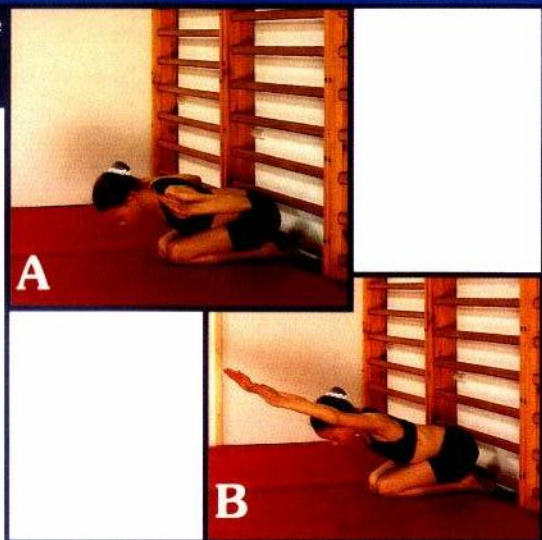
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglenie pleców i opuszczenie głowy.
2. Ręce powinny być uniesione jak najwyżej.

ćwiczenie

134



Pozycja wyjściowa:

Siad kłęczny. Opad tułowia w przód.
Ręce w pozycji „skrzydełek”.
Głowa wyciągnięta w przód,
wzrok skierowany w podłogę.
Tułów wyprostowany.
Stopy ustabilizowane.

Ruch:

Przeniesienie rąk do wyprostu w przód,
a następnie ściągnięcie do pozycji
„skrzydełek”.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglenie pleców i opuszczenie głowy.
2. Ręce przez cały czas powinny być uniesione jak najwyżej.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśnie karku

ćwiczenie

135

Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa. Stopy ustabilizowane.

Ruch:

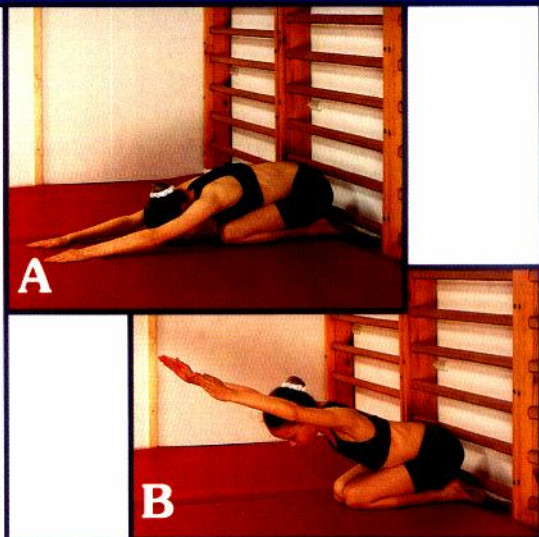
Uniesienie rąk nad podłogę.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

**Uwagi:**

1. W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglenie pleców i opuszczenie głowy. Ręce powinny być uniesione wysoko.
2. Należy zwrócić uwagę, aby dziecko nie wstrzymywało oddechu w czasie ćwiczenia.

Pozycja wyjściowa:

Siad kłęczny. Opad tułowia w przód. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód, uniesione nad podłogę. Głowa wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Stopy ustabilizowane.

Ruch:

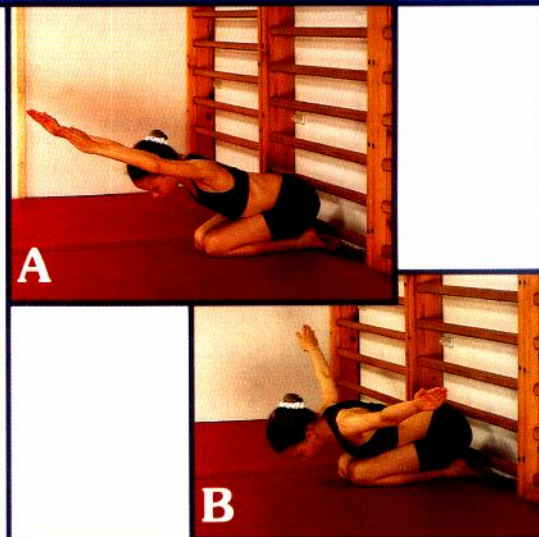
Przenoszenie wyprostowanych rąk nad podłogę w bok i w przód.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
— wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

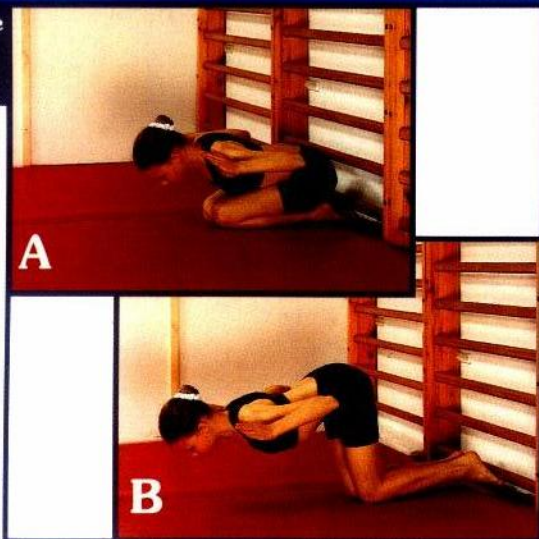
136

Uwagi:

- W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglenie pleców i opuszczenie głowy. Ręce powinny być uniesione wysoko.

Plecy okrągłe

ćwiczenie
137



Pozycja wyjściowa:

Siad kłęczny. Opad tułowia w przód.
Ręce w pozycji „skrzydełek”.
Głowa wyciągnięta w przód,
wzrok skierowany w podłogę.
Stopy ustabilizowane.

Ruch:

Wysunięcie tułowia w przód
i utrzymanie nad podłogą.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych.

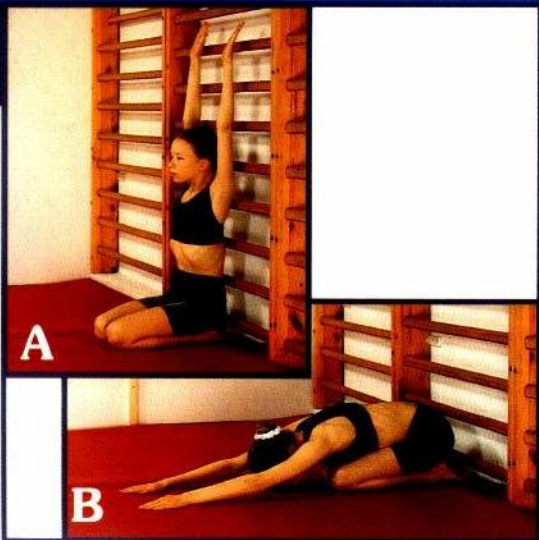
Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglenie pleców i opuszczenie głowy.
2. Należy zwrócić uwagę, aby dziecko nie wstrzymywało oddechu w czasie ćwiczenia.

ćwiczenie
138



Pozycja wyjściowa:

Siad kłęczny. Tułów wyprostowany. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. Stopy ustabilizowane.

Ruch:

Opad tułowia w przód do pozycji niskiej Klappa (ukłon japoński), a następnie powrót do pozycji wyjściowej.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglenie pleców i opuszczenie głowy.
Ręce powinny być ułożone w przedłużeniu tułowia.
2. W pozycji wyjściowej należy polecić ćwiczącemu wciągnięcie brzucha, aby nie występowało pogłębienie lordozy lędźwiowej.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśnie karku

Pozycja wyjściowa:

Stanie w małym rozkroku.

Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę.

Ruch:

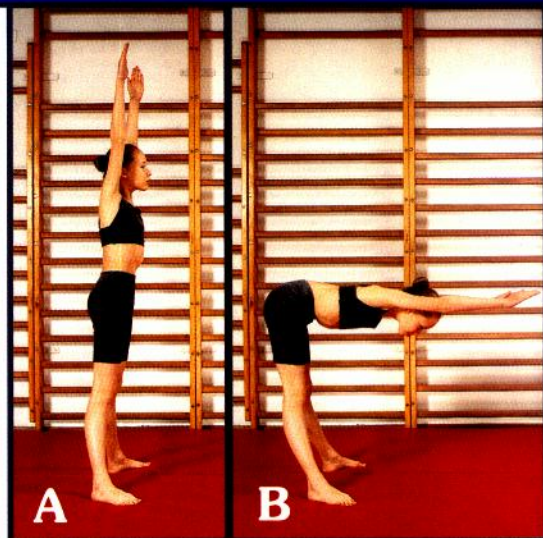
Opad tułowia w przód,
a następnie powrót do pozycji wyjściowej.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
139

Uwagi:

W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglenie pleców i opuszczenie głowy.
Ręce powinny być ułożone w przedłużeniu tułowia.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Ręce wyciągnięte przed siebie. Obie dłonie trzymają jeden ciężarek. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

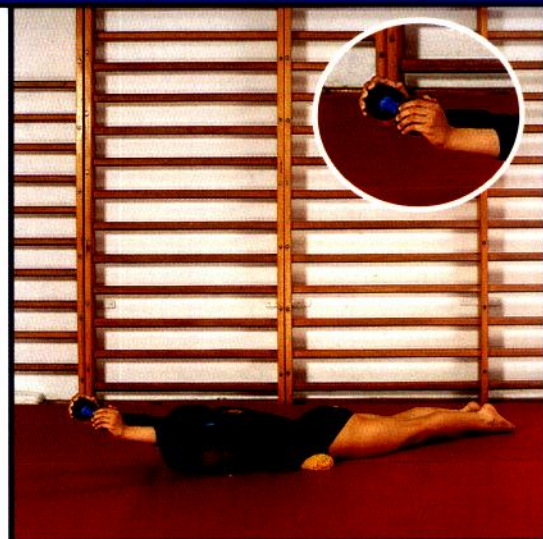
Unoszenie wyprostowanych rąk z ciężarkiem.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



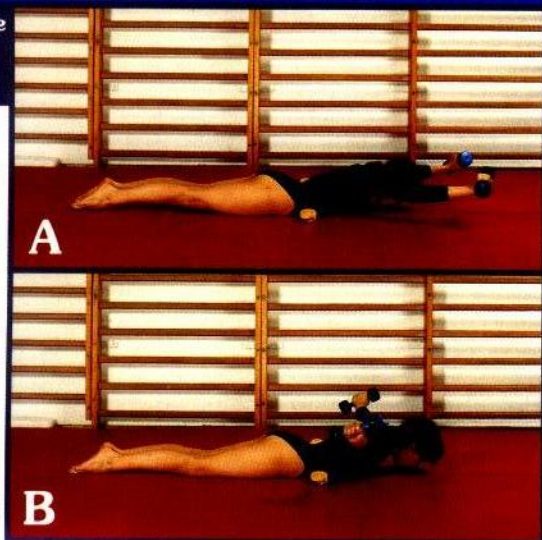
ćwiczenie
140

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a ręce powinny być wyprostowane i uniesione jak najwyżej.
2. Wielkość ciężarka musi umożliwiać wykonanie ćwiczenia z zachowaniem poprawnej postawy.
3. Ćwiczenie można zmodyfikować dając w każdą dłoń jeden ciężarek.

Plecy okrągłe

ćwiczenie
141



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód, uniesione nad podłogą. W dłoniach ciężarki. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Przenoszenie wyprostowanych rąk z ciężarkami nad podłogą w bok i w przód.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

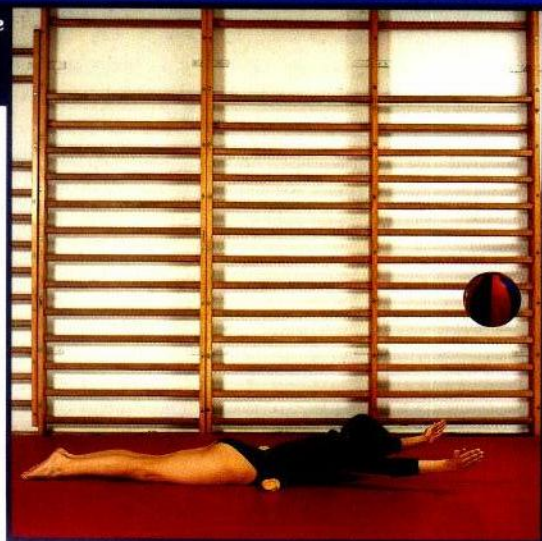
Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a ręce powinny być wyprostowane i uniesione jak najwyżej.
2. Wielkość ciężarków musi umożliwiać wykonanie ćwiczenia z zachowaniem poprawnej postawy.

ćwiczenie
142



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód. W dłoniach piłka. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Uniesienie wyprostowanych rąk nad podłogą z wyrzutem piłki w górę.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.
— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a ręce powinny być wyprostowane.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśnie karku

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie, w dłoniach piłka. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

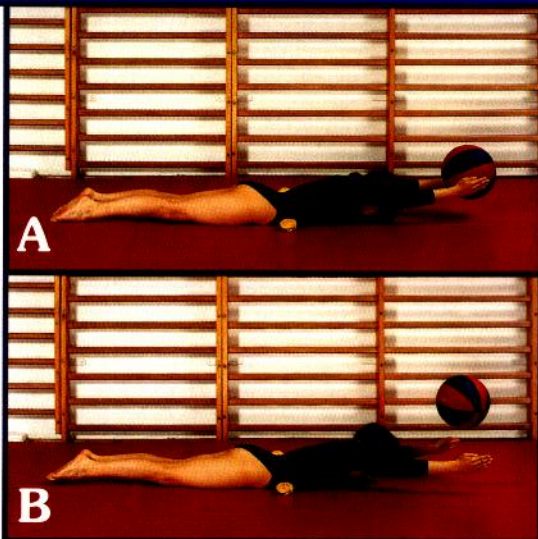
Uniesienie wyprostowanych rąk nad podłogę i wyrzut piłki w górę, a następnie chwyt piłki w dłonie zanim spadnie na podłogę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

143

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.
2. W czasie wyrzutu i chwytu piłki ręce powinny być uniesione nad podłogę.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie.

W dłoniach piłka. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

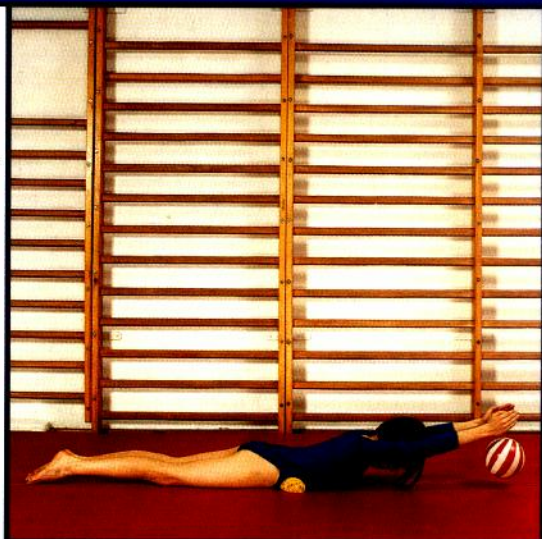
Uniesienie wyprostowanych rąk nad podłogę i kozłowanie piłki oburącz.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie

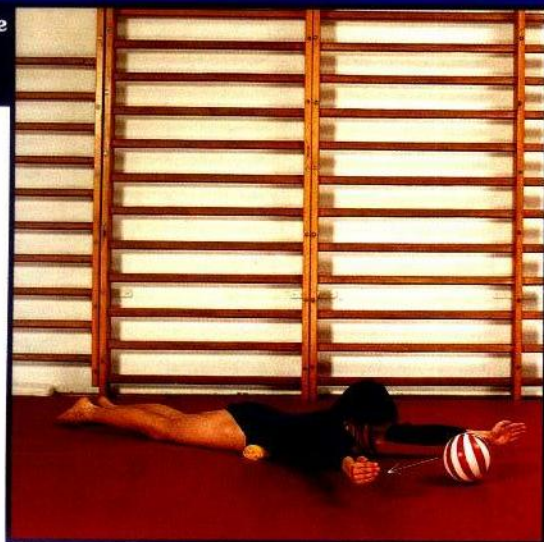
144

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a ręce powinny być uniesione nad podłogę.

Plecy okrągłe

ćwiczenie
145



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód w skos, uniesione nad podłogę. W dłoni jednej ręki piłka. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Przetaczanie piłki po podłodze z ręki do ręki.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

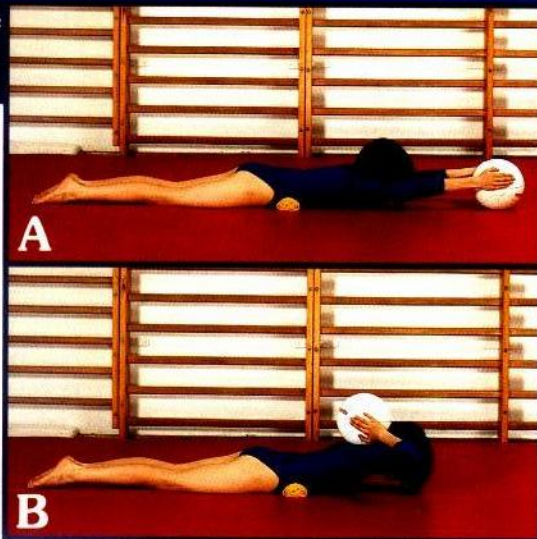
Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a ręce powinny być uniesione nad podłogę.

ćwiczenie
146



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie. W dłoniach piłka ciężka. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Uniesienie rąk z piłką nad podłogę i przeniesienie piłki na kark.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a ręce powinny być uniesione nad podłogę.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśnie karku

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód. Ręce uniesione nad podłogę. W dłoniach, przed głową, piłka ciężka. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

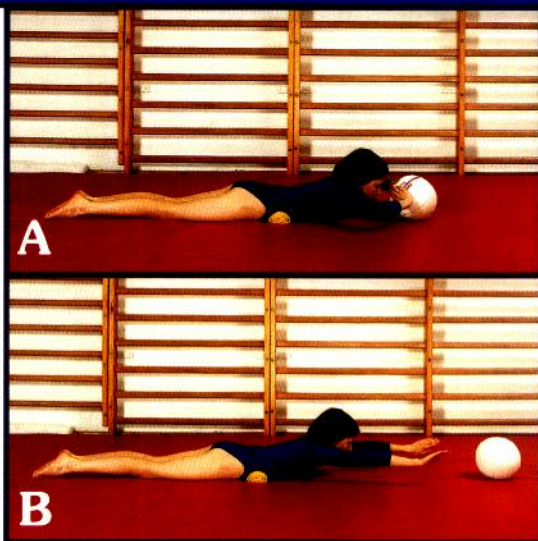
Toczenie piłki po podłodze w przód.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



ćwiczenie
147

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a ręce powinny być uniesione nad podłogę.
2. Ciężar piłki należy dobrać do możliwości ćwiczącego.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód. Ręce uniesione nad podłogę. W dłoniach, przed głową, piłka ciężka. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

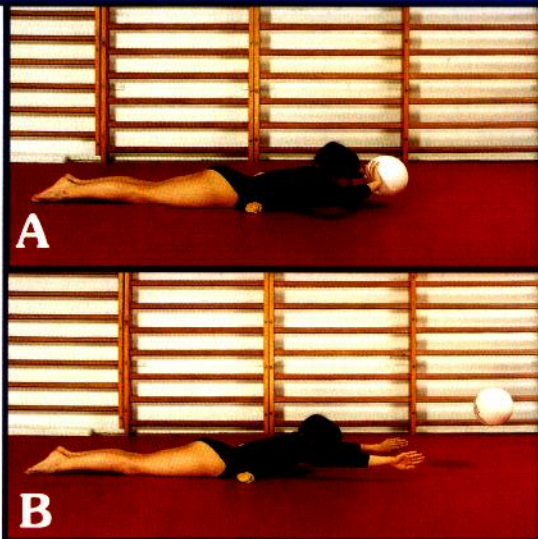
Uniesienie piłki nad podłogę i rzut sprzed głowy w przód.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



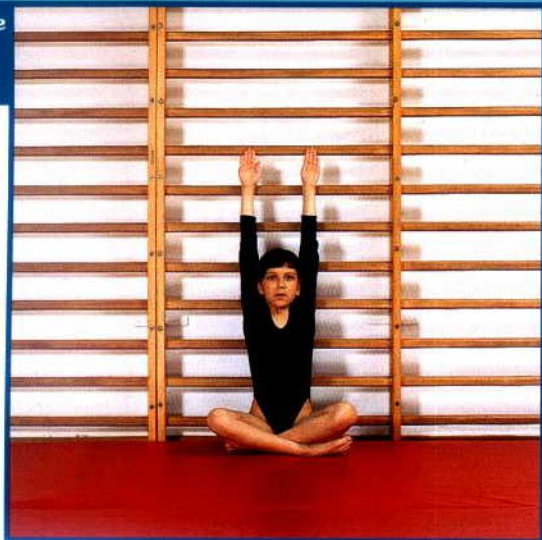
ćwiczenie
148

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a ręce powinny być uniesione nad podłogę.
2. Ciężar piłki należy dobrać do możliwości ćwiczącego.

Skoliozy

ćwiczenie
634



Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny tyłem do drabinki.
Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę,
przylegają do drabinki.

Ruch:

Maksymalne wyciągnięcie rąk w górę,
bez odrywania ich od drabinki.

Oddziaływanie:

— elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy i głowa powinny przylegać do drabinki.

ćwiczenie
635



Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny. Ręce wyprostowane,
wyciągnięte w górę.

Ruch:

Maksymalne wyciągnięcie raz prawej,
raz lewej ręki w górę.

Oddziaływanie:

— elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Wyciąganiu ręki w górę nie powinno towarzyszyć zgięcie boczne tułowia.

Ćwiczenia elongacyjne czynne

ćwiczenie
636

Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

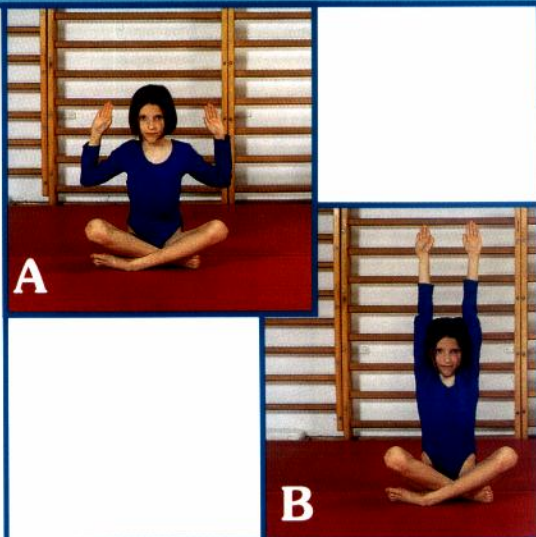
Energiczny wyrzut rąk w górę, z utrzymaniem maksymalnie wyciągniętych rąk w górze.

Oddziaływanie:

— elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
637

Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny. Plecy wyprostowane.

Dłonie oparte na biodrach.

Ruch:

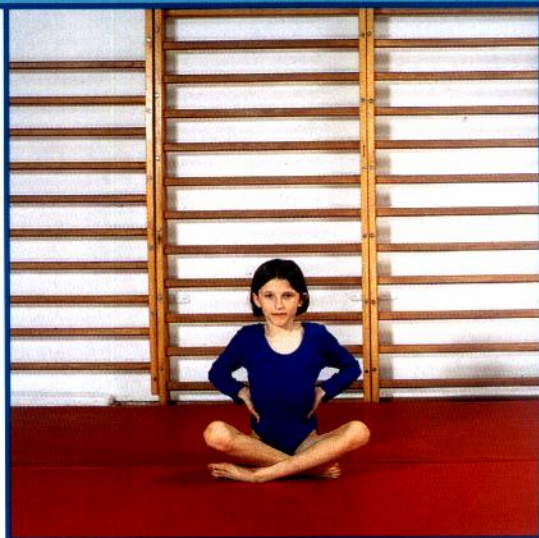
Naciskanie rękoma na biodra, z maksymalnym wyciągnięciem głowy w górę.

Oddziaływanie:

— elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

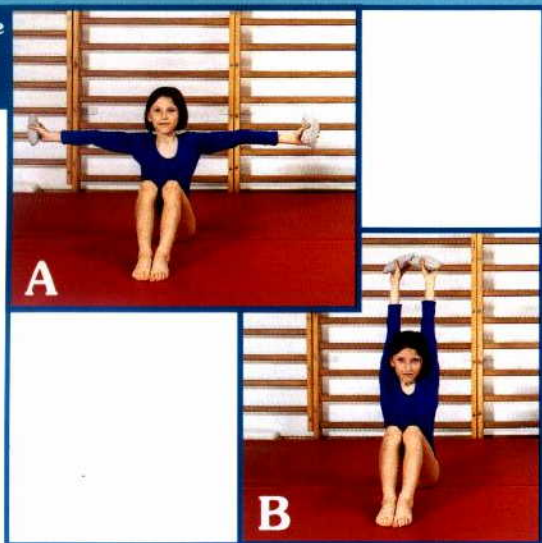


Uwagi:

W czasie ćwiczenia łopatki powinny być ściągnięte, a łokcie cofnięte.

Skoliozy

ćwiczenie
638



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok. W dłoniach woreczki.

Ruch:

Uniesienie rąk bokiem w górę, z uderzeniem woreczkiem w woreczek jak najwyżej.

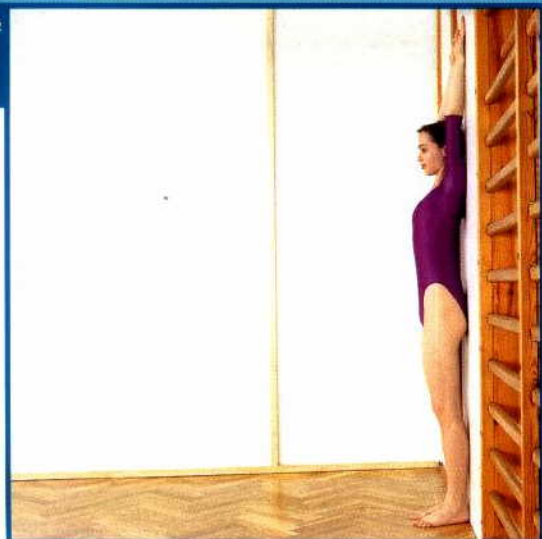
Oddziaływanie:

— elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

ćwiczenie
639



Pozycja wyjściowa:

Stanie tyłem do ściany. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. Nogi, plecy, głowa i ręce przylegają do ściany.

Ruch:

Maksymalne wyciągnięcie rąk w górę, bez odrywania ich od ściany.

Oddziaływanie:

— elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Ćwiczenia elongacyjne czynne

Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny tyłem do ściany. Plecy i głowa przylegają do ściany. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę, w dłoniach piłka.

Ruch:

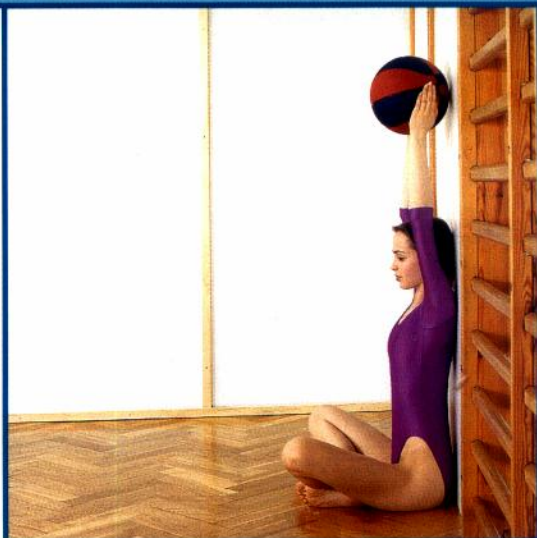
Maksymalne wyciągnięcie rąk z piłką w górę.

Oddziaływanie:

— elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
640

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy, głowa oraz piłka powinny przylegać do ściany.

Pozycja wyjściowa:

Stanie we wspięciu na palce pod liną. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę — dłonie dotykają liny.

Ruch:

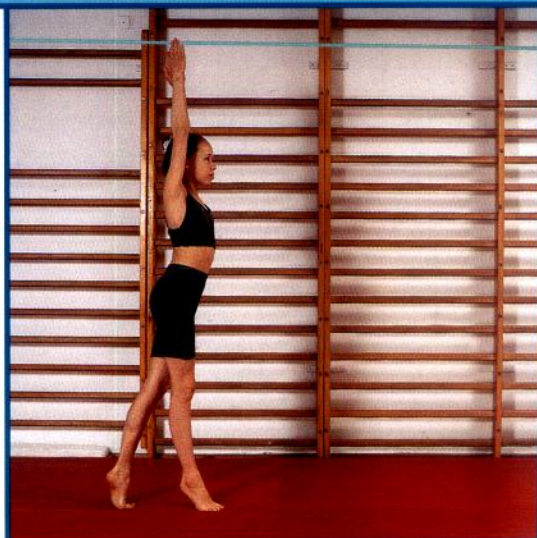
Marsz wzdłuż liny, bez odrywania od niej dłoni.

Oddziaływanie:

- elongacja kręgosłupa,
- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- płaskostopie.



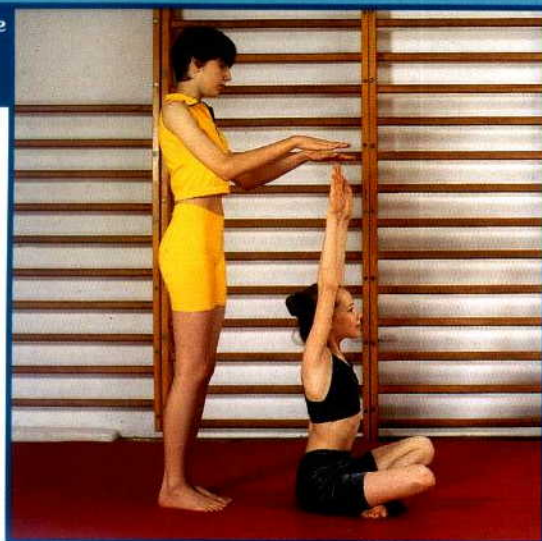
ćwiczenie
641

Uwagi:

Wysokość zawieszenia liny musi wymuszać maksymalne wyciągnięcie się dziecka w górę.

Skoliozy

ćwiczenie
642



Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. Współwiczący stoi za kolegą trzymając ręce wyciągnięte w przód i dłonie kilka centymetrów nad dłońmi kolegi.

Ruch:

Maksymalne wyciągnięcie rąk w górę, z dotknięciem palcami do dłoni współwiczającego.

Oddziaływanie:

— elongacja kręgosłupa.

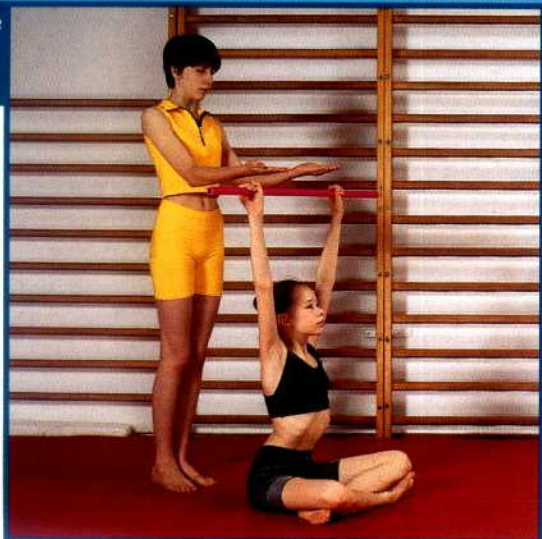
Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Współwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

ćwiczenie
643



Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. W dłoniach trzymana oburącz laska. Współwiczący stoi za kolegą trzymając ręce wyciągnięte w przód i dłonie kilka centymetrów nad laską.

Ruch:

Maksymalne wyciągnięcie rąk z laską w górę, z próbą położenia laski na dłoniach partnera.

Oddziaływanie:

— elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Współwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte jak najdalej w przód. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Głowa uniesiona, wzrok skierowany w podłogę.

Ruch:

Równoczesne uniesienie wyprostowanych i złączonych rąk i nóg nad podłogę.

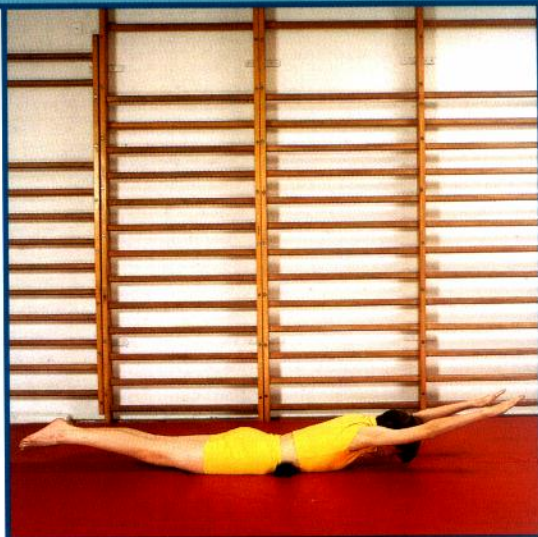
Wytrzymać.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
644

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte jak najdalej w przód. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Głowa uniesiona nad podłogę, wzrok skierowany w podłogę.

Ruch:

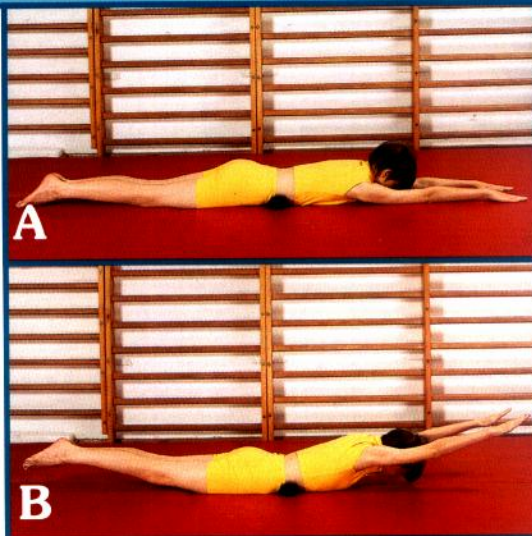
Unoszenie i opuszczanie wyprostowanych i złączonych rąk i nóg.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



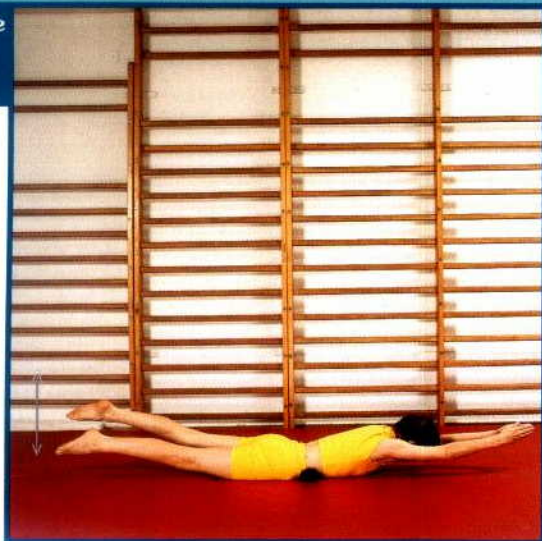
ćwiczenie
645

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

Skoliozy

ćwiczenie
646



Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte jak najdalej przed siebie. Głowa uniesiona, wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Uniesienie złączonych i wyprostowanych rąk i nóg nad podłogę. Wykonywanie nogami ruchów nożycowych (pływanie strzałką).

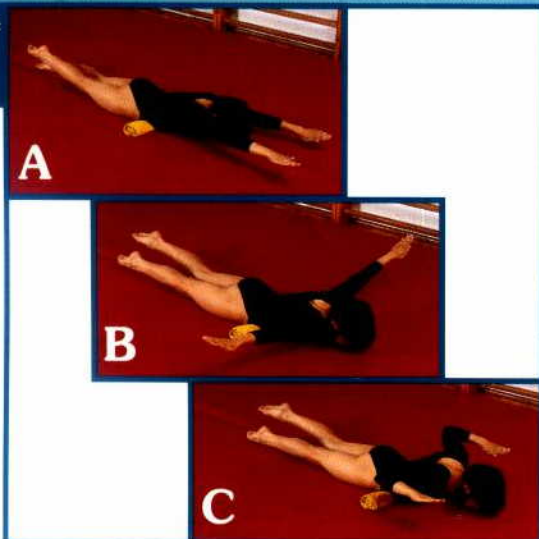
Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

ćwiczenie
647



Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyciągnięte jak najdalej przed siebie. Głowa uniesiona. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Uniesienie rąk nad podłogę i wykonywanie ruchów jak przy pływaniu żabką (ze zwróceniem uwagi na maksymalną elongację przy wysuwaniu rąk w przód). Równoczesne uniesienie nóg nisko! nad podłogę i wykonywanie ruchów nożycowych.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu

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 brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

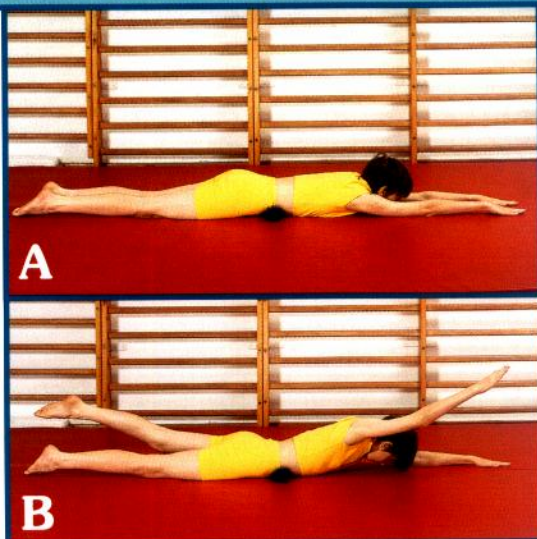
Równoczesne uniesienie jednej ręki i przeciwnej nogi nad podłogę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
648

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

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 brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

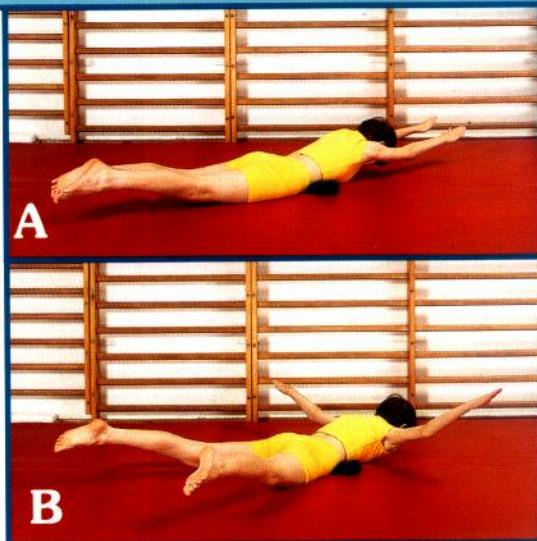
Uniesienie rąk i nóg nad podłogę. Przeniesienie rąk w bok, nóg — do rozkroku. Następnie złączenie rąk i nóg nad podłogę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



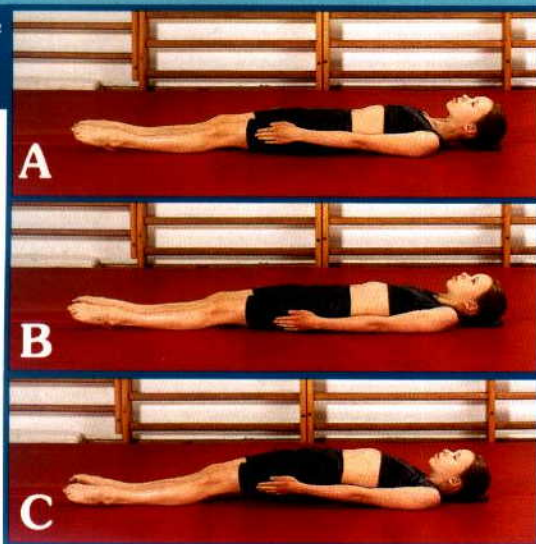
ćwiczenie
649

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

Skoliozy

ćwiczenie
650



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złożone.
Ręce przyciśnięte do tułowia i nóg.

Ruch:

Przesuwanie się do przodu po podłodze.

Ruch składa się z kilku faz:

1. wyciągnięcie głowy w przód,
2. uniesienie i przeniesienie barków w stronę głowy,
3. opierając się na głowie i na barkach przesunięcie do przodu bioder i nóg.

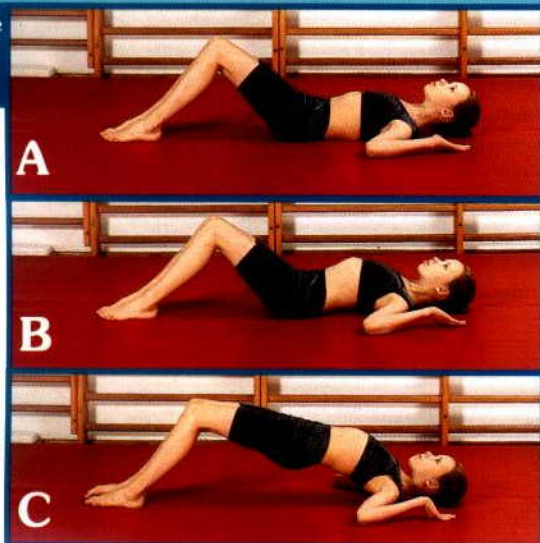
Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- elongacja kręgosłupa,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

ćwiczenie
651



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Uwypuklenie klatki piersiowej — oparcie się na głowie, łokciach i biodrach, a następnie uniesienie bioder do linii łączącej barki i stopy — utrzymanie ciężaru ciała na głowie, łokciach i stopach.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu

Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa.

Ruch:

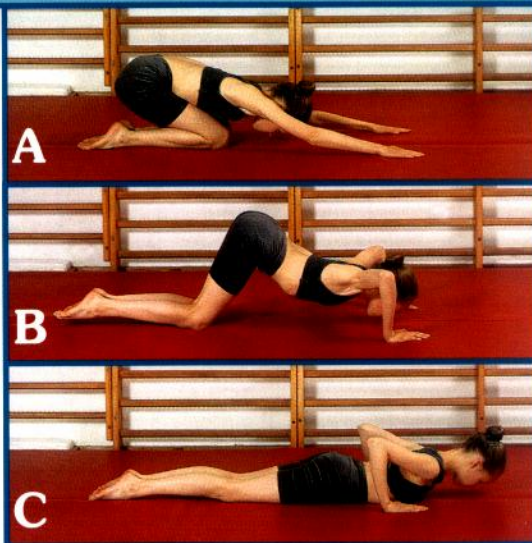
Nie przesuwając rąk ani kolan po podłodze i utrzymując głowę blisko podłogi — przejście do leżenia przodem, a następnie powrót do pozycji niskiej Klappa.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni brzucha,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
652

Uwagi:

W czasie ćwiczenia głowa powinna być nisko nad podłogą.

Pozycja wyjściowa:

Kłęk prosty. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. Stopy ustabilizowane.

Ruch:

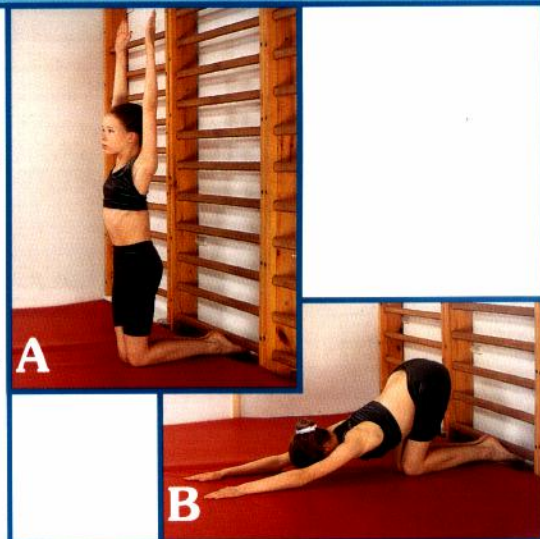
Utrzymując prosty tułów przejście do pozycji niskiej Klappa z maksymalnym wyciągnięciem rąk po podłodze w przód, a następnie utrzymując prosty tułów — powrót do kłęk prostego.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- elongacja kręgosłupa,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych.

Wskazania:

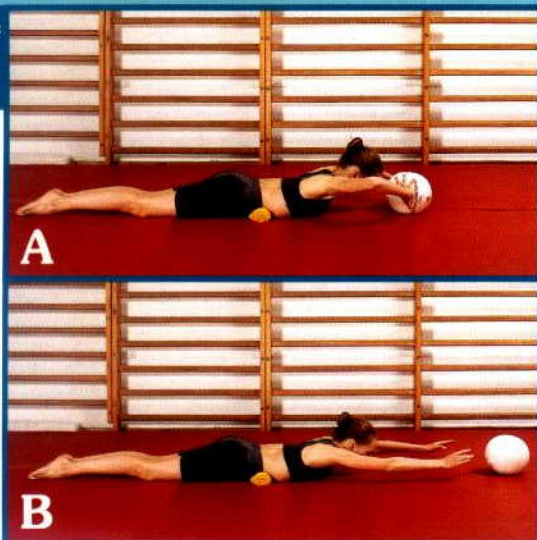
- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
653

Skoliozy

ćwiczenie
654



Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa wyciągnięta w przód, uniesiona nad podłogą. Przed głową, na podłodze, leży piłka ciężka. Dłonie trzymają piłkę. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Maksymalne wyprostowanie rąk z wypchnięciem piłki w przód. Po wypchnięciu piłki ręce pozostają wyciągnięte w przód nad podłogą.

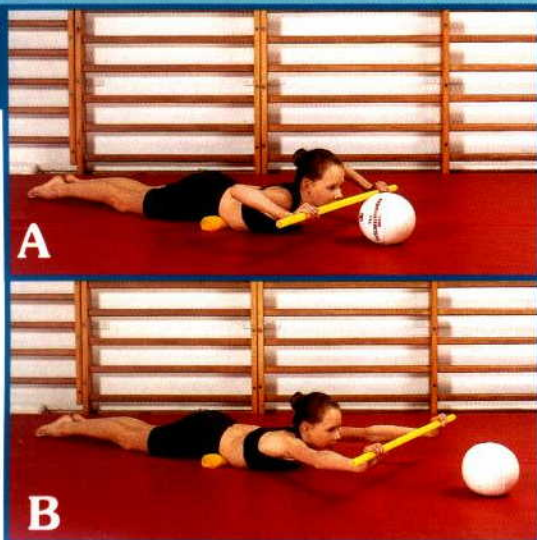
Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

ćwiczenie
655



Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa wyciągnięta w przód, uniesiona nad podłogą. Ręce ugięte, w dłoniach trzymana oburącz laska. Przed łaską, na podłodze, leży piłka ciężka. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Odepchnięcie łaską piłki. Po odepchnięciu piłki ręce pozostają wyciągnięte w przód nad podłogą.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane, złączone, stopy pod pierwszym szczeblem drabinki. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód. W dłoniach woreczki. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Uniesienie nóg z naciskaniem stopami na szczebel drabinki (kolana w górę).

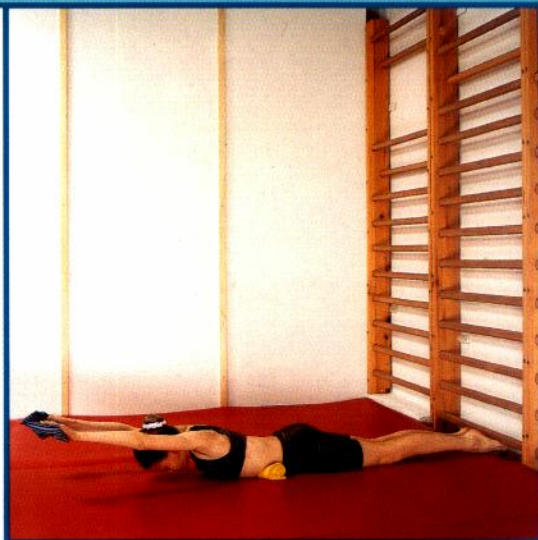
Równoczesne uniesienie głowy i rąk nad podłogę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
656

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze. Nogi wyprostowane i złączone, oparte stopami na 3-4 szczeblu drabinki.

Ruch:

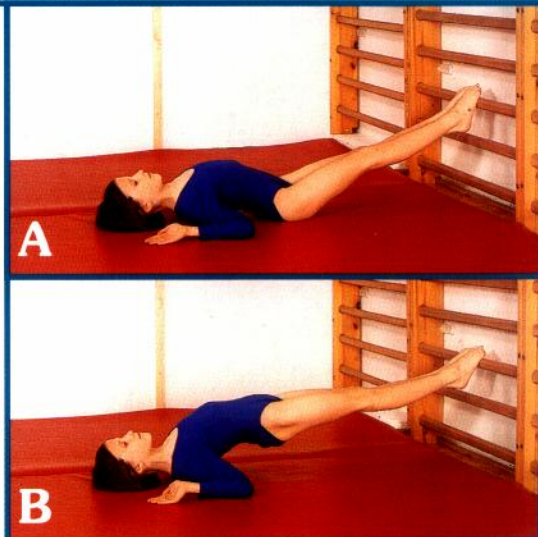
Uwypuklenie klatki piersiowej — oparcie się na głowie i łokciach, a następnie uniesienie bioder do linii łączącej stopy i barki — utrzymanie ciężaru ciała na stopach, głowie i łokciach.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

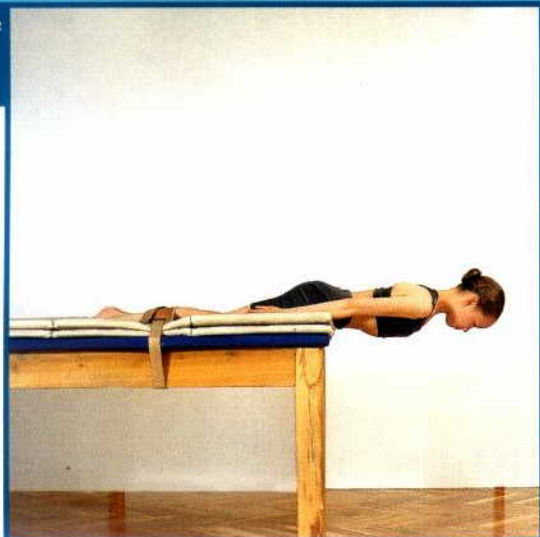
- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
657

Skoliozy

ćwiczenie 658



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole po kolce biodrowe przednie górne. Tułów poza stołem uniesiony do poziomu. Nogi przypięte pasem do stołu. Ręce wzdłuż tułowia. Głowa wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.

Ruch:

Utrzymanie tułowia w poziomie.

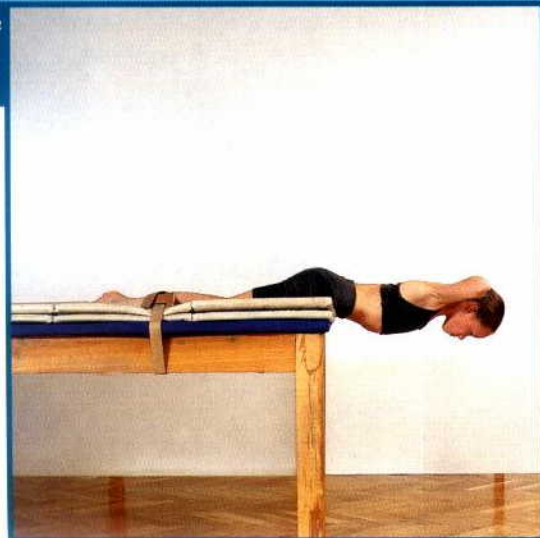
Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

ćwiczenie 659



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole po kolce biodrowe przednie górne. Tułów poza stołem uniesiony do poziomu. Nogi przypięte pasem do stołu. Ręce ugięte, dłonie na karku, łokcie wysoko.

Głowa wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.

Ruch:

Utrzymanie tułowia w poziomie.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole po kolce biodrowe przednie górne. Tułów poza stołem uniesiony do poziomu. Nogi przypięte pasem do stołu. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Głowa wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.

Ruch:

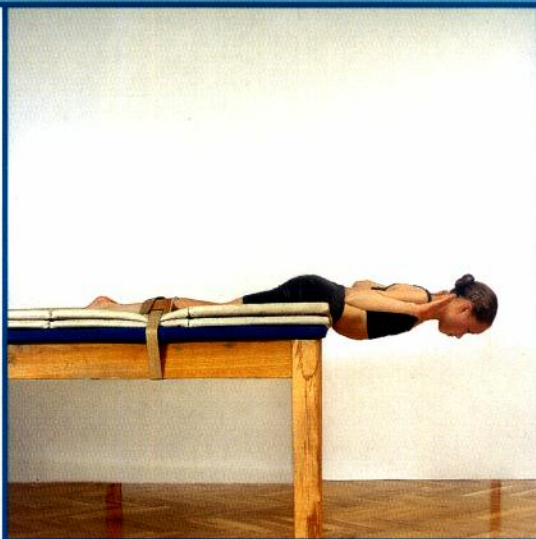
Utrzymanie tułowia w poziomie.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
 - wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągniętych topatki,
 - wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie

660

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole po kolce biodrowe przednie górne. Tułów poza stołem uniesiony do poziomu. Nogi przypięte pasem do stołu. Ręce ugięte, dłonie przed głową, łokcie wysoko. Głowa wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.

Ruch:

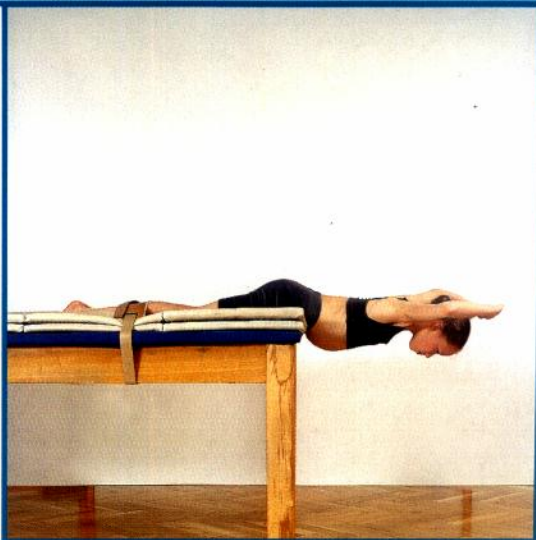
Utrzymanie tułowia w poziomie.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
 - wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

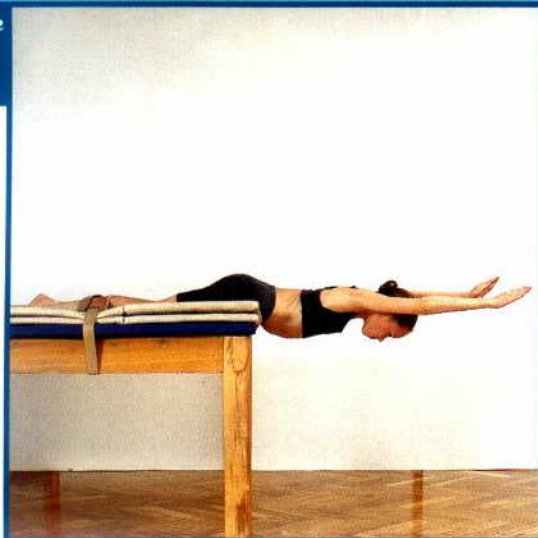


ćwiczenie

661

Skoliozy

ćwiczenie
662



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole po kolce biodrowe przednie górne. Tułów poza stołem uniesiony do poziomu. Nogi przypięte pasem do stołu. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód. Głowa wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.

Ruch:

Utrzymanie tułowia w poziomie.

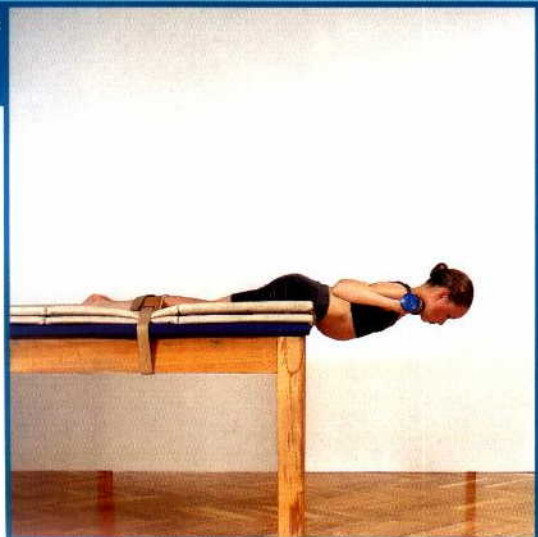
Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

ćwiczenie
663



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole po kolce biodrowe przednie górne. Tułów poza stołem uniesiony do poziomu. Nogi przypięte pasem do stołu. Ręce w pozycji „skrzydełek”, w dłoniach ciężarki. Głowa wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.

Ruch:

Utrzymanie tułowia w poziomie.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole po kolce biodrowe przednie górne. Tułów poza stołem uniesiony do poziomu. Nogi przypięte pasem do stołu. Głowa wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Na karku ułożona piłka ciężka. Ręce przytrzymują piłkę, łokcie wysoko.

Ruch:

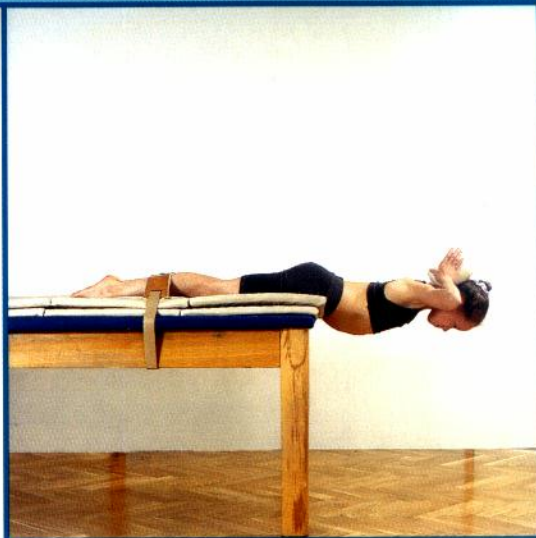
Utrzymanie tułowia w poziomie.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie

664

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole po kolce biodrowe przednie górne. Tułów poza stołem uniesiony do poziomu. Nogi przypięte pasem do stołu.

Głowa wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Ręce ugięte, trzymają piłkę ciężką przed głową.

Ruch:

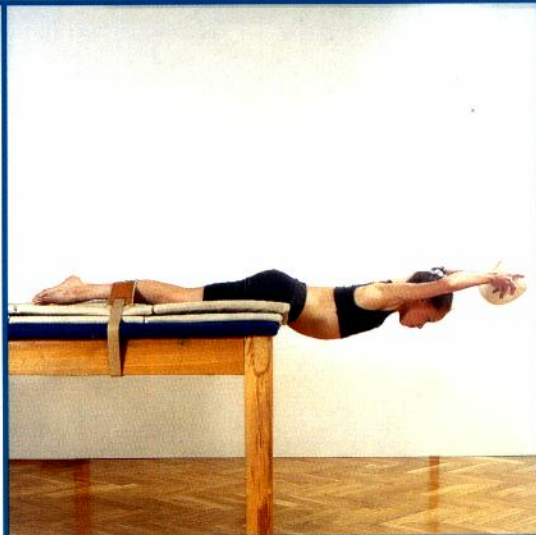
Utrzymanie tułowia w poziomie.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



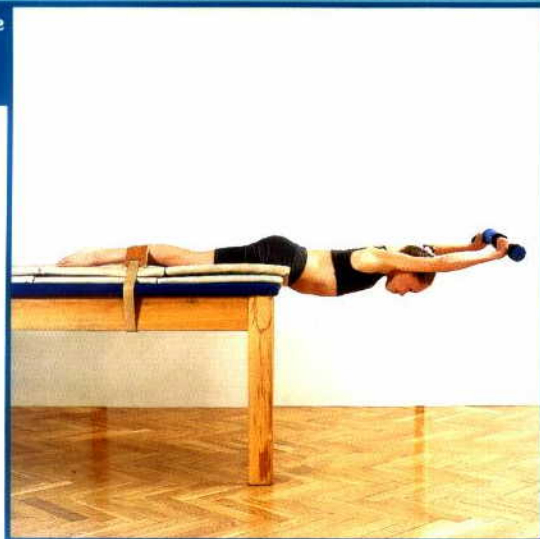
ćwiczenie

665

Skoliozy

ćwiczenie

666



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole po kolce biodrowe przednie górne. Tułów poza stołem uniesiony do poziomu. Nogi przypięte pasem do stołu.

Głowa wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód. W dłoniach ciężarka.

Ruch:

Utrzymanie tułowia w poziomie.

Oddziaływanie:

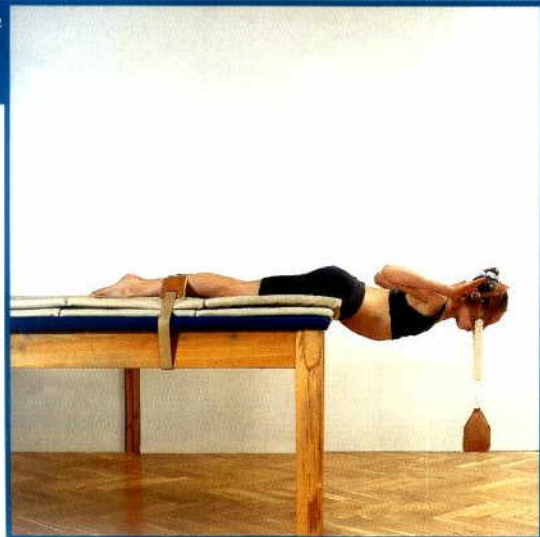
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

ćwiczenie

667



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole po kolce biodrowe przednie górne. Tułów poza stołem uniesiony do poziomu. Nogi przypięte pasem do stołu. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Głowa wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Głowa obciążona ciężarkiem za pomocą czepek.

Ruch:

Utrzymanie tułowia w poziomie.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole po kolce biodrowe przednie górne. Tułów poza stołem uniesiony do poziomu. Nogi przypięte pasem do stołu.

Głowa obciążona ciężarkiem za pomocą czepka, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.

Ręce oparte na biodrach.

Ruch:

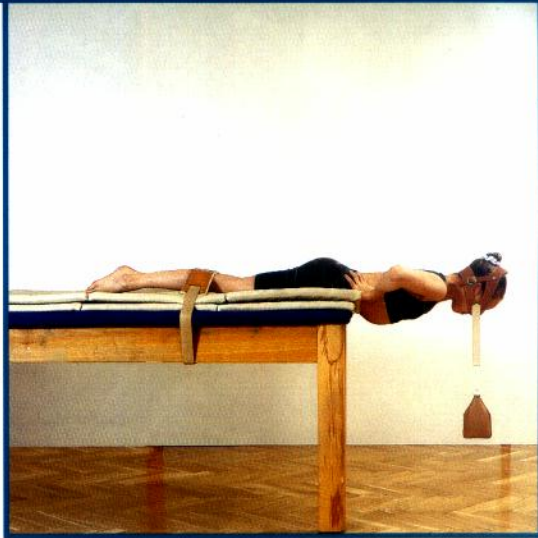
Utrzymanie tułowia w poziomie, z naciskaniem rękoma na biodra i maksymalnym wyciąganiem głowy w przód.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- elongacja kręgosłupa,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie

668

Pozycja wyjściowa:

Podpór przodem na drążku.

Stopy zaczepione o szczebel drabinki.

Ruch:

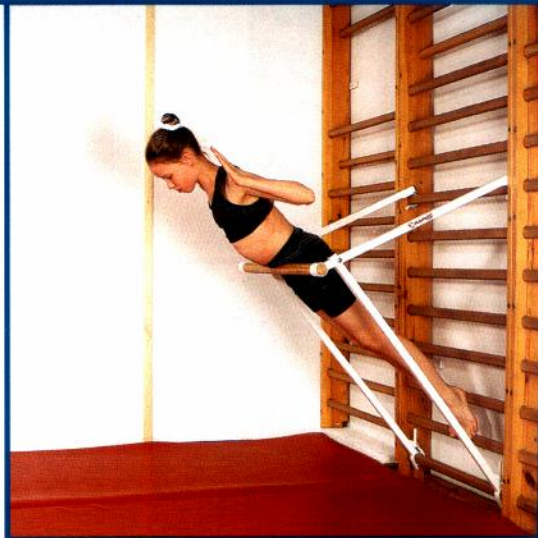
Przeniesienie rąk do pozycji „skrzydełek” i utrzymanie tułowia w przedłużeniu linii nóg.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

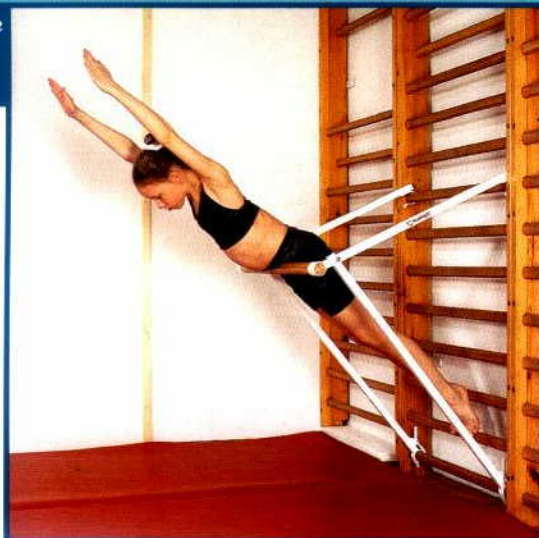


ćwiczenie

669

Skoliozy

ćwiczenie 670



Pozycja wyjściowa:

Podpór przodem na drążku.
Stopy zaczepione o szczebel drabinki.

Ruch:

Przeniesienie rąk w przód i utrzymanie tułowia w przedłużeniu linii nóg.

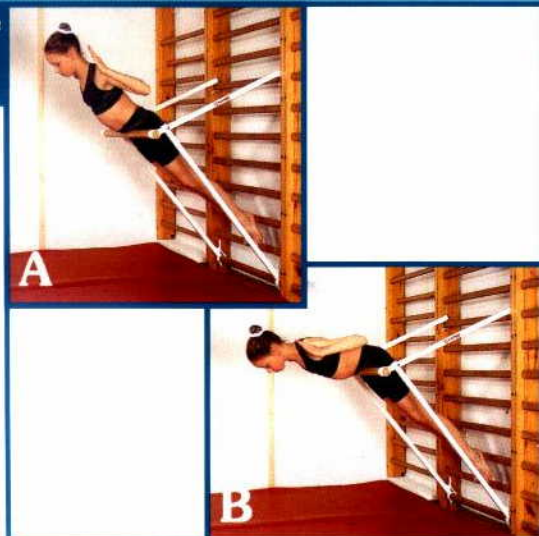
Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

ćwiczenie 671



Pozycja wyjściowa:

Podpór przodem na drążku.
Stopy zaczepione o szczebel drabinki.

Ruch:

Przeniesienie rąk do pozycji „skrzydełek” i utrzymywanie wyprostowane plecy wykonywanie opadów i wznosów tułowia.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu

Pozycja wyjściowa:

Zwis tyłem na drabince na ugiętych rękach, z oparciem głowy na szczeblu trzymanym rękoma.

Ruch:

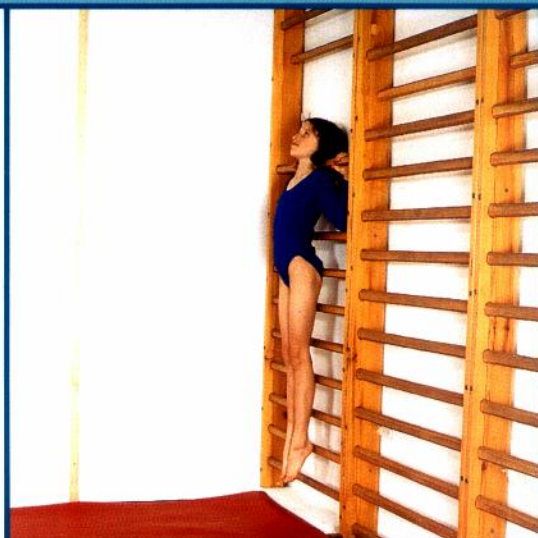
Wytrzymać.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
 - elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie

672

Pozycja wyjściowa:

Zwis przodem na drabince. Ręce wyprostowane. Współćwiczący stoi za partnerem trzymając dłonie na jego głowie (na potylicy).

Ruch:

Współćwiczący naciska głowę kolegi spychając ją w kierunku w górę w przód.

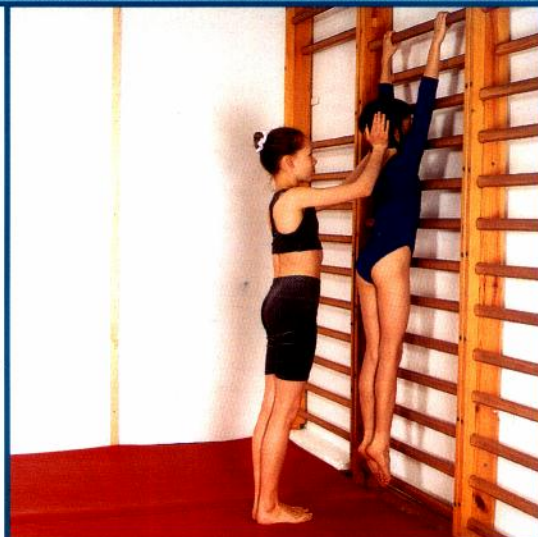
Ćwiczący oporuje.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie

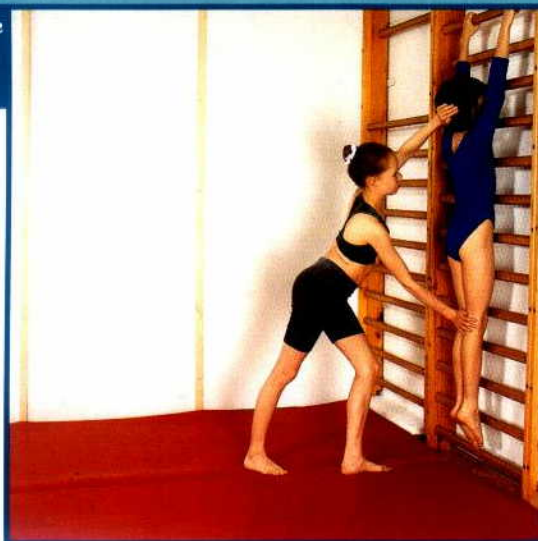
673

Uwagi:

Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Skoliozy

ćwiczenie
674



Pozycja wyjściowa:

Zwis przodem na drabince. Ręce wyprostowane. Współwiczający stoi za partnerem trzymając jedną dłoń na jego potylicy, a drugą na łydkach.

Ruch:

Współwiczający naciska głowę kolegi — spychając ją w kierunku w górę w przód i na łydki — spychając je w stronę drabinki. Ćwiczący oporuje.

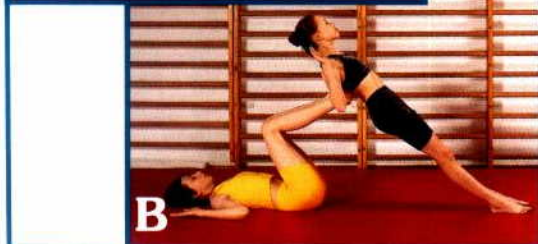
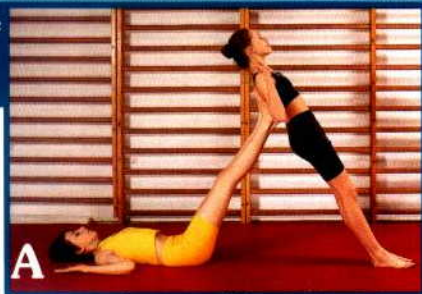
Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

ćwiczenie
675



Pozycja wyjściowa:

Jeden z ćwiczących w leżeniu tyłem, z nogami wyprostowanymi i uniesionymi do kąta ok. 60° . Drugi w podporze tyłem, z oparciem łopatek o stopy partnera. Obaj trzymają ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Leżący, uginając i prostując nogi, opuszcza i unosi partnera. Partner utrzymuje biodra na wysokości linii łączącej stopy i barki.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu

Pozycja wyjściowa:

Stanie. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Współćwiczący stoi za kolegą, trzymając dłonie na jego głowie.

Ruch:

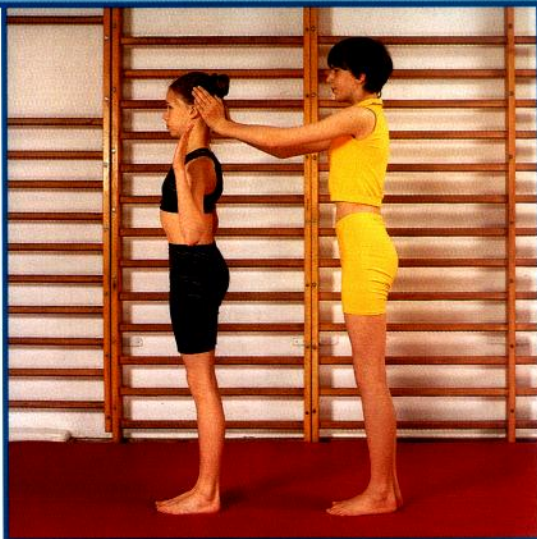
Współćwiczący naciskając na głowę kolegi stara się popchnąć go do przodu. Ćwiczący oporuje, nie pozwalając ruszyć się z miejsca.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
676

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód. W dłoniach trzymana oburącz laska. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk. Współćwiczący w siadzie klęcznym przed kolegą trzyma dłońmi laskę.

Ruch:

Ćwiczący unosi laskę nad podłogę. Partner ciągnąc laskę w swoją stronę pomaga w elongacji kręgosłupa, a następnie naciska laskę w dół, starając się położyć ją na podłodze. Ćwiczący oporuje.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
677

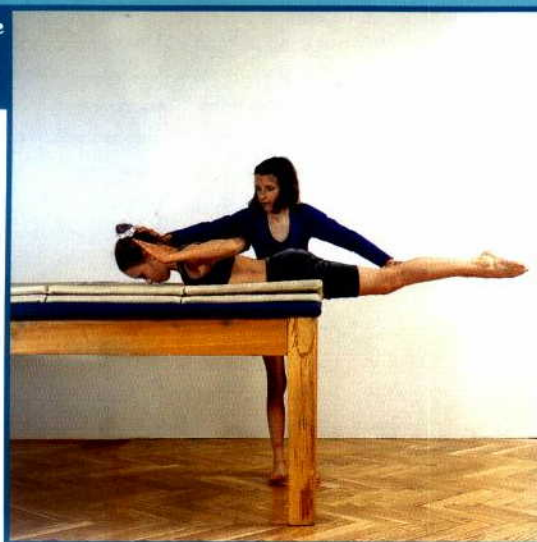
Uwagi:

Ćwiczący powinien utrzymać klatkę piersiową przy podłodze.

Skoliozy

ćwiczenie

678



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem na stole po stawy biodrowe.

Nogi poza stołem uniesione do poziomu.

Ręce w pozycji „skrzydełek”. Współćwiczący stoi obok stołu, trzymając jedną dłoń na głowie kolegi, a drugą na jego łydkach.

Ruch:

Współćwiczący spycha nogi i głowę partnera w dół. Ćwiczący oporuje.

Oddziaływanie:

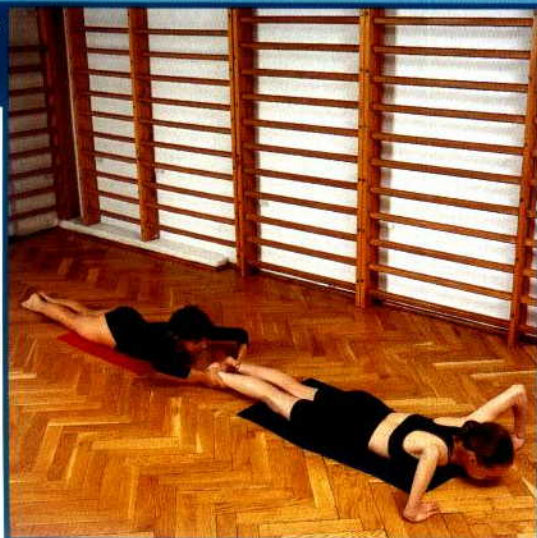
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu
 - wzmacnianie mięśni karku,
 - wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

ćwiczenie

679



Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący leżą przodem na kocykach, jeden za drugim. Drugi trzyma partnera za nogi w okolicach kostek.

Ruch:

Pierwszy ćwiczący wykonuje ślizgi na kocyku (odpychając się rękoma od podłogi), ciągnąc za sobą partnera.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Obaj ćwiczący powinni utrzymywać klatkę piersiową przy podłodze.

Ćwiczenia antygravitacyjne

Pozycja wyjściowa:

Siad na taborecie tyłem do ściany.
Plecy i głowa przylegają do ściany.

Ruch:

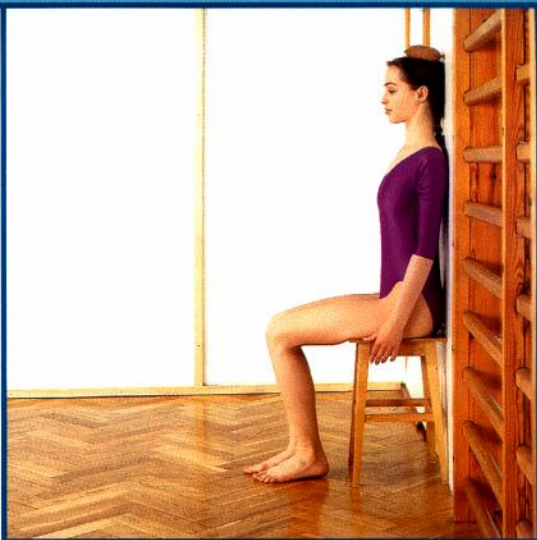
Maksymalna elongacja kręgosłupa,
a następnie umieszczenie na głowie ciężarka
i utrzymanie tej pozycji.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni przykręgosłupowych,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie

680

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy, głowa i barki powinny przylegać do ściany.

Pozycja wyjściowa:

Stanie tyłem do ściany. Pięty, biodra,
plecy i głowa przylegają do ściany.

Ruch:

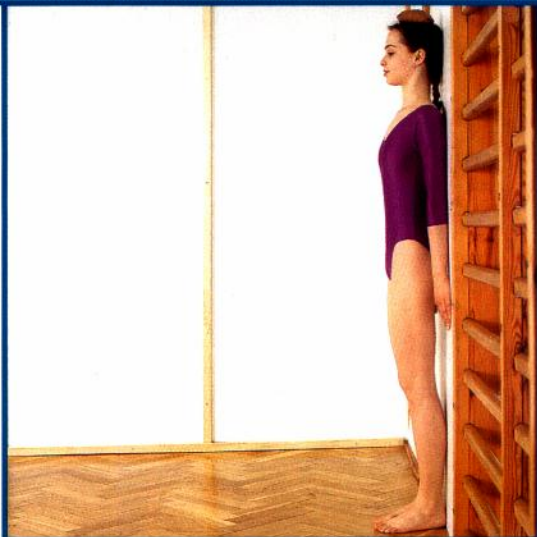
Maksymalna elongacja kręgosłupa,
a następnie umieszczenie na głowie ciężarka
i utrzymanie tej pozycji.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni przykręgosłupowych,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie

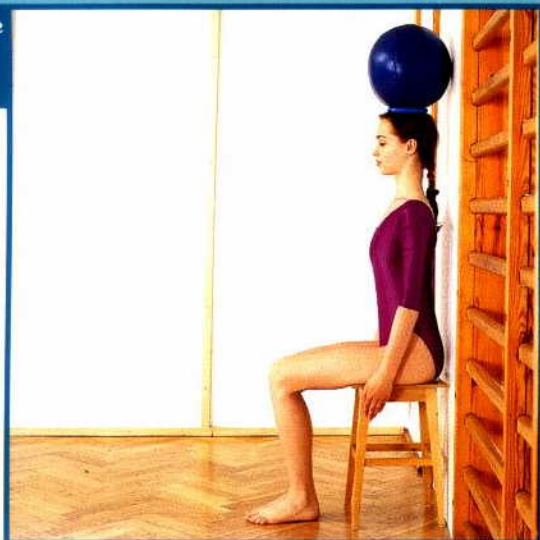
681

Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy, głowa i barki powinny przylegać do ściany.

Skoliozy

ćwiczenie
682



Pozycja wyjściowa:

Siad na taborecie tyłem do ściany.
Plecy, barki i głowa przylegają do ściany.
Na głowie ułożone kółko ringo.

Ruch:

Maksymalna elongacja kręgosłupa,
a następnie ułożenie na kółku ringo piłki
ciężkiej i utrzymanie tej pozycji.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni przykręgosłupowych,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia biodra, plecy i barki powinny przylegać do ściany.

ćwiczenie
683



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Dłonie ułożone na głowie,
łokcie szeroko rozstawione.

Ruch:

Maksymalna elongacja kręgosłupa
z wyciągnięciem głowy w górę, a następnie
naciskanie rękoma na głowę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni przykręgosłupowych,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Nacisk rąk nie może powodować utraty elongacji kręgosłupa.

Ćwiczenia antygravitacyjne

Pozycja wyjściowa:

Siad na taborecie przed lustrem. Dłonie na głowie, łokcie rozstawione szeroko.

Ruch:

Maksymalna elongacja kręgosłupa z wyciągnięciem głowy w górę, a następnie naciskanie rękoma na głowę. Kontrola wzrokowa w lustrze poprawności postawy.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni przykręgosłupowych,
 - elongacja kręgosłupa,
- kształtowanie nawyku postawy skorygowanej.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie

684

Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Współćwiczący stoi za kolegą, trzymając dłonie na jego głowie.

Ruch:

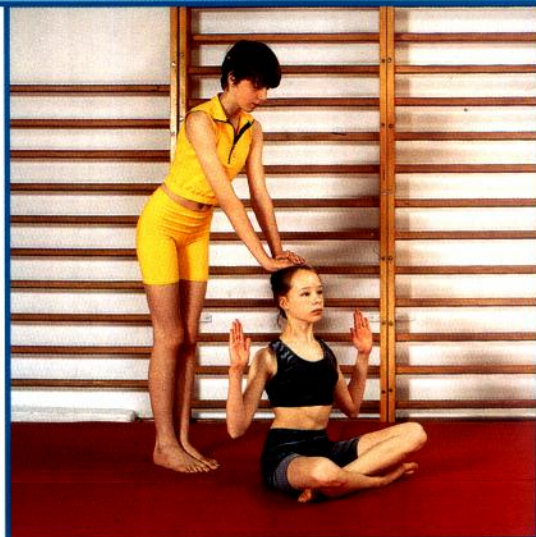
Elongacja kręgosłupa z wyciągnięciem głowy w górę. Po uzyskaniu maksymalnej elongacji współćwiczący oporuje naciskając na głowę partnera.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni przykręgosłupowych,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

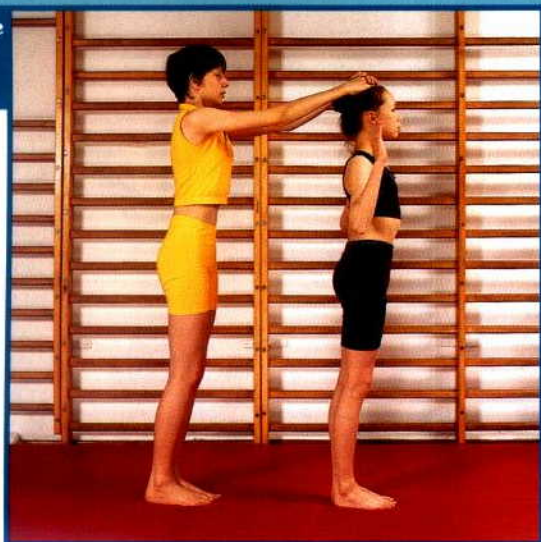


ćwiczenie

685

Skoliozy

ćwiczenie
686



Pozycja wyjściowa:

Stanie. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Współćwiczący stoi za kolegą, trzymając dłonie na jego głowie.

Ruch:

Elongacja kręgosłupa z wyciągnięciem głowy w górę. Po uzyskaniu maksymalnej elongacji współćwiczący oporuje naciskając na głowę partnera.

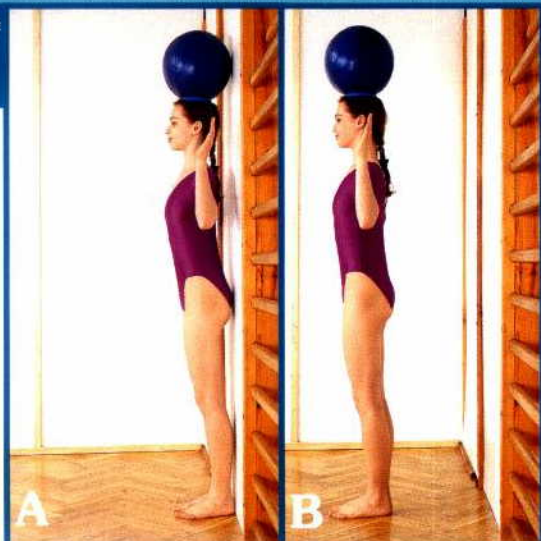
Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni przykręgosłupowych,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

ćwiczenie
687



Pozycja wyjściowa:

Stanie tyłem do ściany. Pięty, biodra, plecy i głowa przylegają do ściany.

Na głowie ułożone kółko ringo.

Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Maksymalna elongacja kręgosłupa. Następnie umieszczenie na kółku ringo piłki ciężkiej. Utrzymując tę pozycję — marsz po sali z piłką na głowie.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- elongacja kręgosłupa,
- kształtowanie nawyku postawy skorygowanej.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia brzuch powinien być wciągnięty, głowa wyciągnięta w górę, a łopatki ściągnięte.

Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej i kształtujące nawyk postawy skorygowanej

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wzdłuż tułowia leżą na podłodze.

Ruch:

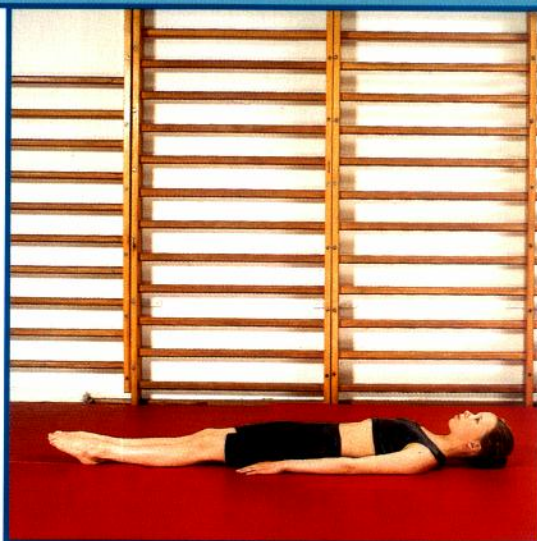
Przyjęcie postawy skorygowanej, ze szczególnym uwzględnieniem elongacji kręgosłupa i równego ustawienia barków.

Oddziaływanie:

- nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
688

Uwagi:

Prowadzący kontroluje poprawność przyjętej postawy.

Pozycja wyjściowa:

Stanie tyłem do ściany.

Ruch:

Przyjęcie postawy skorygowanej (test ścienny):

- pięty przy ścianie,
- nogi wyprostowane,
- brzuch wciągnięty,
- całe plecy przylegają do ściany,
- elongacja kręgosłupa,
- łopatki ściągnięte,
- barki cofnięte i opuszczone, ustawione na tej samej wysokości,
- klatka piersiowa uwypuklona,
- głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie,
- ręce wzdłuż tułowia.

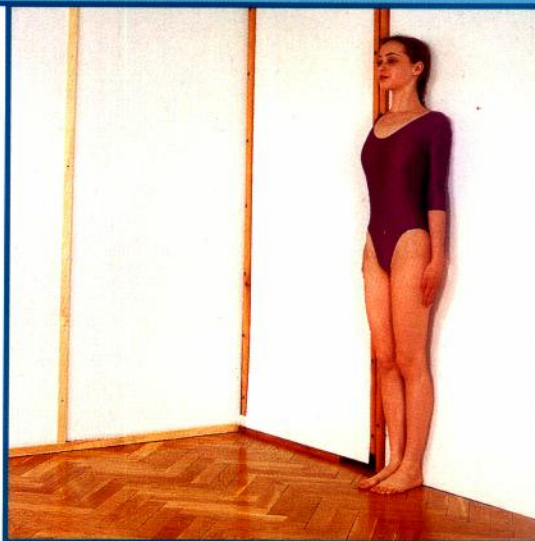
Wytrzymać.

Oddziaływanie:

- nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

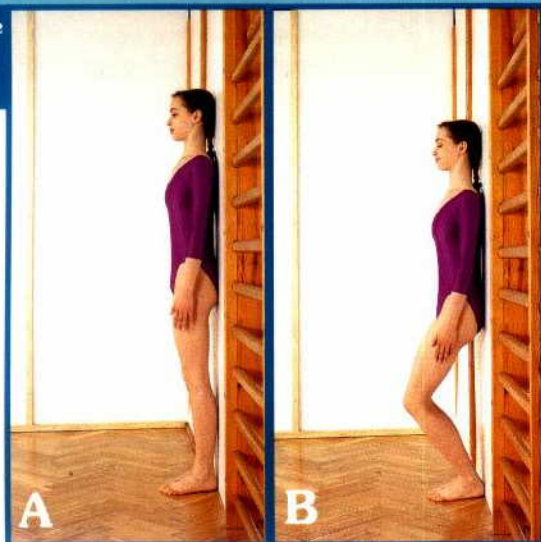
- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
689

Skoliozy

ćwiczenie 690



Pozycja wyjściowa:

Stanie tyłem do ściany
w postawie skorygowanej.

Ruch:

Powolne przejście do półprzysiadu,
z kontrolą przylegania pleców do ściany
i zachowaniem postawy skorygowanej.

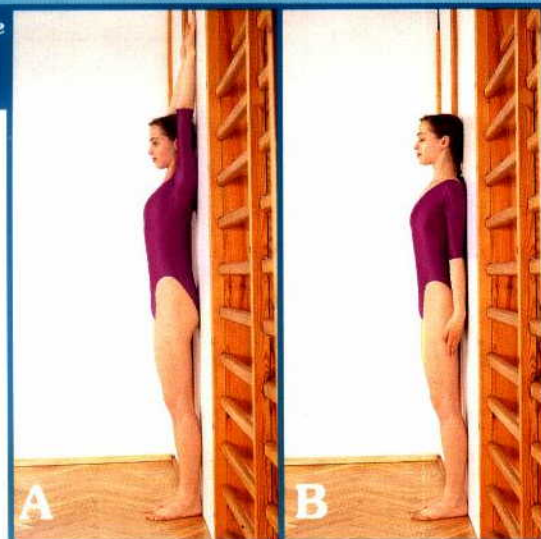
Oddziaływanie:

— kształtowanie nawyku postawy
skorygowanej.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

ćwiczenie 691



Pozycja wyjściowa:

Stanie tyłem do ściany.
Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę.

Ruch:

Maksymalne wyciągnięcie rąk w górę
z elongacją kręgosłupa, a następnie
opuszczenie rąk i utrzymanie
postawy skorygowanej.

Oddziaływanie:

— kształtowanie nawyku postawy
skorygowanej,
— elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Należy zwrócić uwagę na równe ustawienie barków po opuszczeniu rąk.

Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej i kształtujące nawyk postawy skorygowanej

ćwiczenie
692

Pozycja wyjściowa:

Siad na taborecie przodem do lustra.

Ruch:

Przyjęcie postawy skorygowanej, z kontrolą wzrokową poprawności postawy w lustrze.

Oddziaływanie:

- nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie
693

Pozycja wyjściowa:

Stanie przodem do lustra.

Ruch:

Przyjęcie postawy skorygowanej, z kontrolą wzrokową poprawności postawy w lustrze.

Oddziaływanie:

- nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

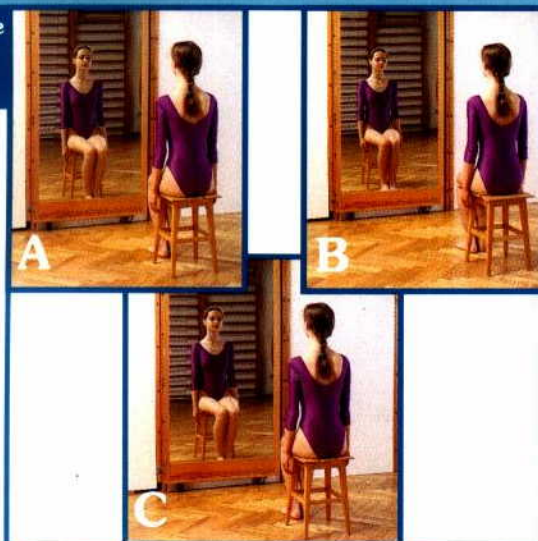
Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



Skoliozy

ćwiczenie 694



Pozycja wyjściowa:

Siad na taborecie w postawie skorygowanej przodem do lustra.

Ruch:

Po wzrokowej kontroli poprawności postawy (w lustrze) zamknięcie oczu i utrzymywanie postawy skorygowanej czuciem głębokim (proprioceptywnym). Następnie bez otwierania oczu rozluźnienie mięśni z utratą korekcji i powrót do postawy skorygowanej. Gdy ćwiczący jest przekonany, że przyjął postawę skorygowaną, otwiera oczy i kontroluje w lustrze poprawność swojej postawy.

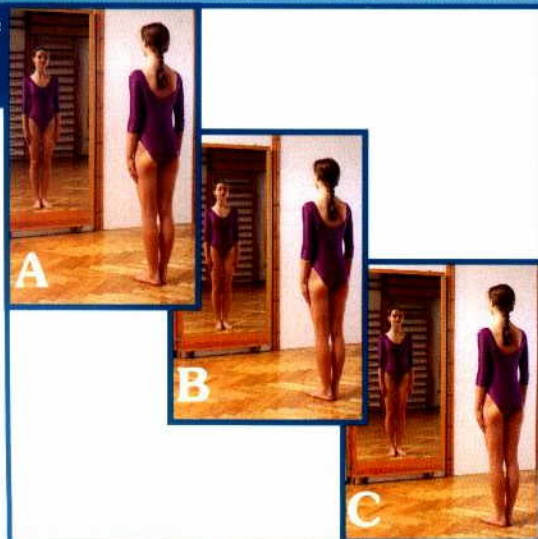
Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

ćwiczenie 695



Pozycja wyjściowa:

Stanie w postawie skorygowanej twarzą do lustra.

Ruch:

Po wzrokowej kontroli poprawności postawy (w lustrze) zamknięcie oczu i utrzymywanie postawy skorygowanej czuciem głębokim (proprioceptywnym). Następnie bez otwierania oczu rozluźnienie mięśni z utratą korekcji i powrót do postawy skorygowanej. Gdy ćwiczący jest przekonany, że przyjął postawę skorygowaną, otwiera oczy i kontroluje w lustrze poprawność swojej postawy.

Oddziaływanie:

— nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej i kształtujące nawyk postawy skorygowanej

ćwiczenie

696

Pozycja wyjściowa:

Stanie tyłem do ściany w postawie skorygowanej.

Ruch:

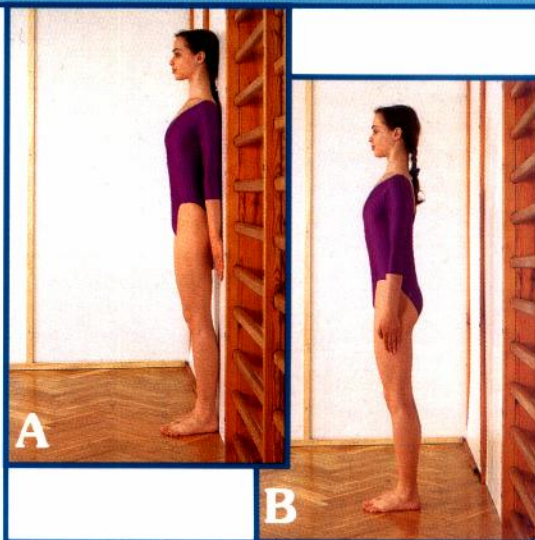
Krok w przód z zachowaniem postawy skorygowanej.

Oddziaływanie:

— kształtowanie nawyku postawy skorygowanej.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



A

B

Uwagi:

Poprawność przyjętej postawy sprawdza prowadzący.

ćwiczenie

697

Pozycja wyjściowa:

Stanie w postawie skorygowanej przed lustrem.

Ruch:

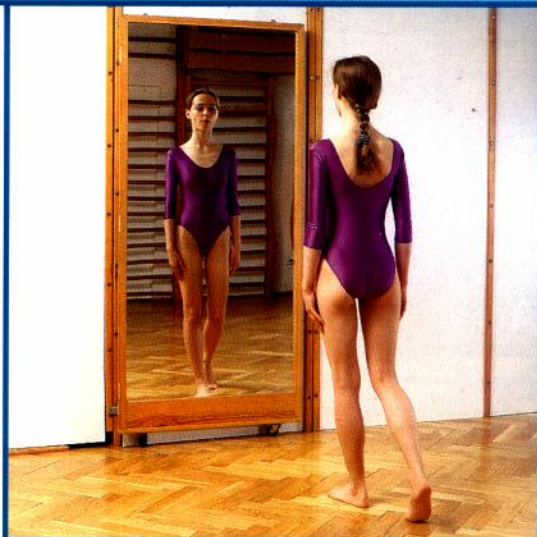
Marsz w przód z kontrolą wzrokową (w lustrze) utrzymywania poprawności postawy.

Oddziaływanie:

— kształtowanie nawyku postawy skorygowanej.

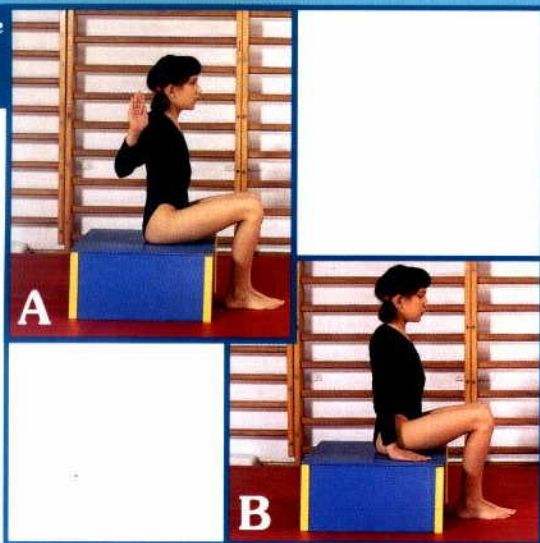
Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



Skoliozy

ćwiczenie
698



Pozycja wyjściowa:

Siad na skrzyneczce w postawie skorygowanej.
Ręce ułożone w „skrzydełka”.

Ruch:

Opuszczenie rąk, z zachowaniem postawy skorygowanej.

Oddziaływanie:

— kształtowanie nawyku postawy skorygowanej.

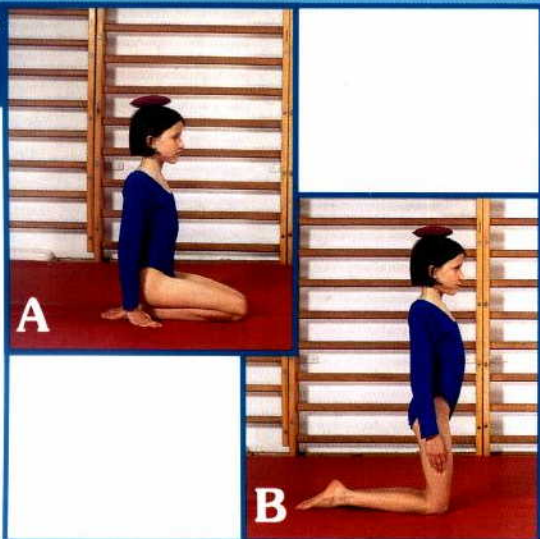
Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Poprawność przyjętej postawy kontroluje prowadzący.

ćwiczenie
699



Pozycja wyjściowa:

Siad kłęczny w postawie skorygowanej.
Na głowie ćwiczącego znajduje się woreczek.

Ruch:

Przejsie do kłęk prostego, z zachowaniem postawy skorygowanej.

Oddziaływanie:

— kształtowanie nawyku postawy skorygowanej.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Poprawność przyjętej postawy kontroluje prowadzący.

Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej i kształtujące nawyk postawy skorygowanej

Pozycja wyjściowa:

Stanie w postawie skorygowanej. Na głowie ćwiczącego znajduje się woreczek.

Ruch:

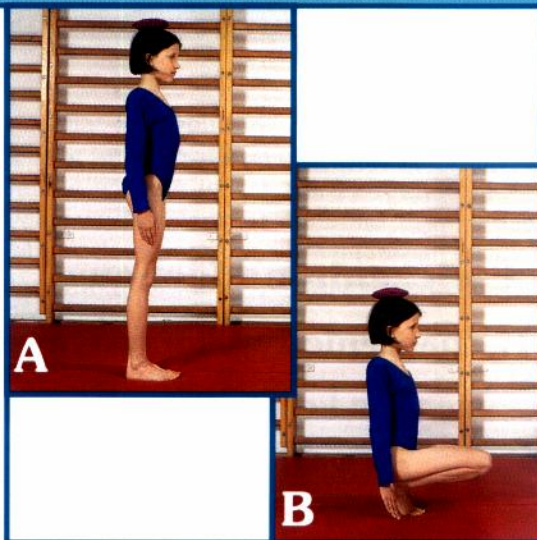
Przejdzie do przysiadu z dotknięciem dłońmi podłogi i powrót do stania, z utrzymaniem postawy skorygowanej.

Oddziaływanie:

— kształtowanie nawyku postawy skorygowanej.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie

700

Pozycja wyjściowa:

Stanie w postawie skorygowanej przed ławeczką. Na głowie ćwiczącego znajduje się woreczek.

Ruch:

Przejdzie po ławeczce wzdłuż, z zachowaniem postawy skorygowanej.

Oddziaływanie:

— kształtowanie nawyku postawy skorygowanej.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



ćwiczenie

701

7. Ćwiczenia oddechowe

7.1. Znaczenie i wykorzystywanie ćwiczeń oddechowych w korekcji wad postawy

Ćwiczenia oddechowe w gimnastyce korekcyjnej pełnią bardzo ważne funkcje. Z jednej strony korygując postawę dziecka nie możemy zapominać o rozwijaniu i usprawnianiu układu oddechowego, który ma decydujący wpływ na sprawność i wydolność dziecka. Z drugiej zaś strony — wady postawy nie sprzyjają prawidłowemu rozwojowi układu oddechowego. Wada postawy prowadzi często do pogorszenia jego mechanicznej sprawności, a to z kolei upośledza wentylację płuc i wydolność organizmu. Dlatego ćwiczenia korekcyjne muszą także oddziaływać na układ oddechowy. Ponadto ćwiczenia oddechowe służą odpoczynkowi i uspokojeniu organizmu po intensywnych ćwiczeniach i przygotowaniu do dalszych ćwiczeń. Stosowanie ćwiczeń oddechowych jest szczególnie ważne po intensywnych ćwiczeniach izometrycznych, w czasie których oddech jest utrudniony, a ćwiczący często po prostu wstrzymują oddech.

Oddychanie ma charakter czynności cyklicznej, niezależnej od naszej woli i świadomości. Można jednak w pewnym stopniu wpływać na częstość i głębokość oddechu. Możemy również w jakimś zakresie kontrolować i wspomagać oddychanie. Mechanizm wentylacji płuc wykorzystuje głównie pracę mięśni oddechowych, które powodując zmiany ciśnienia w klatce piersiowej wymuszają wciąganie powietrza do płuc i wydalanie go.

Wdech jest czynną fazą ruchów oddechowych. W czasie wdechu dochodzi do zwiększenia wymiarów klatki piersiowej. Rozszerzające się ściany klatki piersiowej pociągają za sobą płuca, co powoduje powstanie podciśnienia i wciąganie powietrza do płuc. Podstawowymi mięśniami wdechowymi są: przepona, mięśnie międzyżebrowe zewnętrzne i mięśnie pochyłe szyi. Pomocniczymi mięśniami wdechowymi są mięśnie przyczepiające się na klatce piersiowej i obręczy barkowej. Są to mięśnie: mostkowo-sutkowo-obojęzyczny, piersiowy wielki, piersiowy mały, zębaty przedni, czworoboczny, równoległoboczny, dźwigacz łopatki i prostownik grzbietu. Wspomagają one wdech przy ustabilizowaniu przyczepów obwodowych (na obręczy barkowej). Główną rolę w wykonaniu wdechu odgrywa przepona. Jej ruchy zapewniają 60% zmian objętości klatki piersiowej. Skurcz przepony, obniżający jej sklepienie o 1 cm powoduje zwiększenie pojemności płuc o ok. 350 ml.

Znaczenie i wykorzystywanie ćwiczeń oddechowych w korekcji wad postawy

Natomiast zwiększenie obwodu klatki piersiowej o 1 cm odpowiada wprowadzeniu do płuc tylko 200 ml powietrza.

Wydech jest bierną fazą oddychania. Występuje tu zmniejszenie wszystkich trzech wymiarów klatki piersiowej, a więc zmniejszenie jej objętości. W akcie wydechu działają siły sprężyste uruchomione w akcie wdechu przez rozciąganie płuc i skręcenie żeber. Wspomaganie wydechu odbywa się przy udziale głównie mięśni brzucha, które ułatwiają powrót przepony do pozycji swobodnej i mięśni międzyżebrowych wewnętrznych. W intensywnym wydechu współdziałają także mięśnie: czworoboczny lędźwi, zębaty tylny i najszerszy grzbietu.

Oddychaniem zawiaduje zlokalizowany w pniu mózgu ośrodek oddechowy. Może on w pewnych przypadkach przejąć bezpośrednią kontrolę nad pomocniczymi mięśniami oddechowymi. Ma to miejsce w sytuacjach, gdy występuje konieczność nagłego zwiększenia wentylacji płuc. W normalnych warunkach mięśnie oddechowe mogą być, w pewnym zakresie, sterowane również bodźcami ze sfery ruchowej kory mózgowej. Podlegają więc naszej woli, możemy, w pewnej mierze, dowolnie kierować oddychaniem: przedłużać lub zwalniać wdech lub wydech, siłę, częstość oddechu, możemy także wstrzymać oddychanie. Po przekroczeniu jednak pewnej granicy dowolna regulacja zostaje przewyciężona przez oddech automatyczny, mimowolny, który odpowiada za realizację potrzeb organizmu. Fakt, że istnieje możliwość dowolnego regulowania oddechem umożliwia wykonywanie ćwiczeń oddechowych i wpływanie na wzrost pojemności życiowej płuc.

Ćwiczenia oddechowe stosowane w gimnastyce korekcyjnej służą:

1. Poprawie ruchomości i kształtu klatki piersiowej.

Wady postawy powodują ograniczenie ruchomości klatki piersiowej (hiperkifozy) i deformacje klatki piersiowej (skoliozy). Zmiany te są wyraźnie widoczne w zaawansowanych stadiach wad. Chcąc jednak nie dopuścić do powstania ograniczeń ruchomości i deformacji, należy stosować ćwiczenia oddechowe już u dzieci z niewielkimi wadami. Będzie to działanie profilaktyczne i opóźniające zmiany w wadach progresywnych.

2. Zwiększeniu pojemności życiowej i wentylacji płuc.

Pojemność życiowa płuc jest ściśle związana z wydolnością organizmu. Zwiększając pojemność życiową przyczyniamy się do poprawy wydolności. Najlepszym sposobem poprawy pojemności życiowej płuc jest stosowanie ćwiczeń, które w naturalny sposób zwiększają zapotrzebowanie organizmu na tlen. Są to: biegi, marsze, ćwiczenia dynamiczne dużych grup mięśniowych. Możliwość stosowania tych ćwiczeń w gimnastyce korekcyjnej jest ograniczona. Z tego powodu stosuje się ćwiczenia specjalne wzmacniające mięśnie oddechowe i pogłębiające oddech, przez co zwiększa się wentylację płuc i pośrednio zwiększa także pojemność życiową płuc.

Ćwiczenia oddechowe

3. Usprawnieniu oddychania.

Duża grupa dzieci oddycha nieumiejętnie. Dzieci nie potrafią zgrać oddechu z wykonywanymi ruchami, nie wykorzystują oddychania torem brzuszny, mają tendencje do skupiania się na wdechu, zapominając o wypuszczaniu powietrza, co często prowadzi do bezdechu.

W ćwiczeniach oddechowych należy:

- nauczyć dzieci oddychania torem brzuszny,
- skupić się na nauczaniu pełnego, głębokiego, przedłużonego wydechu. Zapewni on niejako automatycznie głęboki wdech,
- uczyć dzieci pogłębionego oddychania, zwłaszcza w przerwach między ćwiczeniami.

Stosując ćwiczenia oddechowe należy pamiętać o dwóch zasadach:

- I. Nie powinno się stosować ćwiczeń pogłębionego oddychania w narzuconym, wspólnym dla całego zespołu rytmie, niezgodnym z indywidualnym zapotrzebowaniem tlenowym organizmu.
- II. Nie powinno się stosować jednorazowo dużej ilości ćwiczeń pogłębionego oddychania, gdyż może to doprowadzić do hiperwentylacji.

W grupie ćwiczeń oddechowych wyróżniamy:

1. **Ćwiczenia oddechowe wolne** — uczą prawidłowego, swobodnego oddychania, wzmacniają mięśnie oddechowe. Biorą w nich udział główne mięśnie oddechowe.
2. **Ćwiczenia oddechowe wspomagane** — poprzez ruch kończyn i tułowia, angażując pomocnicze mięśnie oddechowe uzyskuje się zwiększenie ruchomości klatki piersiowej, a wraz z nią zwiększenie wentylacji płuc.
3. **Ćwiczenia oddechowe oporowe** — zwiększające aktywność mięśni oddechowych, mobilizując je do dodatkowej pracy.

W opisie ćwiczeń oddechowych zrezygnowano z punktu „Wskazania”, gdyż ćwiczenia oddechowe powinny być stosowane we wszystkich wadach postawy.

Ćwiczenia oddechowe wolne

ćwiczenie
702

Pozycja wyjściowa:

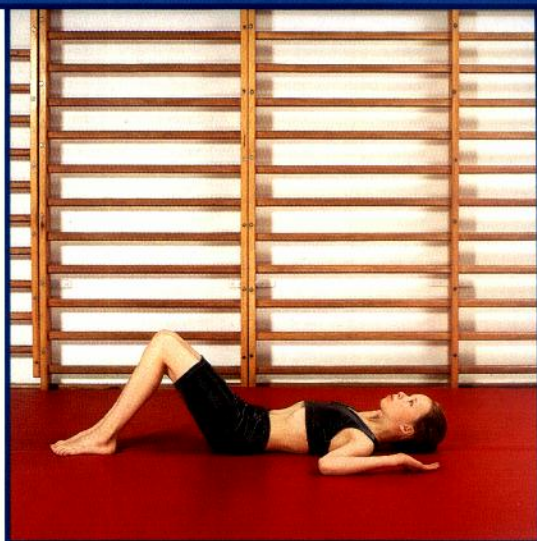
Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Wdech nosem, a następnie wydech ustami.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni oddechowych.



Uwagi:

Wdech powinien być głęboki, a wydech długi.

ćwiczenie
703

Pozycja wyjściowa:

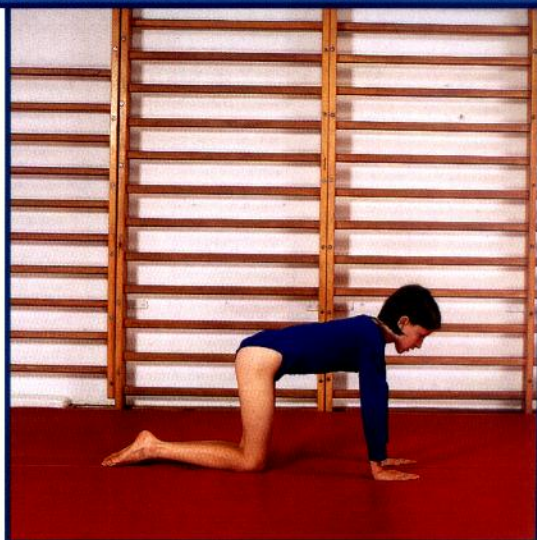
Kłęk podparty.

Ruch:

Wdech nosem z uwypukleniem brzucha, a następnie wydech ustami z wciągnięciem brzucha.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni oddechowych.



Uwagi:

Wdech powinien być głęboki, a wydech długi.

Ćwiczenia oddechowe

ćwiczenie

704



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte o podłogę. W palcach dłoni nad ustami trzymana piłeczka do tenisa stołowego.

Ruch:

Wdech nosem a następnie wydech ustami z utrzymaniem piłeczki w wąskim strumieniu powietrza nad palcami.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- nauka przedłużonego wydechu.

ćwiczenie

705



Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Maksymalny wdech nosem, a następnie wydech ustami, z jak najdłuższym wymawianiem litery „s”.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- nauka przedłużonego wydechu.

Uwagi:

Wdech powinien być głęboki, a wydech długi.

Ćwiczenia oddechowe wolne

ćwiczenie
706

Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny. Ręce w pozycji „skrzydełek”,
dłonie zaciśnięte w pięść.

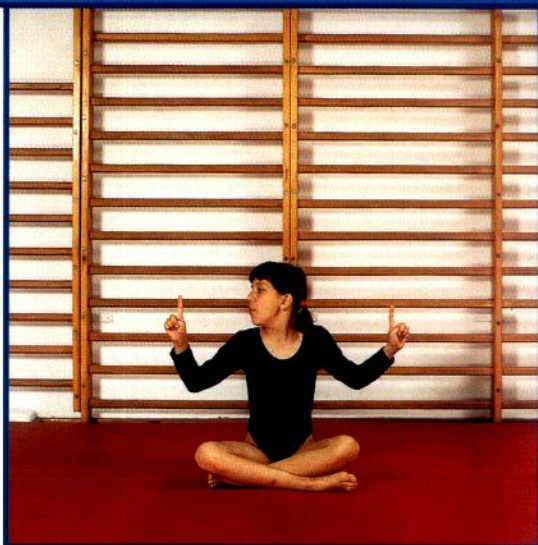
Palce wskazujące ustawione pionowo.

Ruch:

Wdech nosem, ze skrzyżowaniem głowy w bok,
a następnie dmuchnięcie na palec,
jakby się gasiło świeczkę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- nauka przedłużonego wydechu.



Uwagi:

W czasie ćwiczenia powinna być utrzymana postawa skorygowana.

ćwiczenie
707

Pozycja wyjściowa:

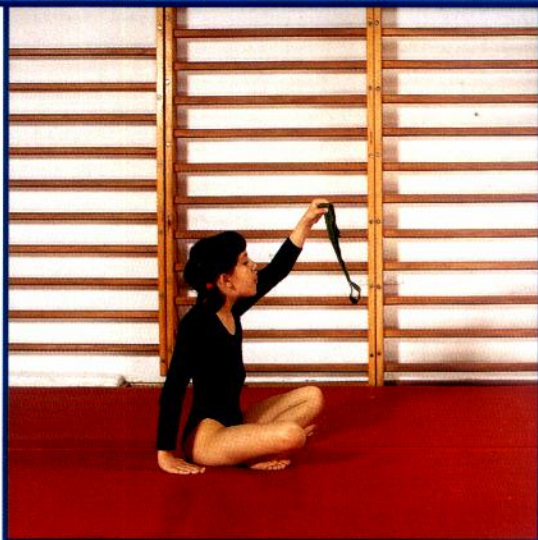
Siad skrzyżny. W jednej dłoni szarfa, której
wolny koniec wisi przed ustami.

Ruch:

Wdech nosem, a następnie silne
dmuchnięcie na szarfę —
szarfa powinna poruszyć się.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- nauka przedłużonego wydechu.

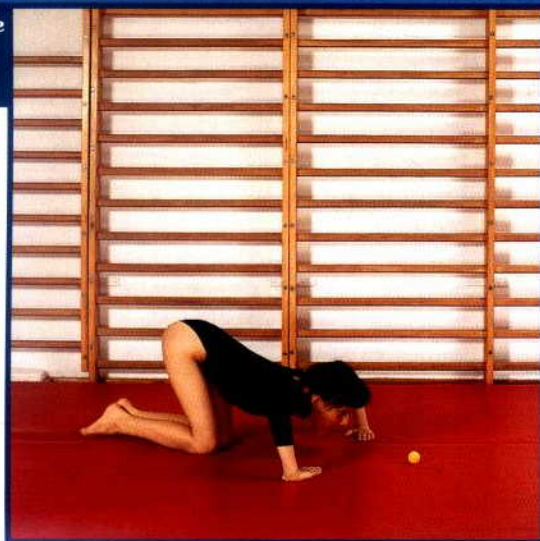


Uwagi:

W czasie ćwiczenia powinna być utrzymana postawa skorygowana.

Ćwiczenia oddechowe

ćwiczenie
708



Pozycja wyjściowa:

Pozycja średnia Klappa. Przed głową, na podłodze, leży piłeczka do tenisa stołowego.

Ruch:

Wdech nosem, a następnie silne dmuchnięcie w piłeczkę, tak aby potoczyła się jak najdalej.

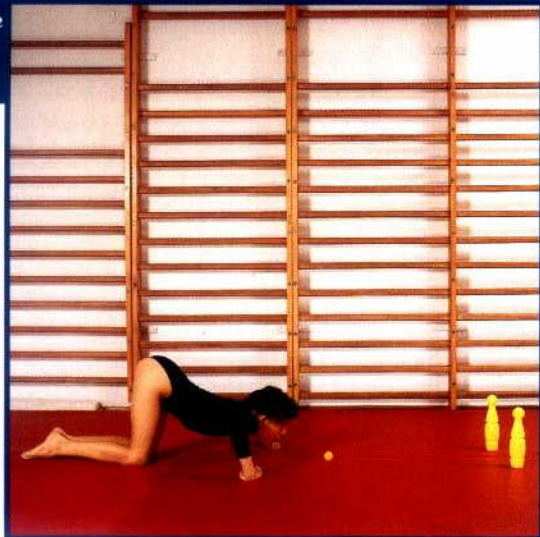
Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Uwagi:

Klatka piersiowa powinna być blisko podłogi.

ćwiczenie
709



Pozycja wyjściowa:

Pozycja średnia Klappa. Przed głową, na podłodze, leży piłeczka do tenisa stołowego. W odległości 1-2 m przed ćwiczącym ustawiona lub narysowana bramka.

Ruch:

Wdech nosem, a następnie silne dmuchnięcie w piłeczkę, tak aby potoczyła się po podłodze i wpadła do bramki.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Uwagi:

Klatka piersiowa powinna być blisko podłogi.

Ćwiczenia oddechowe wolne

ćwiczenie
710

Pozycja wyjściowa:

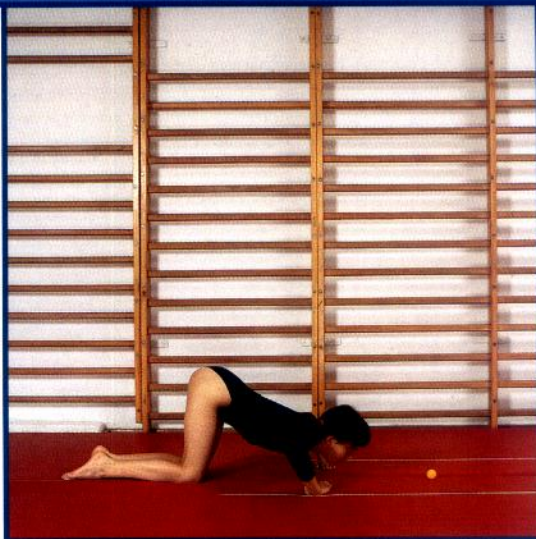
Pozycja średnia Klappa w narysowanym na podłodze torze o szerokości około 50 cm. Przed głową, na podłodze, leży piłeczka do tenisa stołowego.

Ruch:

Wdech nosem, a następnie silne dmuchnięcie w piłeczkę, tak aby potoczyła się jak najdalej po podłodze, nie opuszczając wyrysowanego toru.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- rozciąganie mięśni piersiowych.



Uwagi:

Klatka piersiowa powinna być blisko podłogi.

ćwiczenie
711

Pozycja wyjściowa:

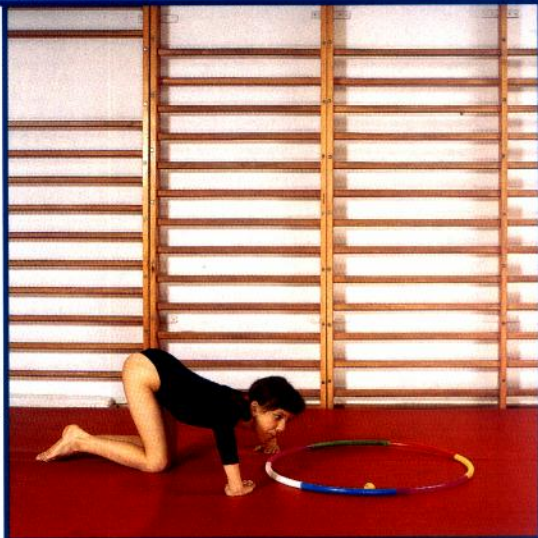
Pozycja średnia Klappa. Przed głową na podłodze leży obręcz, a w niej piłeczka do tenisa stołowego.

Ruch:

Wdech nosem, a następnie silne dmuchnięcie w piłeczkę, tak aby potoczyła się przy obręczy, zataczając koło.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

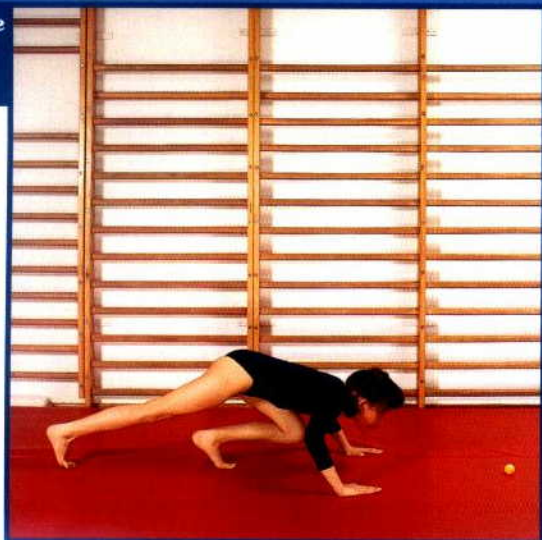


Uwagi:

Klatka piersiowa powinna być blisko podłogi.

Ćwiczenia oddechowe

ćwiczenie
712



Pozycja wyjściowa:

Stanie na czworakach. Przed głową, na podłodze, leży piłeczka do tenisa stołowego.

Ruch:

Marsz na czworakach z dmuchaniem w piłeczkę przed sobą.

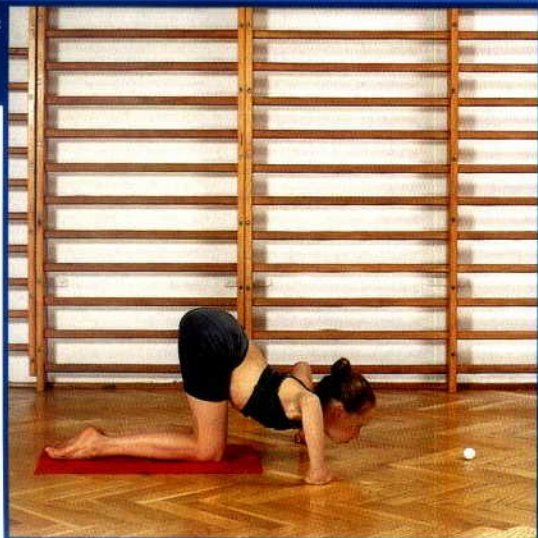
Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni oddechowych.

Uwagi:

W momencie dmuchnięcia w piłeczkę klatka piersiowa powinna być blisko podłogi.

ćwiczenie
713



Pozycja wyjściowa:

Siad kłęczny na kocyku. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Przed kocykiem na podłodze leży piłeczka do tenisa stołowego.

Ruch:

Ślizgi na kocyku z dmuchaniem w piłeczkę przed sobą.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśnia prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Ćwiczenia oddechowe wolne

ćwiczenie
714

Pozycja wyjściowa:

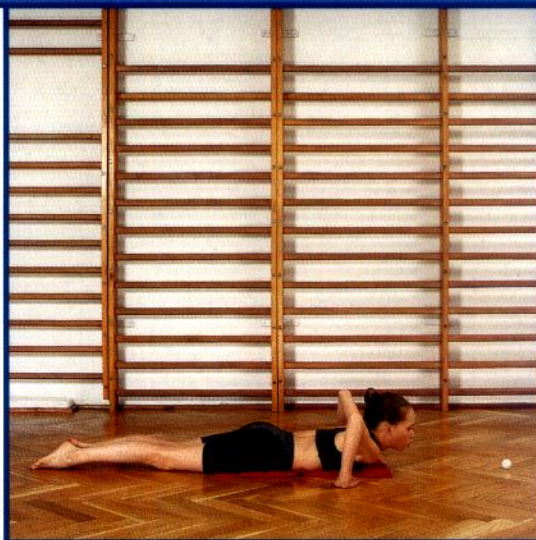
Leżenie przodem na kocyku. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Przed głową, na podłodze, leży piłeczka do tenisa stołowego.

Ruch:

Ślizgi na kocyku z dmuchaniem w piłeczkę przed sobą.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśnia prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.



ćwiczenie
715

Pozycja wyjściowa:

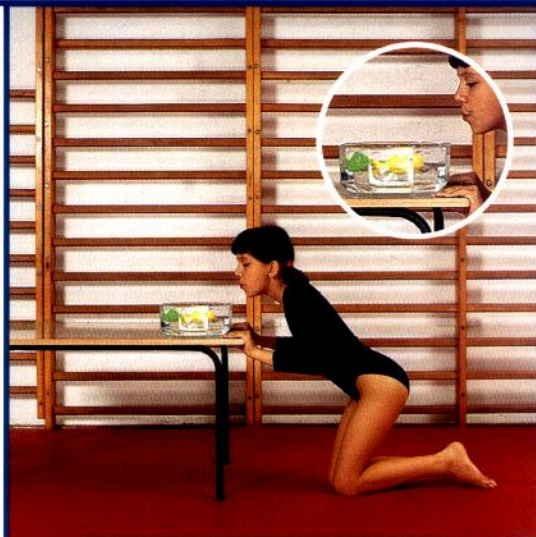
Kłęk przodem do stołu. Na stole stoi miska z wodą. Po wodzie pływają zabawki.

Ruch:

Wdech nosem, a następnie dmuchanie w zabawki, tak aby poruszały się po wodzie.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- nauka przedłużonego wydechu.



Uwagi:

W czasie ćwiczenia powinna być utrzymana postawa skorygowana.

Ćwiczenia oddechowe

ćwiczenie
716



Pozycja wyjściowa:

Kłęk przodem do stołu.

Na stole stoi zapalona świeczka.

Ruch:

Wdech nosem, a następnie wydech ustami ze zdmuchnięciem świeczki.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni oddechowych.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia powinna być utrzymana postawa skorygowana.

ćwiczenie
717



Pozycja wyjściowa:

Pozycja średnia Klappa przodem do skośnie ustawionych ławeczek.

Dłonie oparte na ławeczkach przytrzymują piłeczkę do tenisa stołowego.

Ruch:

Wdech nosem, a następnie silne dmuchnięcie w piłeczkę, tak aby potoczyła się po ławeczkach jak najwyżej.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni oddechowych.

Uwagi:

Klatka piersiowa powinna być blisko ławeczek.

Ćwiczenia oddechowe wolne

ćwiczenie
718

Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący w pozycji średniej Klappa twarzami do siebie w odległości ok. 1 m.

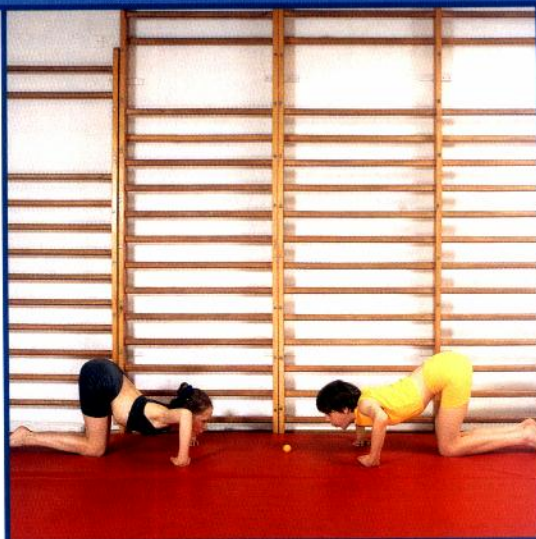
Między nimi w równej odległości od każdego leży na podłodze piłeczka do tenisa stołowego.

Ruch:

Równoczesne silne dmuchnięcie w piłeczkę, tak aby potoczyła się za linię rąk partnera.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- rozciąganie mięśni piersiowych.



Uwagi:

Obaj ćwiczący powinni trzymać klatkę piersiową blisko podłogi.

ćwiczenie
719

Pozycja wyjściowa:

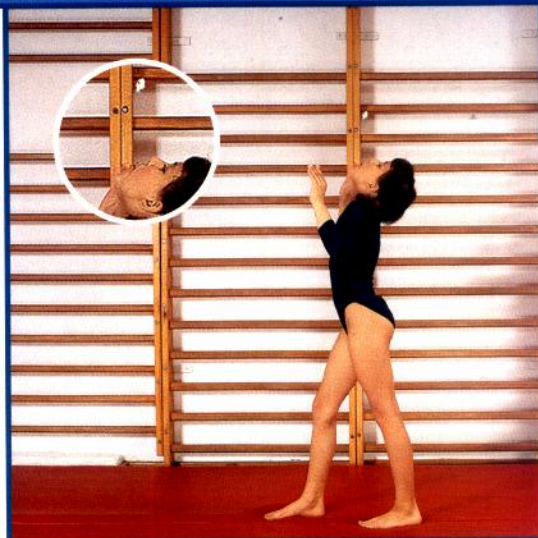
Stanie. W dłoniach nad głową trzymane piórko (lub kawałek waty).

Ruch:

Silne dmuchnięcie w piórko, tak aby szybowało jak najdłużej w powietrzu.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych.



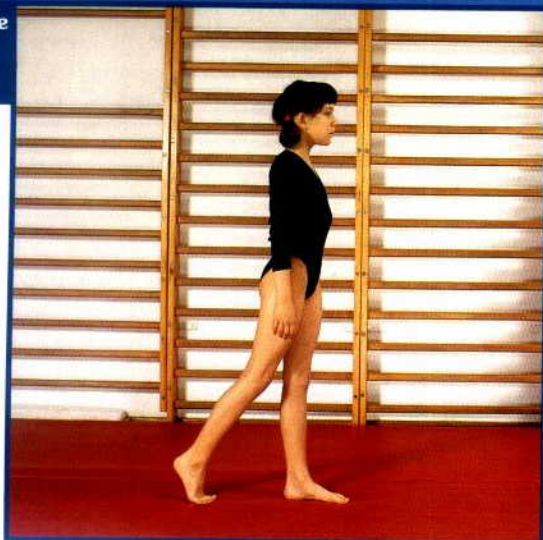
Uwagi:

W czasie ćwiczenia powinna być zachowana postawa skorygowana.

Ćwiczenia oddechowe

ćwiczenie

720



Pozycja wyjściowa:

Stanie.

Ruch:

Marsz po sali z wykonaniem:

- wdechu powietrza nosem w czasie pięciu kroków,
- zatrzymania powietrza w płucach w czasie trzech kroków,
- wydechu ustami w czasie siedmiu kroków.

Oddziaływanie:

- nauka prawidłowej czynności oddychania.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia powinna być zachowana postawa skorygowana.



Ćwiczenia oddechowe wspomagane

ćwiczenie
721

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w bok.

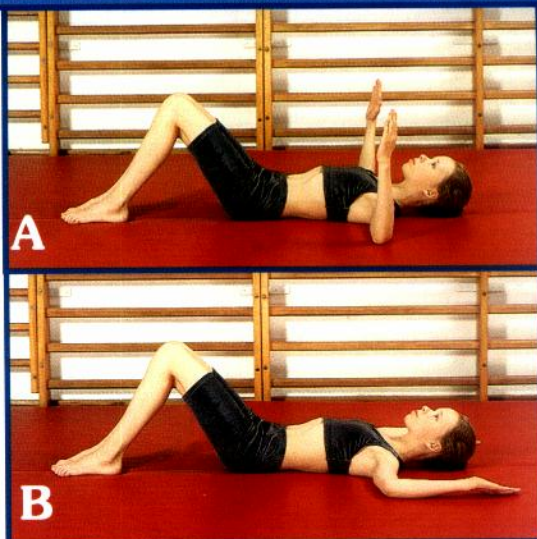
Przedramiona ustawione pionowo.

Ruch:

Wdech nosem, z położeniem przedramion na podłodze przy głowie (grzbiet dłoni dotyka podłogi), a następnie wydech ustami, z przeniesieniem przedramion do pozycji wyjściowej.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- zwiększanie ruchomości klatki piersiowej.



ćwiczenie
722

Pozycja wyjściowa:

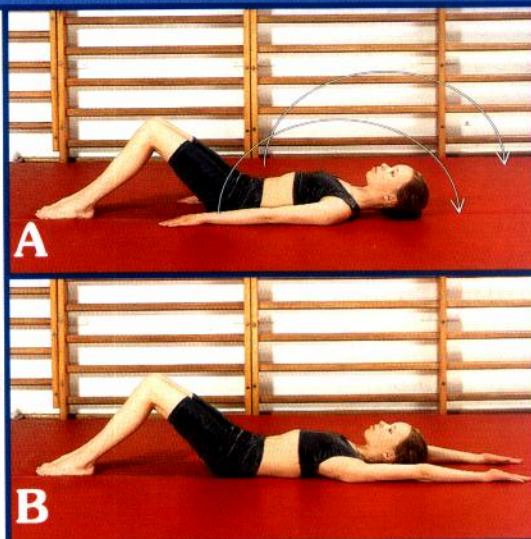
Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy biodrach.

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.

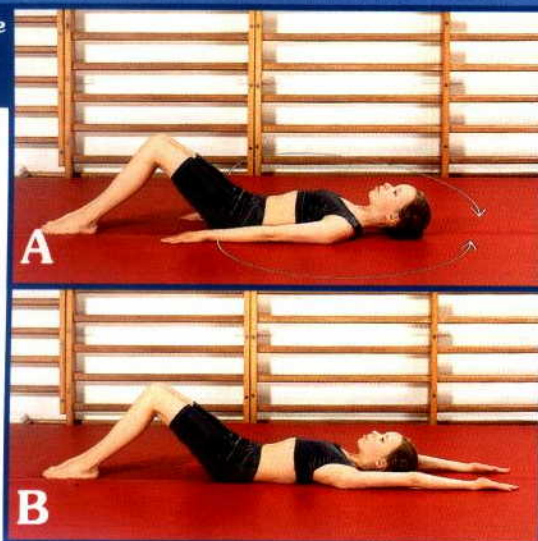
Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- zwiększanie ruchomości klatki piersiowej.



Ćwiczenia oddechowe

ćwiczenie
723



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy biodrach.

Ruch:

Wdech nosem, z przesunięciem rąk po podłodze w stronę głowy, a następnie wydech ustami, z jednoczesnym przeniesieniem rąk do pozycji wyjściowej.

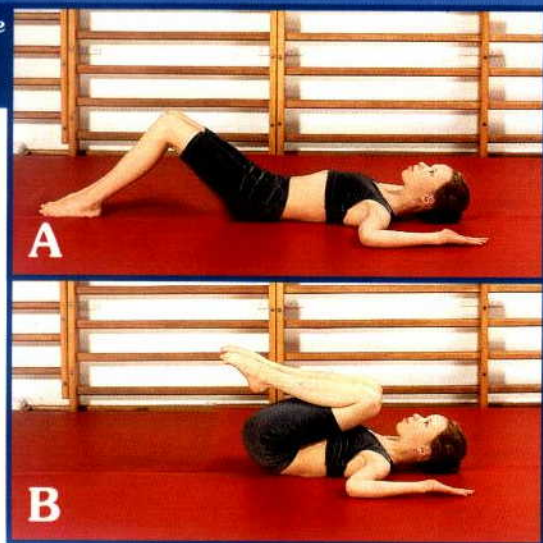
Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- zwiększanie ruchomości klatki piersiowej,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia ręce powinny przylegać do podłogi.

ćwiczenie
724



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Wdech nosem, a następnie wydech ustami, z przyciągnięciem kolan do klatki piersiowej.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- wzmacnianie mięśni brzucha.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić oderwanie łopatek od podłogi.

Ćwiczenia oddechowe wspomagane

ćwiczenie
725

Pozycja wyjściowa:

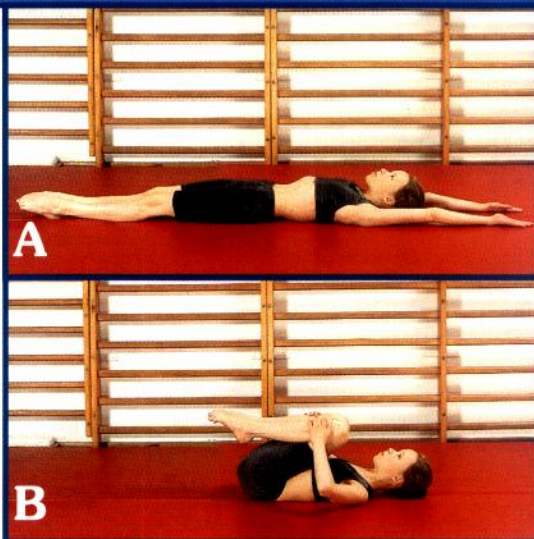
Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy głowie.

Ruch:

Wdech nosem, a następnie wydech ustami, z przyciągnięciem kolan do klatki piersiowej i chwytem dłońmi za kolana.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- wzmacnianie mięśni brzucha.



Uwagi:

W czasie ćwiczenia barki i łopatki nie powinny być odrywane od podłogi.

ćwiczenie
726

Pozycja wyjściowa:

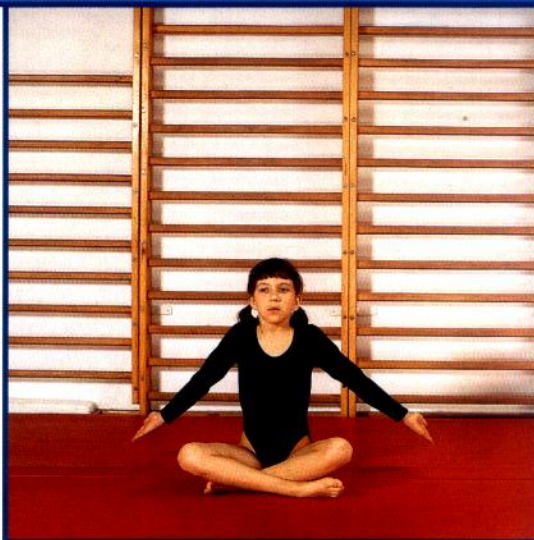
Siad skrzyżny. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w dół w skos.

Ruch:

Wdech nosem, z rotacją zewnętrzną rąk, a następnie wydech ustami z rotacją wewnętrzną rąk.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- zwiększanie ruchomości klatki piersiowej,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.



Uwagi:

W czasie ćwiczenia barki i łopatki nie powinny być odrywane od podłogi.

Ćwiczenia oddechowe wspomagane

ćwiczenie

729

Pozycja wyjściowa:

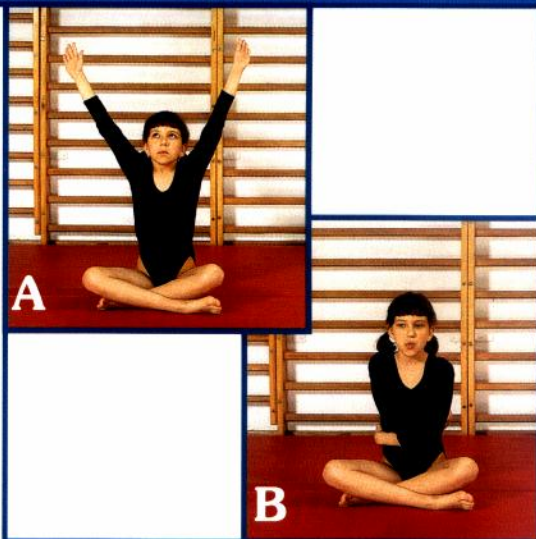
Siad skrzyżny.

Ruch:

Wdech nosem z uniesieniem rąk w górę w skos, a następnie wydech ustami ze skrzyżowaniem rąk na klatce piersiowej i jej uciskiem.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- zwiększanie ruchomości klatki piersiowej.



Uwagi:

W czasie ćwiczenia powinna być zachowana poprawna postawa.

ćwiczenie

730

Pozycja wyjściowa:

Siad kłęczny. Dłonie splecione za plecami.

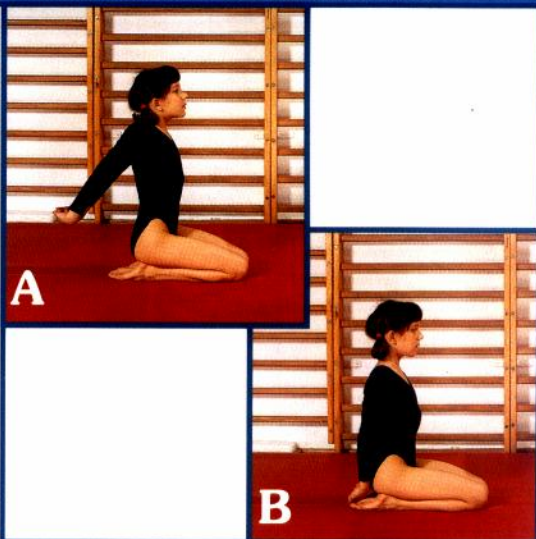
Ręce wyprostowane.

Ruch:

Wdech nosem, z uniesieniem rąk, ściąganiem łopatek, cofnięciem barków i wypukleniem klatki piersiowej, a następnie wydech ustami, z opuszczeniem rąk.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- zwiększanie ruchomości klatki piersiowej,
- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

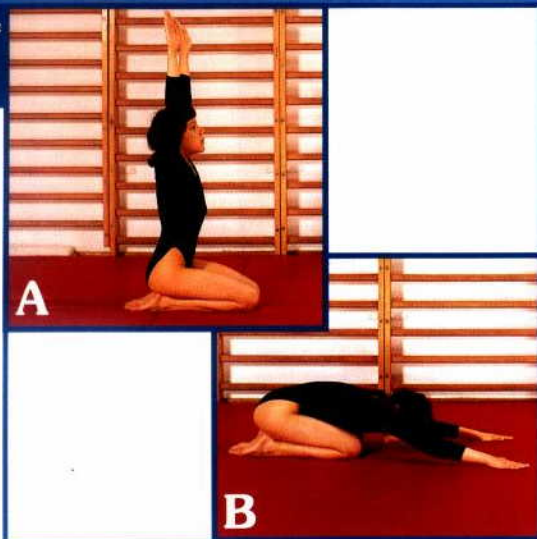


Uwagi:

Opuszczeniu rąk nie powinna towarzyszyć utrata korekcji postawy.

Ćwiczenia oddechowe

ćwiczenie
731



Pozycja wyjściowa:

Siad kłębny.

Ruch:

Wdech nosem, z uniesieniem rąk w górę, a następnie wydech ustami z przejściem do pozycji niskiej Klappa i maksymalnym wyciągnięciem rąk w przód.

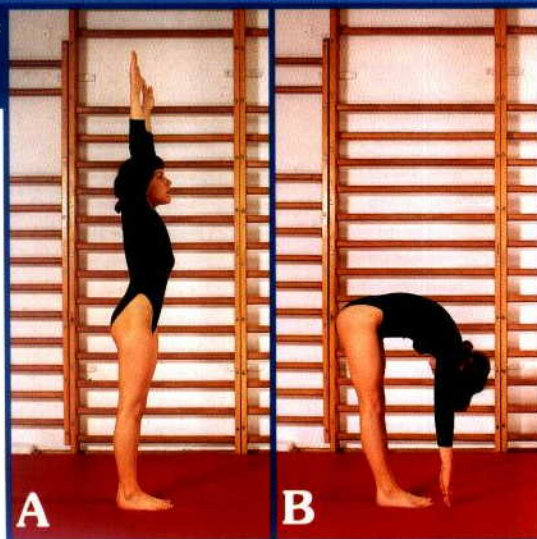
Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- zwiększanie ruchomości klatki piersiowej,
- rozciąganie mięśni piersiowych,
- elongacja kręgosłupa.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia powinna być zachowana postawa skorygowana.

ćwiczenie
732



Pozycja wyjściowa:

Stanie.

Ruch:

Wdech nosem, z uniesieniem rąk w górę, a następnie wydech ustami, ze skłonem tułowia w przód.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych.

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi.

Ćwiczenia oddechowe wspomagane

ćwiczenie
733

Pozycja wyjściowa:

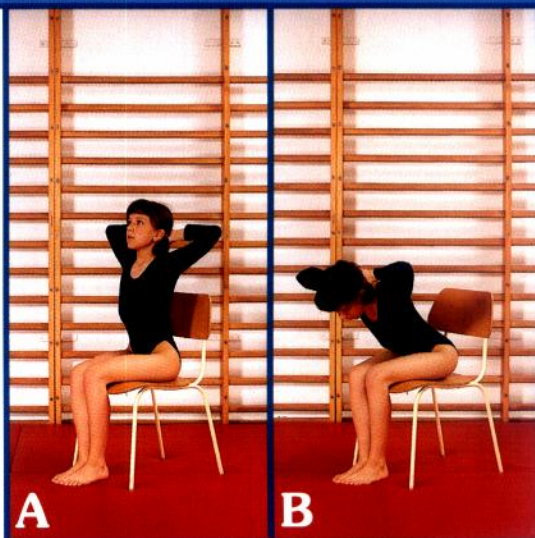
Siad na krześle. Dłonie splecione na karku.

Ruch:

Wdech nosem, z cofnięciem łokci, ściągnięciem łopatek i uwypukleniem klatki piersiowej, a następnie wydech ustami, z opadem tułowia w przód.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- zwiększanie ruchomości klatki piersiowej,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- rozciąganie mięśni piersiowych.



ćwiczenie
734

Pozycja wyjściowa:

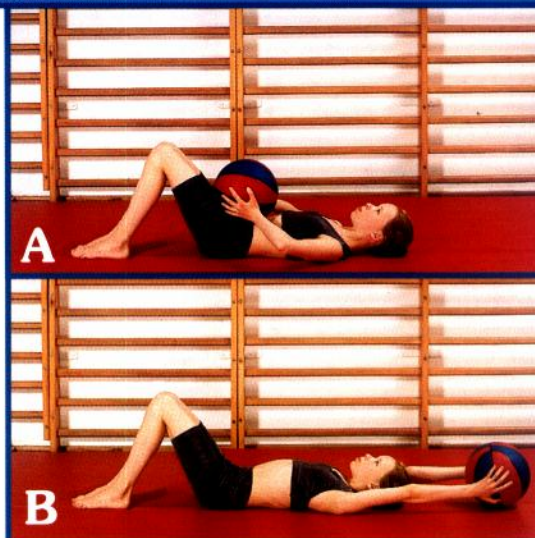
Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Na brzuchu umieszczona piłka trzymana oburącz.

Ruch:

Wdech nosem, z przeniesieniem rąk z piłką w górę — do położenia na podłodze za głową, a następnie wydech ustami, z przeniesieniem rąk z piłką do pozycji wyjściowej.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- zwiększanie ruchomości klatki piersiowej.

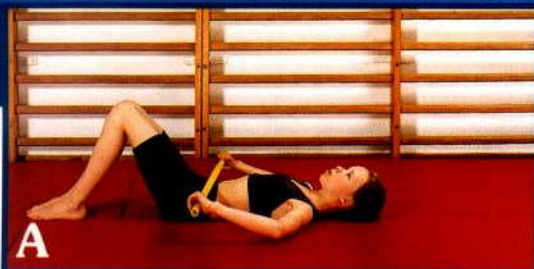


Uwagi:

W czasie ćwiczenia barki powinny przylegać do podłogi.

Ćwiczenia oddechowe

ćwiczenie
735



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Na brzuchu leży trzymana oburącz laska.

Ruch:

Wdech nosem, z przeniesieniem rąk z laską w górę — do położenia na podłodze za głową, a następnie wydech ustami z przeniesieniem rąk do pozycji wyjściowej.

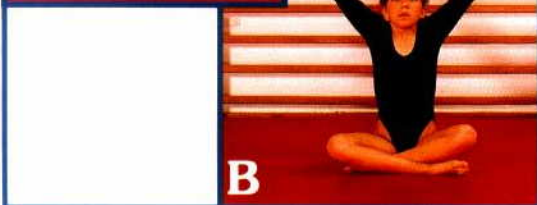
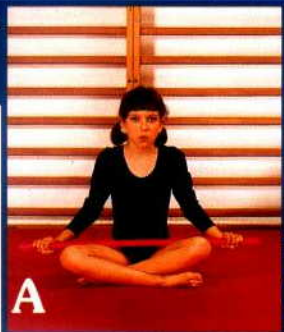
Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- zwiększanie ruchomości klatki piersiowej.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia barki powinny przylegać do podłogi.

ćwiczenie
736



Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny. W dłoniach trzymana oburącz laska.

Ruch:

Wdech nosem, z uniesieniem rąk z laską w górę, a następnie wydech ustami, z opuszczeniem laski na uda.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- zwiększanie ruchomości klatki piersiowej.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia powinna być zachowana postawa skorygowana.

Ćwiczenia oddechowe wspomagane

ćwiczenie

737

Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny.

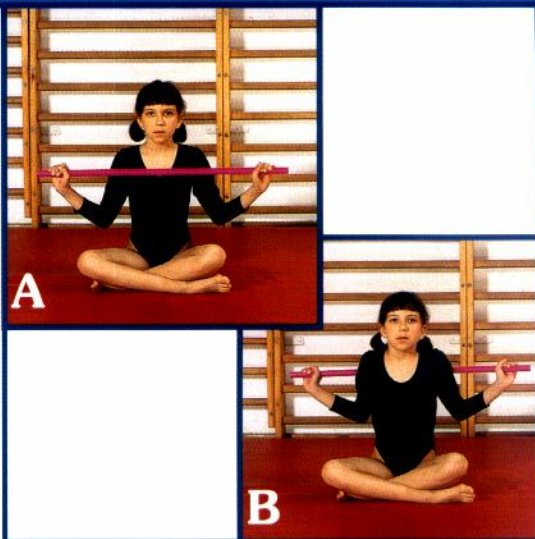
W dłoniach trzymana oburącz laska.

Ruch:

Wdech nosem, z przeniesieniem laski na plecy (na łopatki), a następnie wydech ustami, z przeniesieniem laski przed klatkę piersiową.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- zwiększanie ruchomości klatki piersiowej,
 - rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.



Uwagi:

W czasie ćwiczenia powinna być zachowana postawa skorygowana.

ćwiczenie

738

Pozycja wyjściowa:

Stanie.

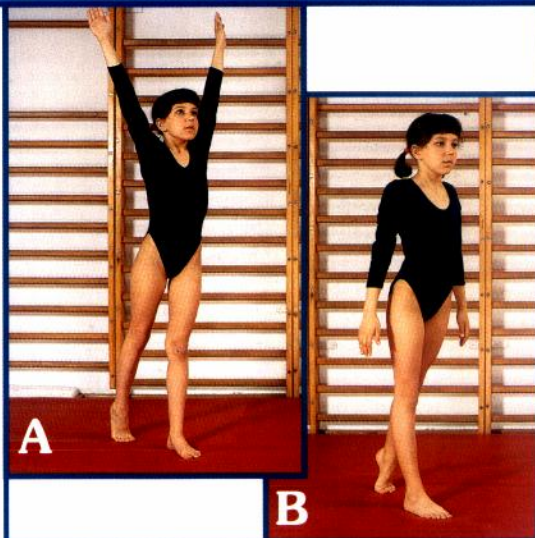
Ruch:

Marsz po sali z wykonywaniem:

- wdechu nosem w czasie czterech kroków i przeniesieniem wyprostowanych rąk w górę w skos,
- wydechu ustami w czasie sześciu kroków i opuszczeniem rąk.

Oddziaływanie:

- nauka prawidłowej czynności oddychania.

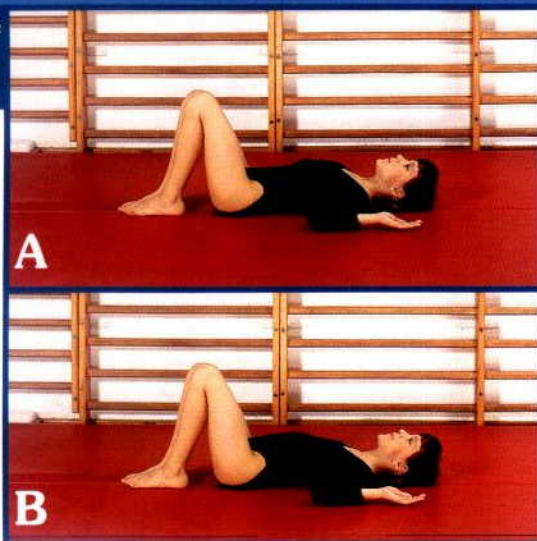


Uwagi:

W czasie marszu powinna być zachowana postawa skorygowana.

Ćwiczenia oddechowe

ćwiczenie
739



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Wdech nosem, z uwypukleniem klatki piersiowej, a następnie kilkakrotne „przetoczenie” powietrza do brzucha (uwypuklenie brzucha) i z powrotem do klatki piersiowej.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni oddechowych.

ćwiczenie
740



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Jedną dłoń leży na klatce piersiowej, drugą dłoń na brzuchu.

Ruch:

Wdech nosem — dłoń na brzuchu unosi się, a następnie wydech ustami — dłoń na brzuchu opada wraz z brzuchem.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni oddechowych.

Uwagi:

Dłoń na klatce piersiowej powinna pozostać nieruchoma.

Ćwiczenia nauki oddychania torem brzusznym

ćwiczenie
741

Pozycja wyjściowa:

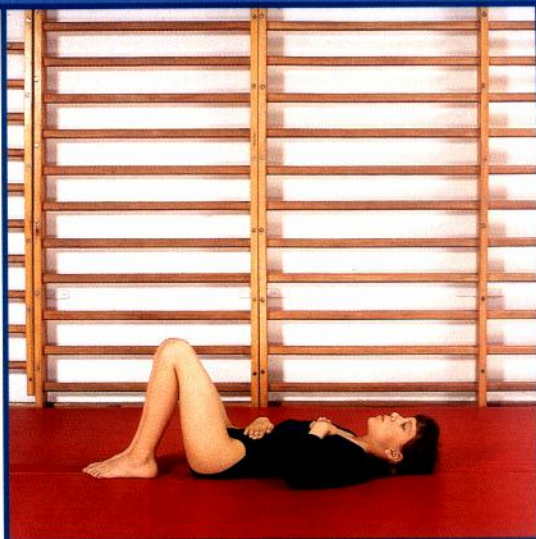
Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Jedną dłoń leży na klatce piersiowej, druga dłoń na brzuchu.

Ruch:

Wdech nosem — dłoń na brzuchu unosi się, a następnie wydech ustami — dłoń na brzuchu uciska brzuch wspomagając wydech.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni oddechowych.



Uwagi:

Dłoń na klatce piersiowej powinna pozostać nieruchoma.

ćwiczenie
742

Pozycja wyjściowa:

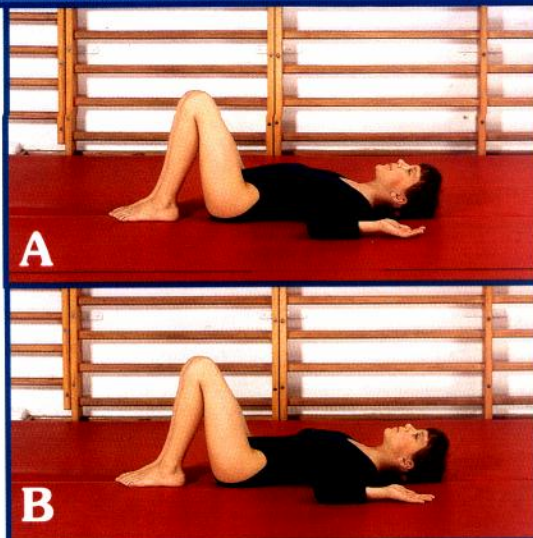
Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Wdech nosem, z wypukleniem brzucha, a następnie wydech ustami — brzuch opada.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni oddechowych.



Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna być nieruchoma.

Ćwiczenia oddechowe

ćwiczenie
743



Pozycja wyjściowa:

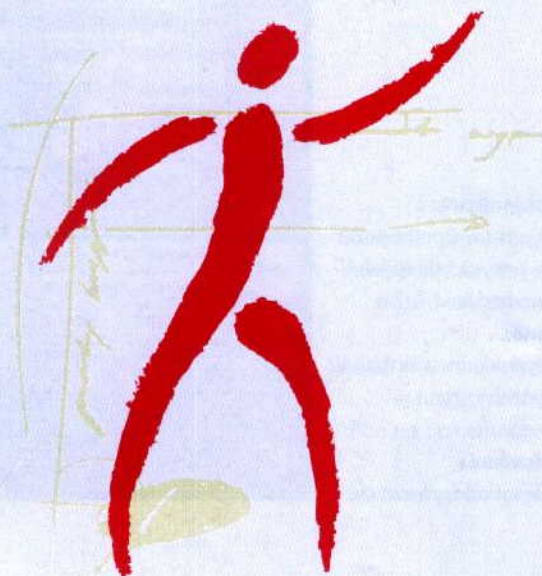
Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze. Na brzuchu leży woreczek z piaskiem.

Ruch:

Wdech nosem, z wypukleniem obciążonego woreczkiem brzucha, a następnie wydech ustami — brzuch z woreczkiem opada.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni oddechowych.



Ćwiczenia oddechowe oporowane

ćwiczenie

744

Pozycja wyjściowa:

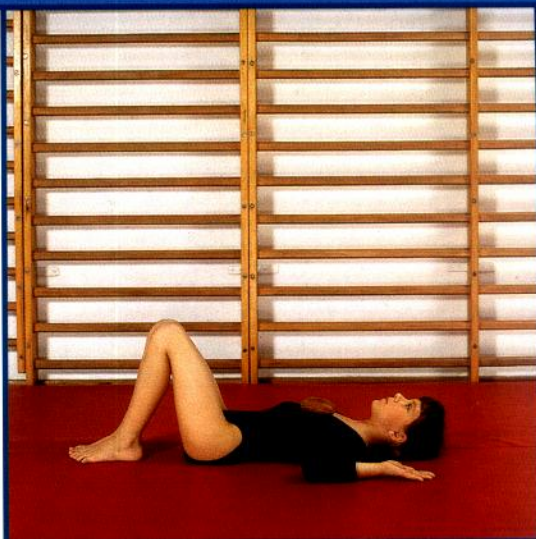
Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze. Na klatce piersiowej leży woreczek z piaskiem.

Ruch:

Wdech nosem, z wypukleniem klatki piersiowej — woreczek unosi się, a następnie wydech ustami — klatka piersiowa z woreczkiem opada.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni oddechowych.



ćwiczenie

745

Pozycja wyjściowa:

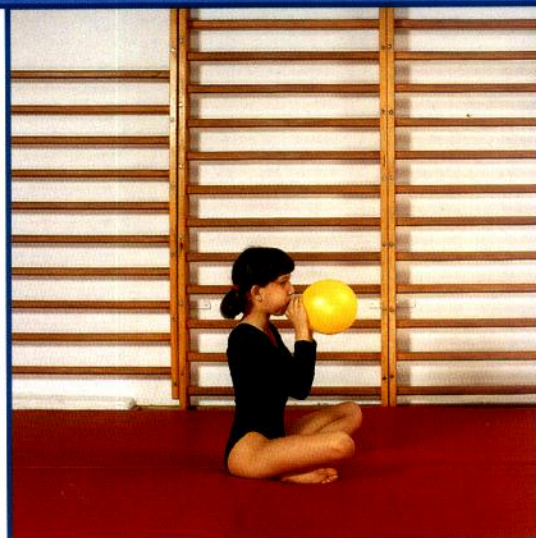
Siad skrzyżny. W dłoniach balonik.

Ruch:

Nadmuchiwanie balonika.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni oddechowych.



Uwagi:

W czasie ćwiczenia powinna być utrzymana postawa skorygowana.

Ćwiczenia oddechowe

ćwiczenie

746



Pozycja wyjściowa:

Kłęk przodem do stołu. Na stole stoi naczynie z wodą. W wodzie zanurzona rurka.

Ruch:

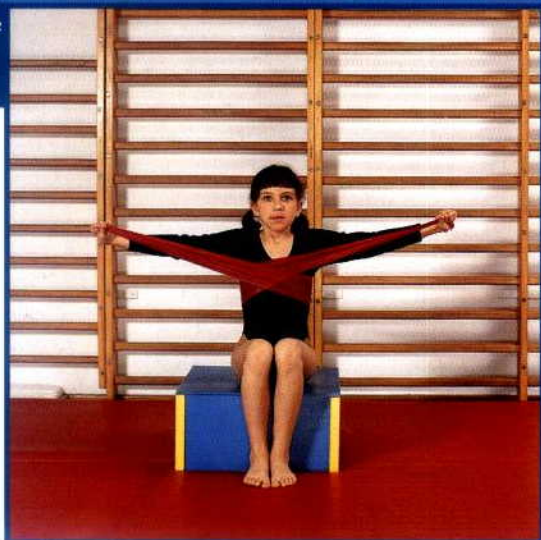
Wdmuchiwanie powietrza do wody przez rurkę.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni oddechowych.

ćwiczenie

747



Pozycja wyjściowa:

Siad na podwyższeniu. Klatka piersiowa przepasana szeroką taśmą. Końce taśmy trzymane w dłoniach.

Ruch:

Głęboki wdech nosem, z samooporowaniem przez naciągnięcie taśmy. Na szczycie wdechu następuje zwolnienie oporu (co powoduje pogłębienie wdechu). Następnie maksymalny, przedłużony wydech ustami.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni oddechowych,
— zwiększanie ruchomości klatki piersiowej.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia powinna być utrzymana postawa skorygowana.

Ćwiczenia oddechowe oporowane

ćwiczenie
748

Pozycja wyjściowa:

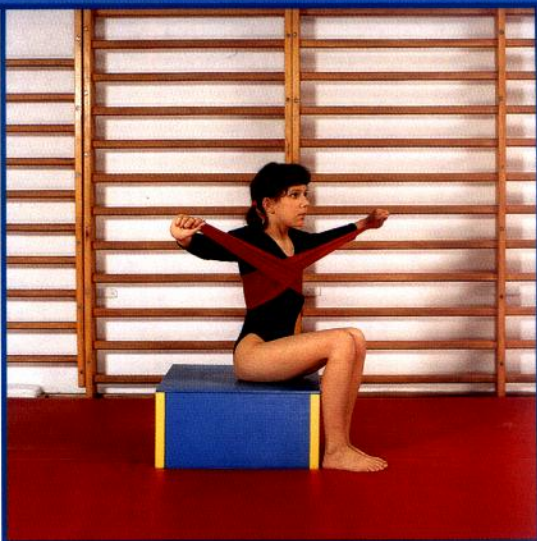
Siad na podwyższeniu. Klatka piersiowa przepasana szeroką taśmą. Końce taśmy trzymane w dłoniach.

Ruch:

Głęboki wdech nosem bez oporowania — taśma luźno. Następnie maksymalny wydech ustami — z naciągnięciem taśmy, co powoduje pogłębienie wydechu.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni oddechowych,
— zwiększanie ruchomości klatki piersiowej.



Uwagi:

W czasie ćwiczenia powinna być utrzymana postawa skorygowana.

ćwiczenie
749

Pozycja wyjściowa:

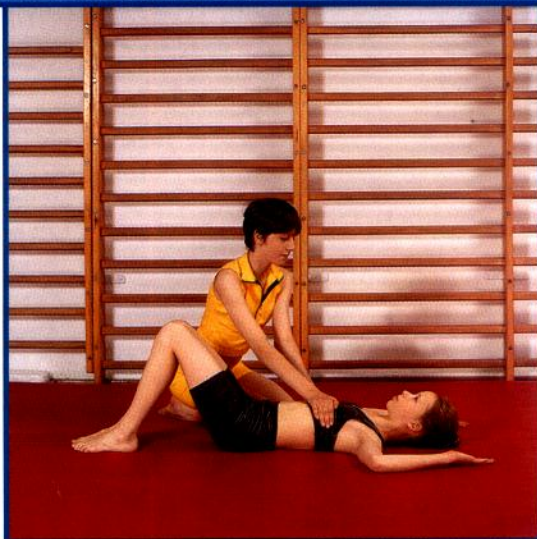
Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze. Współćwiczący w siadzie klęcznym, z dłońmi opartymi na klatce piersiowej partnera.

Ruch:

Głęboki wdech nosem. Współćwiczący uciskając klatkę piersiową partnera utrudnia wdech. Na „szczycie” wdechu współćwiczący zwalnia opór, co powoduje pogłębienie wdechu. Następnie maksymalny, przedłużony wydech ustami.

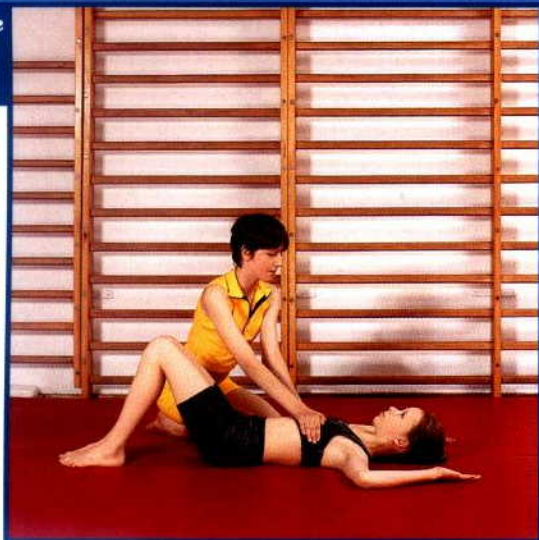
Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni oddechowych,
— zwiększanie ruchomości klatki piersiowej.



Ćwiczenia oddechowe

ćwiczenie
750



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze. Współćwiczący w siadzie klęcznym, z dłońmi opartymi na klatce piersiowej kolegi.

Ruch:

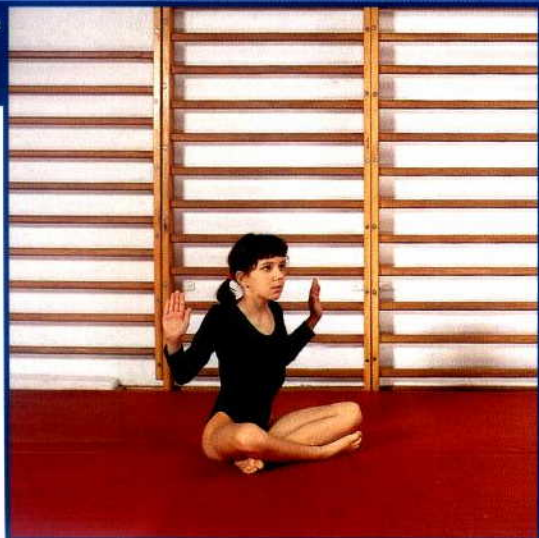
Głęboki wdech nosem,
a następnie wydech ustami.

Współćwiczący uciskając klatkę piersiową partnera wspomaga wydech.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- zwiększanie ruchomości klatki piersiowej.

ćwiczenie
751



Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Wdech nosem i zatrzymanie powietrza w płucach. Próba bezdechu dowolnego.

Oddziaływanie:

- usprawnianie układu oddechowego.



8. Płaskostopie

8.1. Opis wady i schemat postępowania korekcyjnego

Płaskostopie jest wadą kończyn dolnych, charakteryzującą się obniżeniem łuków wysklepiających stopy. Prawidłowo zbudowana stopa dotyka podłoża trzema punktami: piętą, głową pierwszej i głową piątej kości śródstopia. Między tymi punktami przebiegają główne łuki stopy: podłużny przyśrodkowy, podłużny boczny i poprzeczny przedni. Ich obniżenie prowadzi do płaskostopia.

Najczęstszą postacią płaskostopia jest stopa płaska podłużnie charakteryzująca się:

- obniżeniem łuków podłużnych — zwłaszcza przyśrodkowego,
- koślawością kości piętowej,
- szybkim męczeniem się oraz bolesnością stóp i łydek.

Stopień zaawansowania tych cech zależy od stadium płaskostopia.

Podstawową przyczyną występowania płaskostopia jest niewydolność mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie łuków stopy. Odpowiedzialne za wysklepienie łuku podłużnego są głównie mięśnie: piszczelowy przedni, piszczelowy tylni, strzałkowy długi oraz wszystkie mięśnie podeszwy stopy. Ich osłabienie i rozciągnięcie powoduje obniżenie lub zanik łuków stopy. Często towarzyszy temu przykurcz mięśnia trójgłowego łydki, który utrwala koślawe ustawienie pięty.

W postępowaniu korekcyjnym należy:

- 1. Uświadomić dziecku i rodzicom istnienie wady i związanych z tym zagrożeń** — punkt ten jest taki sam, jak w przypadku wad kręgosłupa i został omówiony w rozdziale poświęconym plecom okrągłym.
- 2. Zapewnić optymalne warunki środowiskowe** — chodzi tu głównie o dobór odpowiedniego obuwia i nie przeciążanie stóp nadmiernym wysiłkiem.

Płaskostopie

Obuwie zapewniające prawidłowy rozwój stopy powinno mieć:

- odpowiednią wielkość uwzględniającą tzw. naddatek funkcjonalny wynikający z wydłużania się stopy przy obciążeniu,
- szeroki przód umożliwiający ruchy palców,
- sztywny zapiętek zapewniający stabilizację pięty,
- wygodny, szeroki i niezbyt wysoki obcas,
- wierzch, który nie uciska stopy,
- wysoką cholewkę stabilizującą staw skokowy (zwłaszcza u małych dzieci).

Obuwie powinno być także dostosowane do pory roku, pogody, charakteru pracy i odpoczynku.

Nie przeciążanie stóp polega głównie na unikaniu:

- długotrwałego stania,
- biegów i skoków na twardym podłożu,
- wysiłków długotrwałych prowadzących do przemęczenia mięśni wysklepiających stopy.

Wskazane jest natomiast chodzenie boso po miękkim podłożu (piasek, trawa) i zapewnienie stopom możliwości obszernych, nieskrępowanych ruchów.

3. Rozciągnąć mięśnie przykurczone — dotyczy to głównie mięśnia trójgłowego łydki.

Przykurcz mięśnia trójgłowego łydki utrzymuje piętę w koślawym ustawieniu i uniemożliwia korekcję. Wzmacnianie tego mięśnia w takim ułożeniu przyczepów będzie powodowało utrwalanie bądź pogłębianie wady. Rozciągnięcie go jest niezbędnym warunkiem dalszego postępowania korekcyjnego, gdyż umożliwia ustawienie stopy w pozycji skorygowanej. Przykurcz mięśnia trójgłowego łydki nie występuje we wszystkich przypadkach płaskostopia i nie zawsze ten punkt postępowania korekcyjnego musi być realizowany.

4. Wzmocnić mięśnie odpowiedzialne za utrzymanie łuków i decydujące o wydolności stopy.

Wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy jest głównym zadaniem w korekcji płaskostopia. Wzmacnianie tych mięśni prowadzi się wyłącznie po uzyskaniu prawi-

Płaskostopie

dłowego ustawienia stóp. Ustawienie to znacznie łatwiej uzyskać w odciążeniu. Dlatego ćwiczenia korygujące płaskostopie, zwłaszcza w początkowym okresie, powinno się wykonywać w pozycjach odciążających stopy — w siadzie lub w leżeniu.

Wzmacniając mięśnie odpowiedzialne za prawidłowe wysklepienie stóp można stosować ćwiczenia analityczne — wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe i ćwiczenia syntetyczne — aktywizujące całą stopę. Niektórzy autorzy dzielą ćwiczenia na wzmacniające mięśnie krótkie stopy i zginacze palców oraz na ćwiczenia wzmacniające mięśnie długie. Ponieważ, z reguły, w wykonaniu ćwiczenia działają całe zespoły mięśni, a nie jedynie wybrane mięśnie, zrezygnowałem z powyższych podziałów, tworząc jedną obszerną grupę ćwiczeń, wzmacniających mięśnie wysklepiające stopy. Podzieliłem je jedynie na ćwiczenia w odciążeniu i w obciążeniu.

5. Wyrobić nawyk prawidłowego stawiania stóp w chodzie, biegu oraz poprawnego ich trzymania w czasie stania i siedzenia.

Zadanie to powinno być realizowane w każdej sytuacji. Dziecko odrabiając lekcje czy oglądając telewizję może i powinno pamiętać o prawidłowym ustawieniu stóp. W marszu, na spacerze, na wycieczce należy zwracać jego uwagę na prawidłowość chodu, przenoszenie ciężaru z pięty na palce, właściwe stawianie stóp itp. Wyrabianiu nawyku prawidłowego ustawiania stóp sprzyja odpowiednie, dobrze dobrane obuwie.

W korekcji płaskostopia dość powszechnie stosuje się wkładki. O noszeniu przez dziecko wkładek powinien decydować lekarz. Błędem jest stosowanie ich na własną rękę. Szczególnie godne polecenia są wkładki korekcyjne (np. tzw. obcas Thomasa — unoszący brzeg przyśrodkowy pięty i niwelujący jej koślawe ustawienie). Zapewniają one rozwój stopy w prawidłowym ustawieniu elementów kostnych. Większość stosowanych przy płaskostopiu wkładek to wkładki podpórcze. Ich oddziaływanie jest wyłącznie objawowe. Unoszą biernie łuki stopy, uciskając napinające je mięśnie i więzadła. Wkładki te nie leczą płaskostopia. Zastępują pracę mięśni i więzadeł, powodują jeszcze większe ich osłabienie spowodowane nieczynnością. Wkładki powinny być elementem wspomagającym leczenie płaskostopia ćwiczeniami.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone

ćwiczenie
752

Pozycja wyjściowa:

Siad prosty.

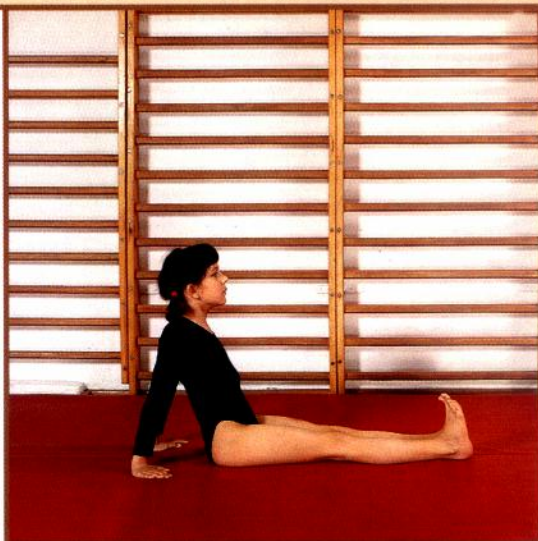
Ręce oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

Maksymalne zgięcie grzbietowe stóp.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni trójgłowych łydek.



ćwiczenie
753

Pozycja wyjściowa:

Siad prosty. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

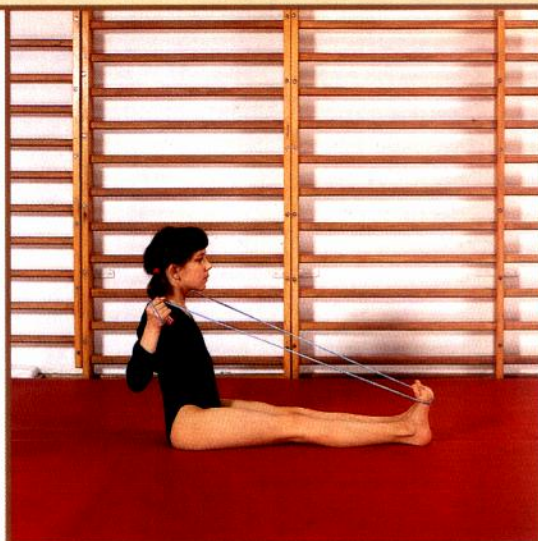
W dłoniach skakanka (lub pas)
zaczepiona pod palcami stóp.

Ruch:

Maksymalne zgięcie grzbietowe stóp
wspomagane przyciąganiem
skakanki do siebie.

Oddziaływanie:

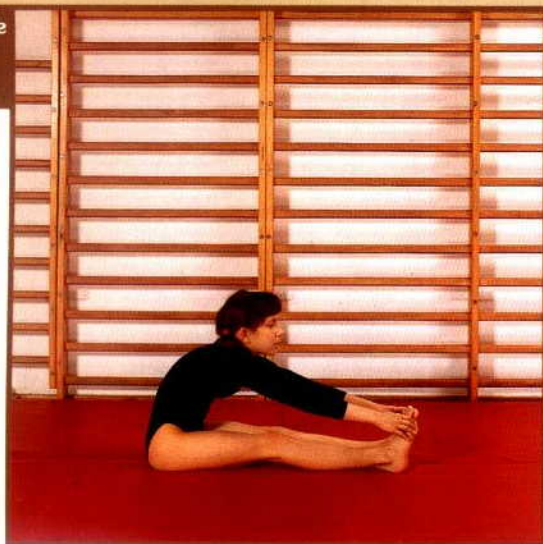
— rozciąganie mięśni trójgłowych łydek,
— wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.



Płaskostopie

ćwiczenie

754



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Dłonie trzymają palce stóp.

Ruch:

Wyprost nóg.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni trójgłowych łydek,
- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi.

Uwagi:

Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z plecami okrągłymi.

ćwiczenie

755



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Stopy maksymalnie zgięte grzbietowo, pięty oparte na podłodze.

Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

Uniesienie nóg nad podłogę i naprzemienne lekkie uderzenie piętami o podłogę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni trójgłowych łydek,
- wzmacnianie mięśni brzucha.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone

ćwiczenie
756

Pozycja wyjściowa:

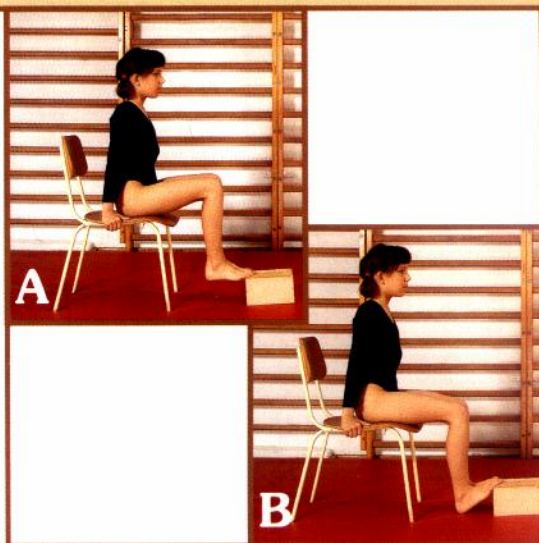
Siad na krześle. Palce stóp oparte na drewnianym (lub innym) klocku o wysokości 5-10 cm.

Ruch:

Opuszczenie pięt do zetknięcia ich z podłogą.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni trójgłowych łydek.



ćwiczenie
757

Pozycja wyjściowa:

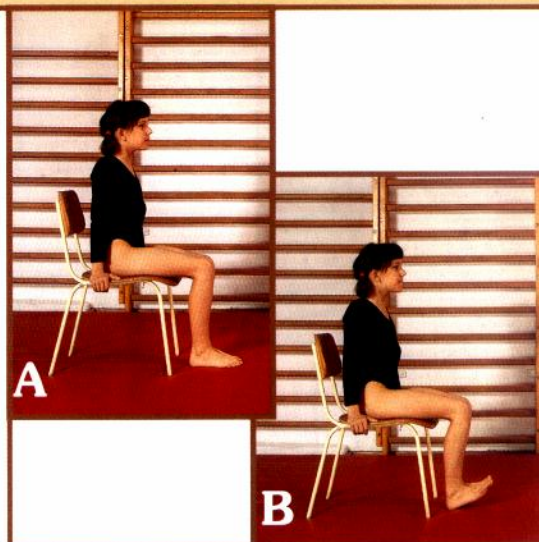
Siad na krześle. Stopy oparte na podłodze.

Ruch:

Maksymalne zgięcie grzbietowe stóp bez odrywania pięt od podłogi.

Oddziaływanie:

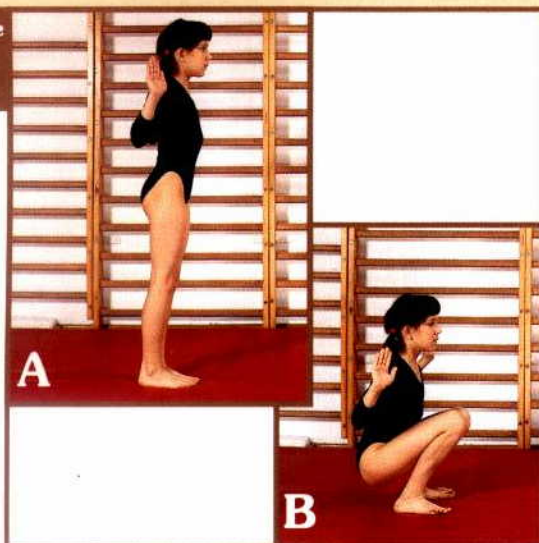
— rozciąganie mięśni trójgłowych łydek.



Płaskostopie

ćwiczenie

758



Pozycja wyjściowa:

Stanie. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

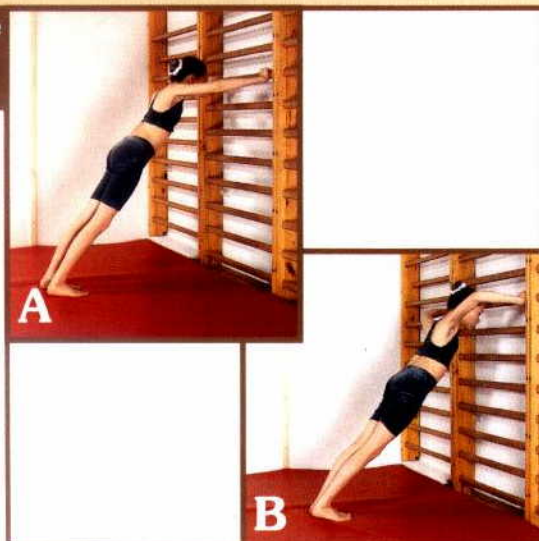
Przysiad na całych stopach
(bez odrywania pięt od podłogi).

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni trójgłowych łydek.

ćwiczenie

759



Pozycja wyjściowa:

Stanie przodem do drabinki.

Opad całym ciałem w przód.

Dłonie trzymają szczebel drabinki.

Ruch:

Pogłębienie opadu ciała w przód z ugięciem
rąk, bez odrywania pięt od podłogi.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni trójgłowych łydek,
— rozciąganie mięśni piersiowych.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia tułów, nogi i głowa powinny tworzyć linię prostą.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone

ćwiczenie
760

Pozycja wyjściowa:

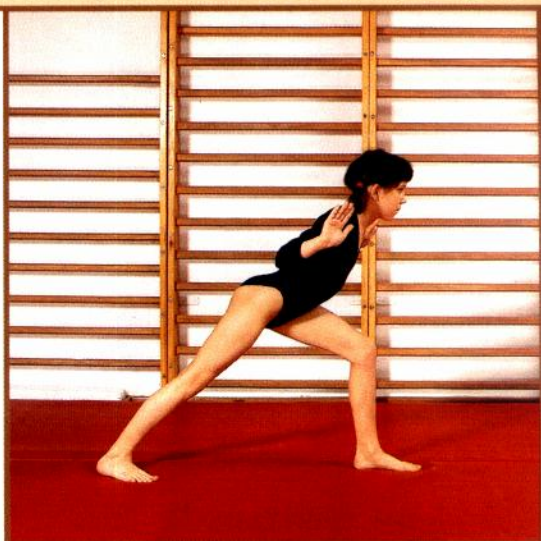
Wypad. Tułów pochylony w przód.
Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Spychanie pięty stopy zakroczonej
do dotknięcia nią podłogi.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśnia trójgłowego łydki nogi zakroczonej,
- rozciąganie mięśnia biodrowo-łędźwiowego nogi zakroczonej,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.



ćwiczenie
761

Pozycja wyjściowa:

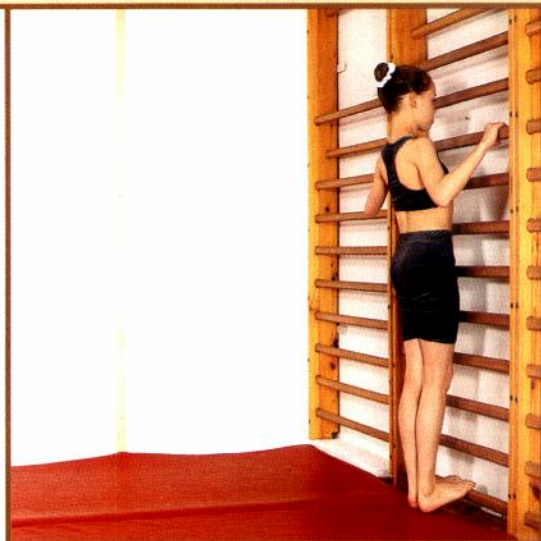
Stanie przodem na pierwszym szczeblu
drabinki. Ręce trzymają szczebel
na wysokości barków.

Ruch:

Opuszczenie pięt do zetknięcia z podłogą.

Oddziaływanie:

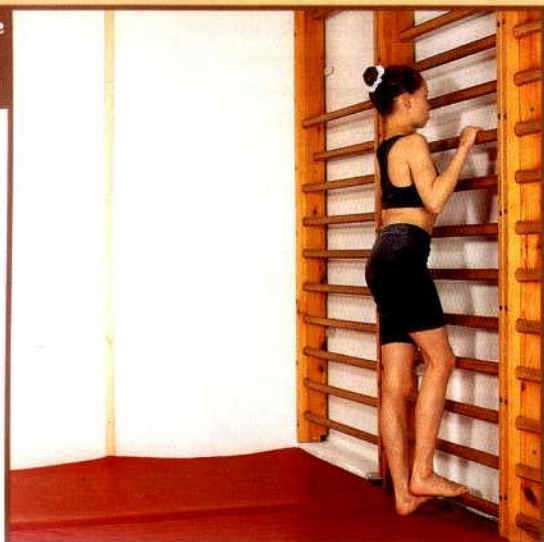
- rozciąganie mięśni trójgłowych łydek.



Płaskostopie

ćwiczenie

762



Pozycja wyjściowa:

Stanie przodem na pierwszym szczeblu drabinki. Ręce trzymają szczebel na wysokości barków.

Ruch:

Naprzemienne opuszczanie pięt do zetknięcia z podłogą.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni trójgłowych łydek.

ćwiczenie

763



Pozycja wyjściowa:

Stanie przodem do drabinki w odległości ok. 1 m od niej. Opad całym ciałem w przód. Ręce ugięte w łokciach trzymają szczebel drabinki.

Ruch:

Naprzemienne spychanie pięt w tył do dotknięcia nimi podłogi.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni trójgłowych łydek,
— rozciąganie mięśni piersiowych.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia tułów, nogi i głowa powinny tworzyć linię prostą.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone

ćwiczenie

764

Pozycja wyjściowa:

Stanie na skośnie ustawionej ławeczce,
twarzą do wyższego końca ławeczki.

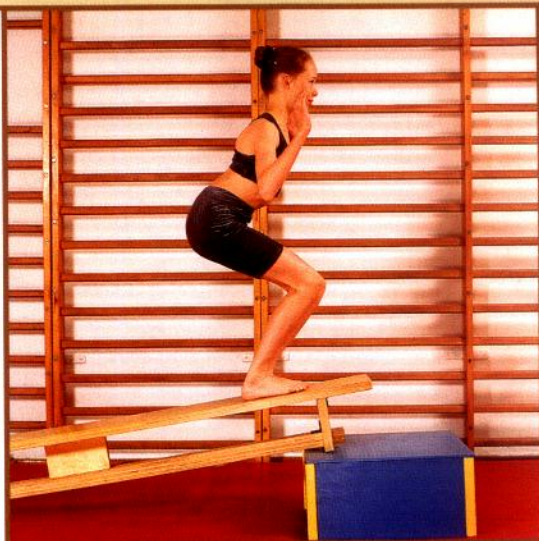
Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Przysiad na całych stopach
(bez odrywania pięt od ławeczki).

Oddziaływanie:

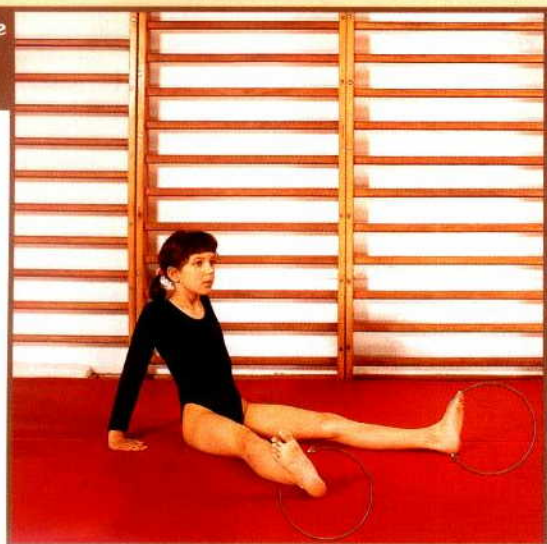
— rozciąganie mięśni trójgłowych łydek.



Płaskostopie

ćwiczenie

765



Pozycja wyjściowa:

Siad prosty. Nogi w rozkroku.
Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

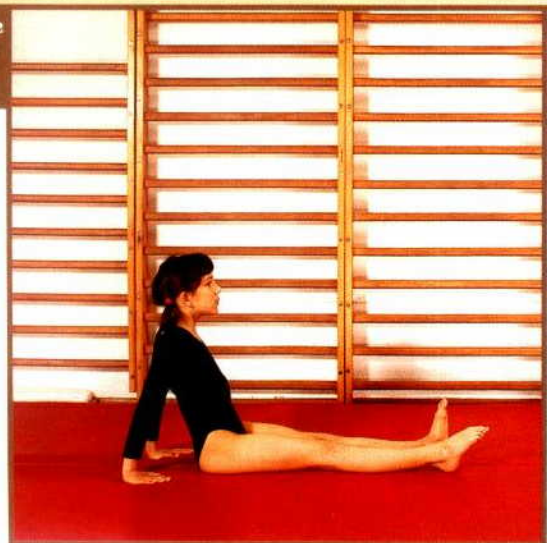
Obszerne krążenia stóp.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni
wysklepiających stopy.

ćwiczenie

766



Pozycja wyjściowa:

Siad prosty.
Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

Naprzemienne maksymalne zgięcia
grzbietowe i podeszwowe stóp.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni
wysklepiających stopy.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie wysklepiające stopy w odciążeniu

ćwiczenie

767

Pozycja wyjściowa:

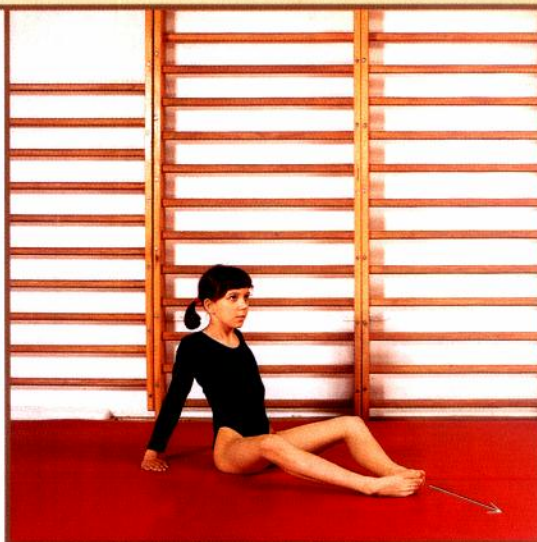
Siad ugięty. Podeszwy stóp złączone.

Ruch:

Wyprost nóg w stawach kolanowych,
z utrzymaniem złączonych podeszwami stóp.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni
wysklepiających stopy.



ćwiczenie

768

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty.

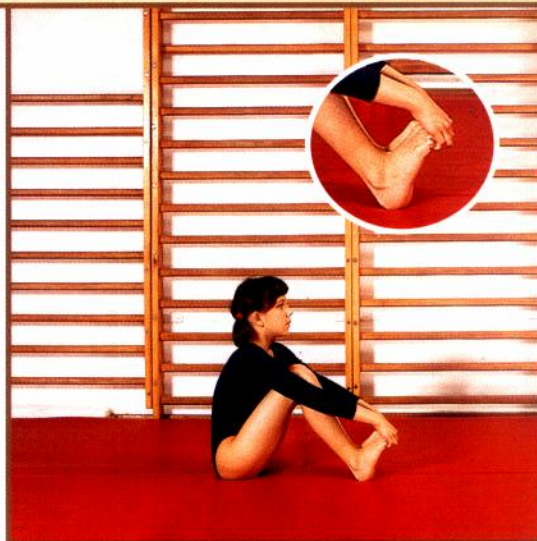
Dłonie trzymają podwinięte palce stóp.

Ruch:

Dążenie do wyprostowania dłońmi palców
stóp, z jednoczesnym oporowaniem stopami.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni
wysklepiających stopy.

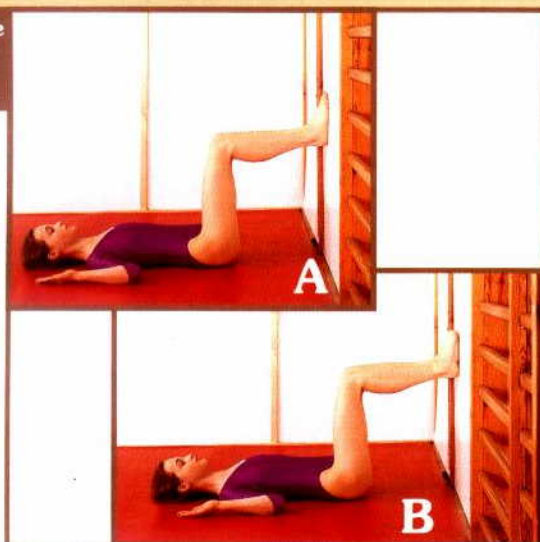


Uwagi:

W czasie ćwiczenia należy zwrócić uwagę, aby nie zaokrąglać pleców.

Płaskostopie

ćwiczenie
769



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych pod kątem ok. 90°. Stopy oparte o ścianę.

Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Maksymalne podkurczanie palców obu stóp (wytworzenie „tunelu” pod stopami).

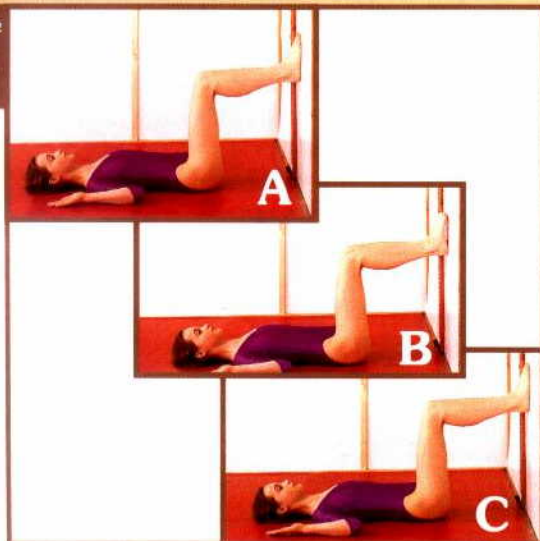
Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia pięty nie powinny być odrywane od ściany.

ćwiczenie
770



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych pod kątem ok. 90°. Stopy oparte o ścianę. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Przesuwanie stóp ruchami gąsienicy w górę.

Ruch składa się z następujących faz:

1. Maksymalne podkurczenie palców stóp z przyciągnięciem pięt po ścianę w stronę palców (wytworzenie „tunelu” pod stopami).
2. Wyprost palców bez przesuwania pięt.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia pięty nie powinny być odrywane od ściany.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie wysklepiające stopy w odciążeniu

ćwiczenie

771

Pozycja wyjściowa:

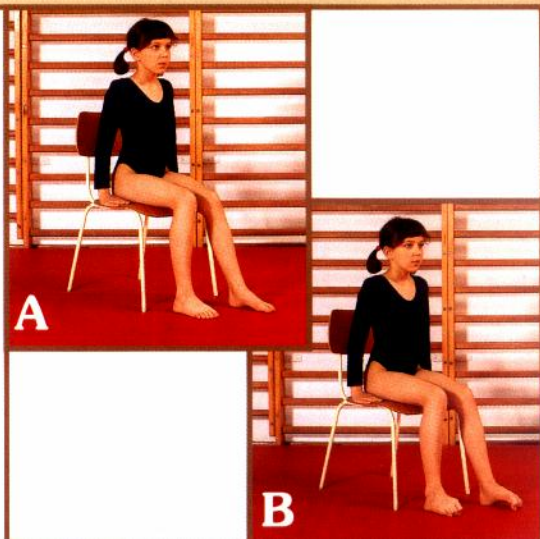
Siad na krześle. Stopy oparte na podłodze.

Ruch:

Naprzemienne podkurczanie
i prostowanie palców.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni
wysklepiających stopy.



ćwiczenie

772

Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle. Nogi wyprostowane, pięty
oparte na podłodze. Paluchy stóp złączone.

Ruch:

Naciskanie paluchem jednej stopy
na paluch drugiej stopy.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni
wysklepiających stopy.



Płaskostopie

ćwiczenie

773



Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle. Stopy ustawione równolegle.

Ruch:

Uniesienie wewnętrznych brzegów stóp z podkurzaniem palców.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

ćwiczenie

774



Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle.

Ruch:

Uniesienie nóg nad podłogę i dotknięcie podeszwą jednej stopy do podeszwy drugiej stopy.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy,
— wzmacnianie mięśni brzucha.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie wysklepiające stopy w odciążeniu

Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle.
Stopy ustawione równolegle.

Ruch:

Podkurczenie palców stóp, z oderwaniem
brzegu przyśrodkowego stopy od podłogi
(brzeg boczny, pięta i palce
nie tracą kontaktu z podłogą).

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni
wysklepiających stopy.



ćwiczenie

775

Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle.
Stopy ustawione równolegle.

Ruch:

Wysokie uniesienie pięt.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni
wysklepiających stopy.



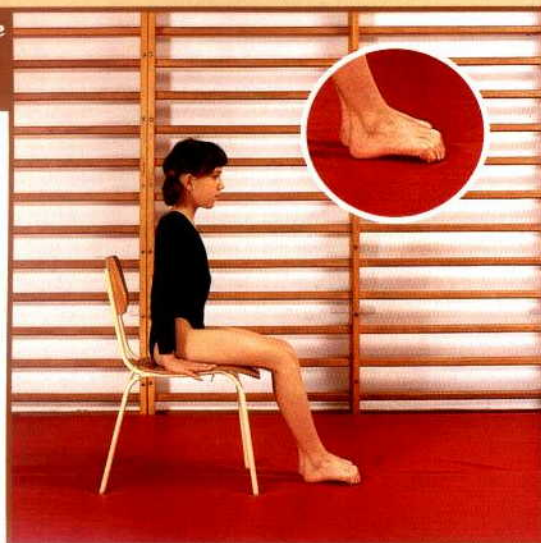
ćwiczenie

776

Płaskostopie

ćwiczenie

777



Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle. Stopy ustawione równolegle.

Ruch:

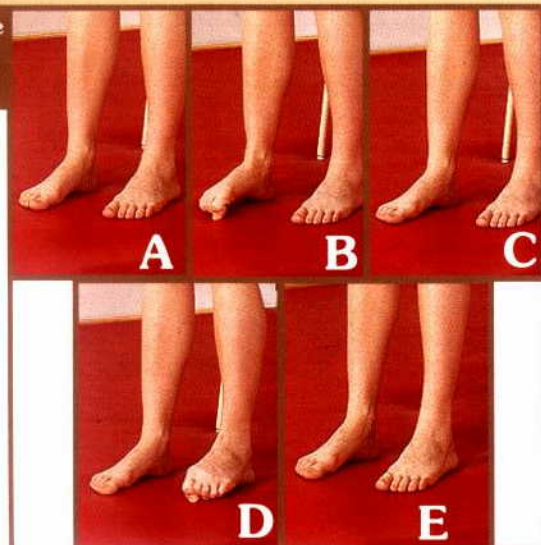
Maksymalne podkurczenie palców stóp (wytworzenie „tunelu” pod stopami).

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

ćwiczenie

778



Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle. Stopy ustawione równolegle.

Ruch:

Przesuwanie stóp do przodu ruchami gąsienicy. Ruch składa się z następujących faz:

1. Maksymalne podkurczenie palców jednej stopy z przyciągnięciem po podłodze pięty w stronę palców.
2. Wyprost palców bez przesuwania pięty.
3. Powtórzenie tych samych ruchów drugą stopą.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie wysklepiające stopy w odciążeniu

ćwiczenie
779

Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle.

Stopy ustawione równolegle.

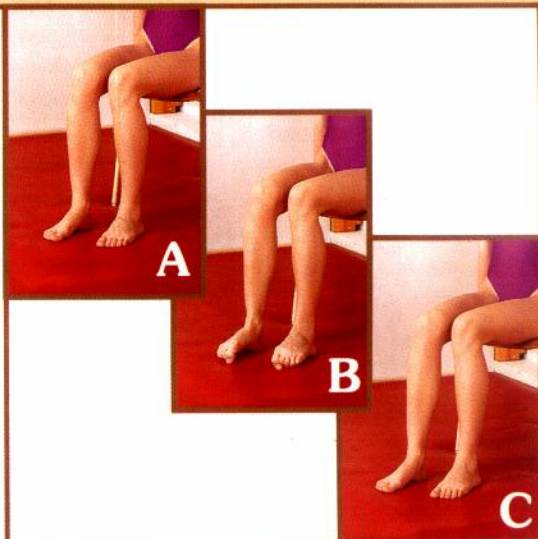
Ruch:

Przesuwanie stóp do przodu ruchami gąsienicy. Ruch składa się z następujących faz:

1. Maksymalne podkurczenie palców obu stóp, z przyciągnięciem po podłodze pięt w stronę palców.
2. Wyprost palców bez przesuwania pięt.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.



ćwiczenie
780

Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle. Stopy ustawione równolegle oddalone od siebie o ok. 15 cm.

Ruch:

Zgięcie grzbietowe jednej stopy bez odrywania pięty od podłogi, podkurczenie palców i sięganie podkurczonymi palcami do kostki wewnętrznej drugiej stopy.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.



Płaskostopie

ćwiczenie

781



Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle. Nogi uniesione nad podłogą.

Stopy w zgięciu podszwowym,
palce stóp podkurzone.

Ruch:

Naprzemienne dotykanie
palcami stóp podłogi.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni
wysklepiających stopy,
- wzmacnianie mięśni brzucha.

ćwiczenie

782



Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle. Pięty uniesione,
czubki palców dotykają podłogi.

Ruch:

Przestawianie kolejno nóg do przodu
— „marsz na palcach”.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni
wysklepiających stopy.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie wysklepiające stopy w odciążeniu

ćwiczenie

783

Pozycja wyjściowa:

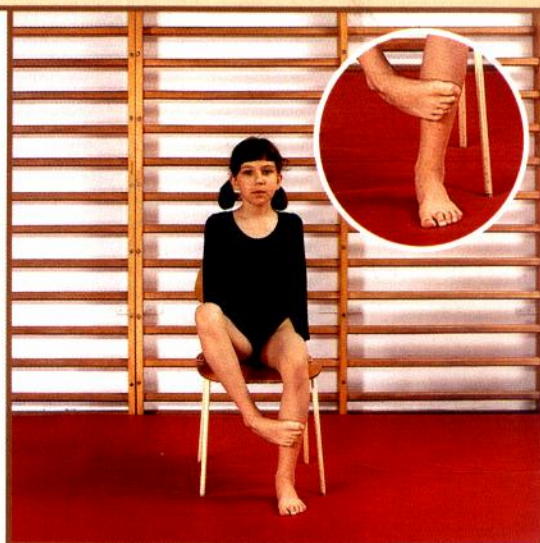
Siad na krześle.

Ruch:

Przesuwanie podkurczonych palców jednej stopy po podudziu nogi przeciwnej.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni
wysklepiających stopy.



ćwiczenie

784

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Stopy zgięte podeszwowo, palce stóp oparte na woreczkach, pięty uniesione nad podłogę.

Ruch:

Prostowanie nóg, z maksymalnym wysuwaniem woreczków w przód bez dotykania piętami podłogi.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni
wysklepiających stopy.



Płaskostopie

ćwiczenie 785



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Stopy zgięte podeszwowo, palce stóp oparte na woreczkach, pięty uniesione nad podłogę.

Ruch:

Zataczanie woreczkami kółek po podłodze.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia pięty powinny być uniesione nad podłogę.

ćwiczenie 786



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Przed stopami na podłodze leży woreczek.

Ruch:

Chwyt woreczka palcami jednej stopy i podniesienie go nad podłogę, a następnie odpychając się rękoma od podłogi wykonanie pełnego obrotu wokół własnej osi i opuszczenie woreczka na podłogę.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy,
— wzmacnianie mięśni brzucha.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie wysklepiające stopy w odciążeniu

ćwiczenie
787

Pozycja wyjściowa:

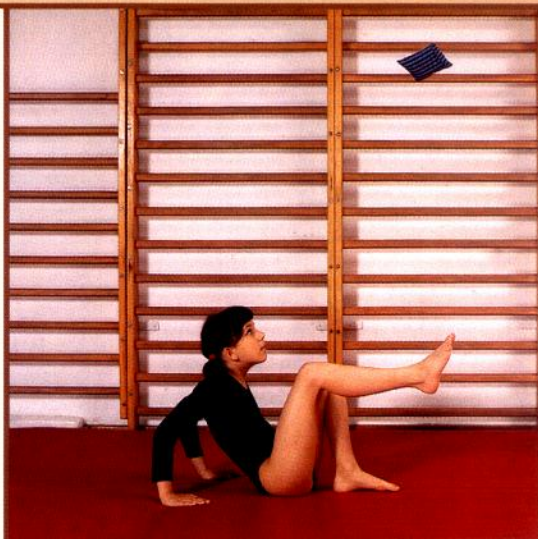
Siad ugięty. Dłonie oparte na podłodze z tyłu.
Przed stopami na podłodze leży woreczek.

Ruch:

Chwyć woreczka palcami jednej stopy
i wyrzut w górę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni
wysklepiających stopy,
- wzmacnianie mięśni brzucha.



ćwiczenie
788

Pozycja wyjściowa:

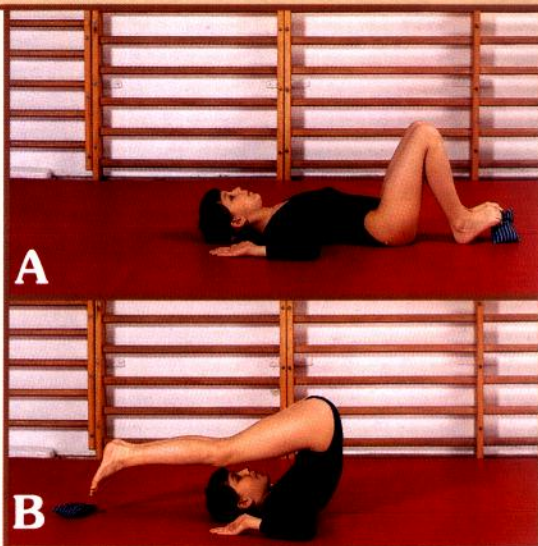
Leżenie tyłem. Nogi ugięte. Palce obu
stóp trzymają woreczek. Ręce w pozycji
„skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Przejdźcie do leżenia przewrotnego,
z położeniem woreczka
na podłodze za głową.

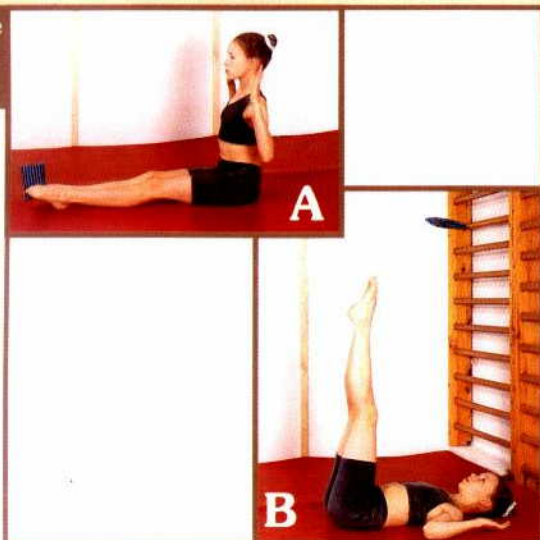
Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni
wysklepiających stopy,
- wzmacnianie mięśni brzucha,
- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu
odcinka lędźwiowego i mięśni
czworobocznych lędźwi.



Płaskostopie

ćwiczenie
789



Pozycja wyjściowa:

Siad prosty tyłem do drabinki w odległości ok. 1 m od niej. Palce stóp trzymają woreczek. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Przetoczenie się do leżenia tyłem, z jednoczesnym uniesieniem nóg do pionu i rzutem woreczka w stronę drabinki (tak, aby woreczek wpadł za jak najwyższy szczebel drabinki).

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy,
- wzmacnianie mięśni brzucha.

ćwiczenie
790



Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle. Przed stopami na podłodze leży woreczek, a dalej znajduje się miska (obręcz lub kółko z szarfy).

Ruch:

Chwyt woreczka palcami jednej stopy i rzut do miski.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy,
- wzmacnianie mięśni brzucha.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie wysklepiające stopy w odciążeniu

ćwiczenie
791

Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle. Palce jednej stopy przyciskają woreczek do podłogi.

Ruch:

Próba wyciągnięcia woreczka palcami drugiej stopy.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.



ćwiczenie
792

Pozycja wyjściowa:

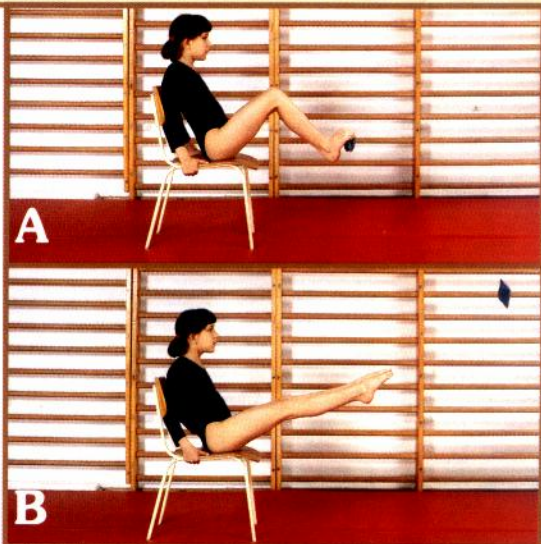
Siad na krześle. Na podłodze przed stopami leży woreczek.

Ruch:

Chwyć woreczek palcami obu stóp i wyrzut woreczka do przodu.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy,
— wzmacnianie mięśni brzucha.



Płaskostopie

ćwiczenie
793



Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle. Przed stopami na podłodze leży woreczek.

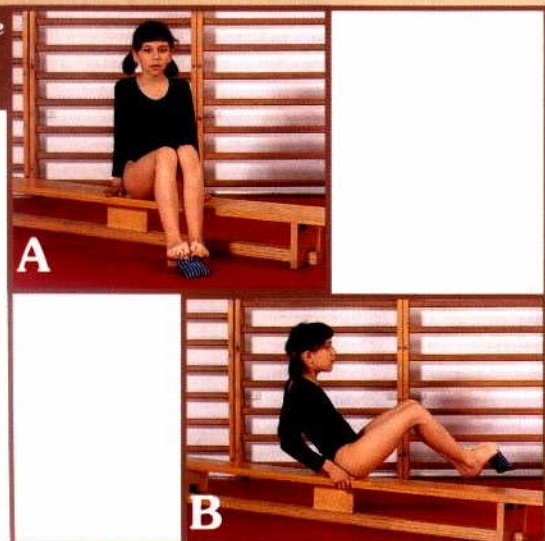
Ruch:

Chwyć woreczka palcami jednej stopy i podanie go do ręki przeciwnej.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy,
- wzmacnianie mięśni brzucha.

ćwiczenie
794



Pozycja wyjściowa:

Siad na ławeczce pobok. Przy stopach na podłodze leży woreczek.

Ruch:

Chwyć woreczka palcami obu stóp i przeniesienie go na drugą stronę ławeczki.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy,
- wzmacnianie mięśni brzucha.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie wysklepiające stopy w odciążeniu

ćwiczenie
795

Pozycja wyjściowa:

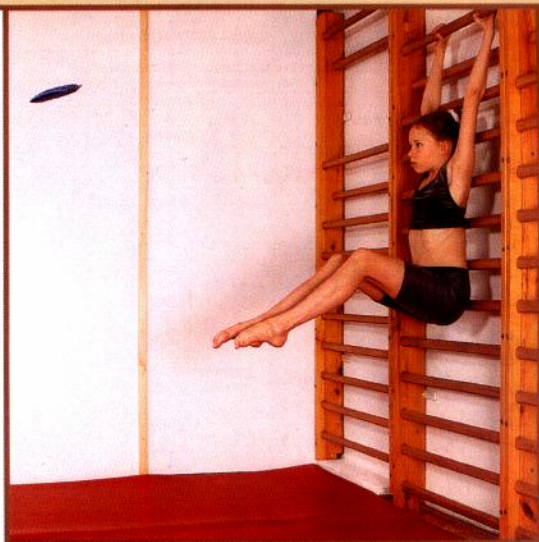
Stanie tyłem do drabinki. Ręce wyciągnięte w górę trzymają szczebel dosiężny. Palce stóp trzymają woreczek.

Ruch:

Uniesienie nóg i wyrzut woreczka w górę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy,
- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa,
- rozciąganie mięśni piersiowych.



Uwagi:

Odmianą ćwiczenia jest rzut woreczka w przód, do celu itp.

ćwiczenie
796

Pozycja wyjściowa:

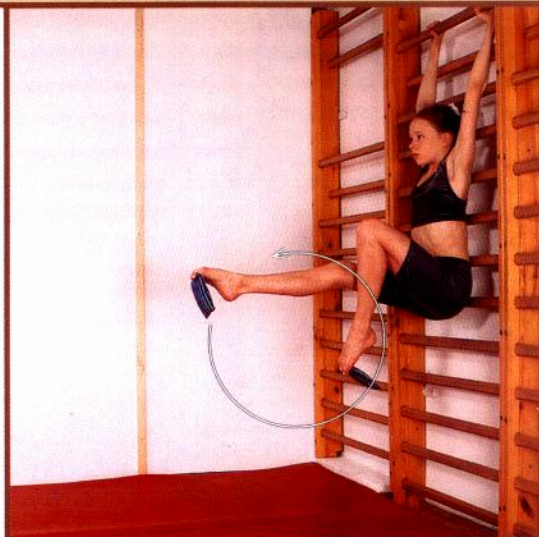
Stanie tyłem do drabinki. Ręce wyciągnięte w górę trzymają szczebel dosiężny. Palce stóp trzymają woreczki.

Ruch:

Uniesienie nóg i wykonywanie nogami kótek, jak przy pedalowaniu na rowerze („rowerek”).

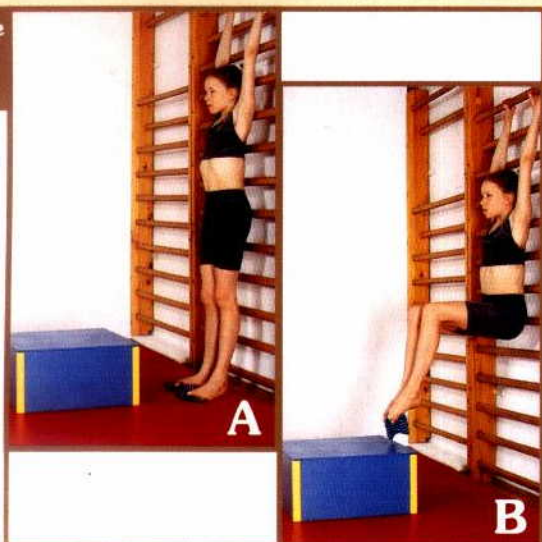
Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy,
- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa,
- rozciąganie mięśni piersiowych.



Płaskostopie

ćwiczenie
797



Pozycja wyjściowa:

Stanie tyłem do drabinki. Ręce wyciągnięte w górę trzymają szczebel dosiężny. Palce stóp trzymają woreczek. Przed drabinką w odległości ok. 40 cm stoi skrzyneczka.

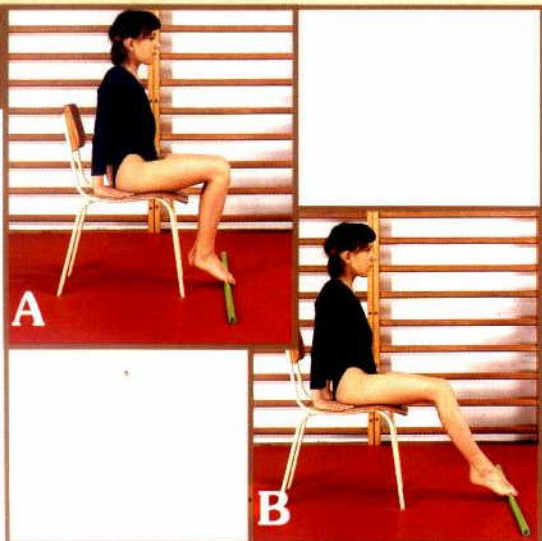
Ruch:

Uniesienie nóg i przeniesienie woreczka na skrzyneczkę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy,
- wzmacnianie mięśni brzucha,
- elongacja kręgosłupa,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

ćwiczenie
798



Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze leży laska. Palce stóp oparte na lasce, pięty w górę.

Ruch:

Przesuwanie laski jak najdalej w przód, bez dotykania piętami podłogi.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie wysklepiające stopy w odciążeniu

ćwiczenie
799

Pozycja wyjściowa:

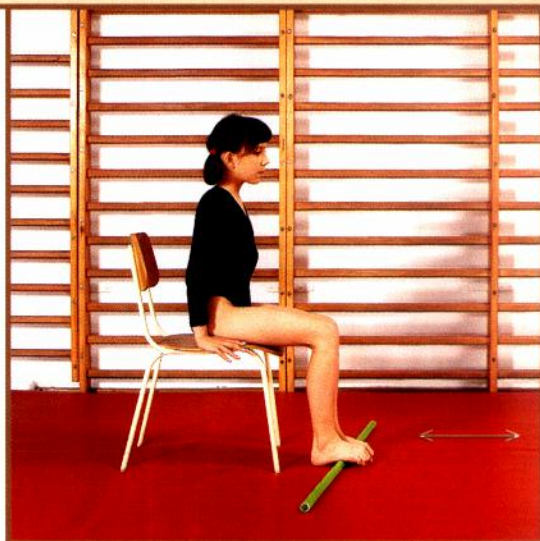
Siad na krześle. Stopy oparte na lasce leżącej na podłodze.

Ruch:

Naciskanie stopami na laskę i toczenie laski w przód i w tył.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.



ćwiczenie
800

Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze leży laska. Palce stóp zawinięte na laskę.

Ruch:

Przestawianie stóp krokiem dostawnym w bok, z przyciskaniem palców do laski.

Oddziaływanie:

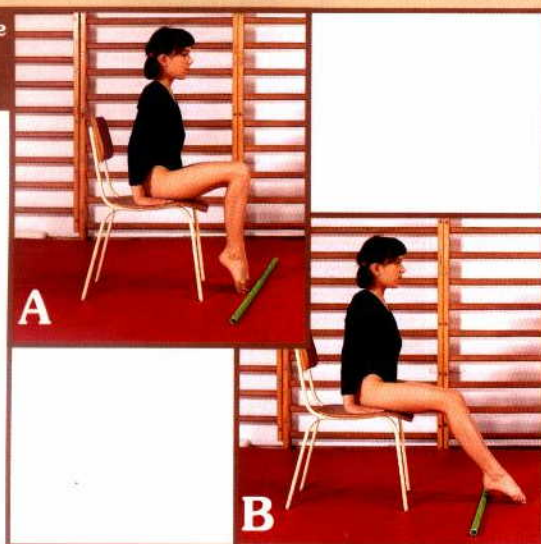
— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.



Płaskostopie

ćwiczenie

801



Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle. Przed stopami leży laska. Stopy zgięte podeszwowo, pięty uniesione, palce stóp przy podłodze.

Ruch:

Przeniesienie nóg nad laską i dotknięcie palcami podłogi.

Oddziaływanie:

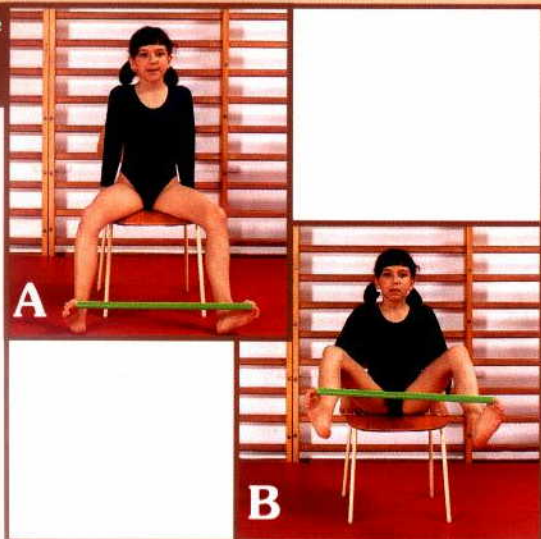
- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy,
- wzmacnianie mięśni brzucha.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia stopy nie powinny dotykać laski.

ćwiczenie

802



Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze leży laska. Paluchy stóp trzymają końce laski.

Ruch:

Uniesienie nogami laski nad podłogę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy,
- wzmacnianie mięśni brzucha.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie wysklepiające stopy w odciążeniu

ćwiczenie
803

Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle. Laska ustawiona pionowo przed krzesłem, trzymana rękoma.

Palce stóp zawinięte na lasce.

Ruch:

Przestawianie stóp jedna nad drugą po lasce.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy,
- wzmacnianie mięśni brzucha.



Uwagi:

Palce stóp powinny być cały czas zawinięte na lasce.

ćwiczenie
804

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Stopy obejmują piłkę.

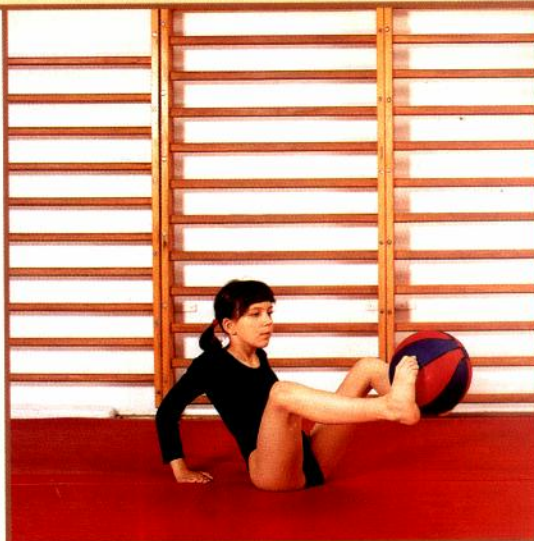
Ręce oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

Uniesienie nóg z piłką nad podłogę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy,
- wzmacnianie mięśni brzucha.

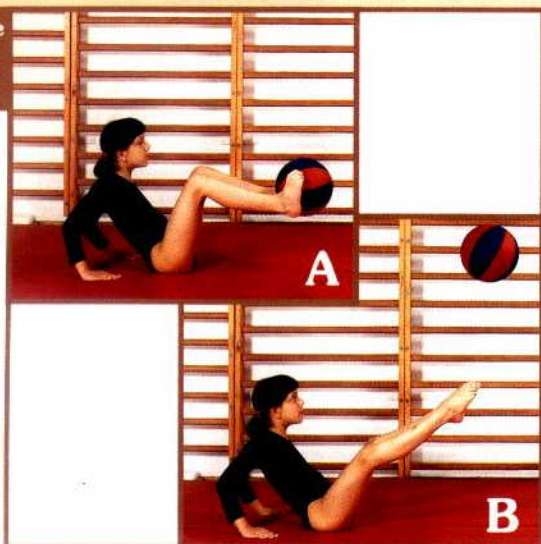


Uwagi:

Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.

Płaskostopie

ćwiczenie
805



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Stopy obejmują piłkę.
Ręce oparte na podłodze z tyłu.

Ruch:

Wyrzut piłki stopami w górę.

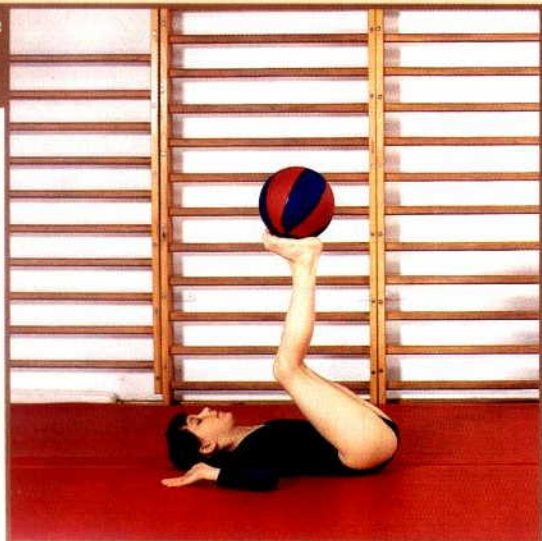
Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy,
- wzmacnianie mięśni brzucha.

Uwagi:

1. Odmianą ćwiczenia jest rzut piłki w przód, do celu itp.
2. Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.

ćwiczenie
806



Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi w górze.
Na stopach leży piłka. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Utrzymanie piłki na stopach.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.