

Zestaw ćwiczeń korekcyjnych do wykonywania w domu :

SKOLIZA - boczne skrzywienie kręgosłupa

1. Przysiad podparty
Przejdźcie do „kocięgo grzbietu” i powróć do przysiadu
 2. Leżenie przodem, ręce pod czołem
Przeniesienie ramion w bok - „samolot”
 3. Leżenie tyłem, nogi ugięte, ramiona pod głową
Wyprost nóg w górę
 4. Leżenie przodem, ręce splecione na karku, łokcie wysoko.
Utrzymać licząc do 10
 5. Klęk podarty
Naprzemiennie wymachy rąk w górę
 6. Leżenie przodem, ręce splecione na pośladkach
Unoszenie głowy i tułowia w górę z równoczesnym napięciem pośladków
 7. Leżenie tyłem, nogi i ręce wyprostowane
Maksymalne wygięcie się przez sięganie jak najdalej za głowę, a stopami do podłogi.
 8. Siad skrzyżny, ręce w „skrzydełka”
Energiczny wyrzut w górę z wytrzymaniem
 9. Leżenie tyłem, nogi ugięte, ręce w „skrzydełka”
Unoszenie bioder w górę
 10. Siad ugięty, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę.
Odchylenie rąk do tyłu i wytrzymanie.
- UWAGA
Liczba powtórzeń 10-15 razy

PLECY OKRĄGŁE - Plecy okrągłe to wada lokalizująca się na odcinku piersiowym kręgosłupa. W warunkach prawidłowych odcinek piersiowy wygięty jest ku tyłowi, tworząc tzw. kifozę piersiową. Przy plecach okrągłych wygięcie to jest pogłębione - powstaje **hiperkifoza piersiowa**

1. Leżenie przodem, ręce splecione na karku.
Skłon tułowia w tył, cofnięcie łokci, ściągnięcie łopatek, wyciągnięcie głowy w przód.
2. Klęk prosty. Tułów pochylony, ręce wyciągnięte w bok i oparte przedramionami na krzesłach.
Opad tułowia w przód.
3. Klęk podparty. Wysunięci rąk do przodu i opad tułowia.
Przejdźcie do „układu japońskiego”
4. Siad ugięty. Ręce wyprostowane, uniesione w górę.
Palce dłoni splecione, dłonie odwrócone do góry. Odrzut rąk w tył.
5. Siad skrzyżny. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Plecy wyprostowane.
Wysuwanie głowy do przodu i cofanie jej
6. Siad klęczny. Plecy wyprostowane. Ręce w pozycji „skrzydełek”
Opad tułowia w przód, a następnie powrót do siadu klęcznego
7. Siad na stołku przed lustrem. Plecy proste, dłonie splecione i oparte o tył głowy (część potyliczna)

Spychanie głowy rękami w dół. Głowa oporuje.

8. Leżenie tyłem, nogi ugięte. Ręce wzdłuż ciała, leżą na podłodze.

Rotacja rąk - odwinięcie dłoni w górę

9. Stanie proste, nogi złączone, ręce ułożone w „skrzydełka”

Przysiady na całych nogach (plecy proste)

10. Leżenie przodem, ręce w pozycji „skrzydełek”

Niewielkie uniesienie tułowia ponad podłogę, broda i łopatki ściągnięte.

UWAGA

Liczbę powtórzeń należy tak dobrać, aby dziecko było w stanie prawidłowo utrzymać postawę (10-20 razy).

PLECY WKŁĘSŁE - Plecy wklęsłe są wadą odcinka lędźwiowego kręgosłupa. W odcinku tym u osób zdrowych występuje wygięcie kręgosłupa do przodu. Pogłębienie tego wygięcia, czyli **hiperlordoza lędźwiowa**, to właśnie plecy wklęsłe

1. Leżenie tyłem. Jedna noga wyprostowana, druga ugięta

Przyciągnij rękami kolana nogi ugiętej do klatki piersiowej. Zmiana nogi.

2. Siad prosty. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę

Skłon tułowia w przód i dotknięcie palców stóp. Wytrzymać

Uwaga: kolana proste.

3. Przysiad podparty

Uniesienie bioder przez wyprost nóg bez odrywania dłoni od podłogi.

4. Leżenie tyłem. Nogi ugięte. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Wyprost obu nóg i uniesienie ich do góry.

5. Leżenie tyłem, nogi wyprostowane, ręce wzdłuż tułowia.

Uniesienie głowy nad podłogę i przyciągnięcie do ciała. Wytrzymać

6. Stanie proste. Ręce w pozycji „skrzydełek”

Przejdź do półprzysiadu (na całych stopach) i powrót do stania

7. Klęk podparty

Wyginanie kręgosłupa w górę i w dół (koci grzbiet)

8. Siad na taborecie, stopy zaczepione pod szafę. Ręce w „skrzydełka”

Opad tułowia w tył. Wytrzymać

9. Leżenie tyłem. Ręce w pozycji skrzydełek. Nogi zgięte w kolanach

„Jazda na rowerze”

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

Uniesienie bioder w górę.

ZALECANE:

1. Jazda na rowerze

2. Pływanie

UWAGA

Liczba powtórzeń 10-20 razy

PLECY OKRĄGŁO - WKŁĘSŁE - Plecy wklęsło-okrągłe to wada, w której występują równocześnie cechy charakterystyczne dla pleców okrągłych i wklęsłych. U dziecka z tą wadą występuje zarówno **pogłębienie kifozy piersiowej**, jak i **lordozy lędźwiowej**

1. Klęk podparty. Jedna noga wyprostowana.

Wymach nogą wyprostowaną w górę, z jednoznacznym ugięciem rąk w stawach łokciowych.

2. Siad ugięty. Ręce na podłodze.

Uniesienie bioder w tzw. „stolik”.

3. Siad prosty Ręce z tyłu na podłodze.

Uniesienie bioder do góry.

4. Podpór tyłem -pozycja „stolika”.

Marsz w podporze tyłem

5. Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce na podłodze za głową.

Maksymalne wyciągnięcie się przez sięganie rękami jak najdalej za głowę a stopami w przeciwną stronę, palce nóg obciągnięte.

6. Siad skrzyżny. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Siad skrajny. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Energiczny wyrzut rąk w górę, z wytrzymaniem maksymalnie wyciągniętych rąk w górze.

7. Stanie proste. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Przejście do półprzysiadu i powrót do stania (na całych stopach).

8. Klęk podparty . Układ japoński i powrót do klęku

9. Siad skrzyżny. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę. Ręce wyprostowane wyciągnięte w dół w skos.

Przeniesienie wyprostowanych rąk w tył z klaśnięciem w dłonie za plecami (plecy cały czas proste).

10. Siad ugięty. Plecy wyprostowane. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. Palce dłoni splecione. Dłonie odwrócone do góry.

Odrzut rąk w tył.

UWAGA : Liczba powtórzeń 10-15 razy.

PLECY PŁASKIE -Wada ta charakteryzuje się zmniejszeniem lub zniesieniem fizjologicznych krzywizn kręgosłupa (kifozy piersiowej i lordozy lędźwiowej). Jest to wada często spotykana u dzieci wątlých, ze słabo rozwiniętym gorsetem mięśniowym. Spłaszczenie krzywizny powoduje, że kręgosłup ma obniżoną wytrzymałość mechaniczną, obniżeniu ulegają także jego właściwości amortyzacyjne. Układ kostno-stawowy kręgosłupa jest przeciążony, co sprzyja występowaniu zmian zwyrodnieniowych. Plecy płaskie sprzyjają bocznym skrzywieniom kręgosłupa. Zmniejszeniu ulega także pojemność i ruchomość klatki piersiowej

1. Stanie w rozkroku, ręce wzdłuż tułowia

Skłon w przód z dotknięciem podłogi rękami. Wyprost i wyrzucenie rąk w górę

2. Leżenie tyłem, nogi ugięte, ręce wzdłuż tułowia

Skłon tułowia w przód z chwytem rękami za kolana „kołyska”

3. Stanie w rozkroku, ręce na karku

Skłon tułowia w przód

4. Leżenie tyłem ręce w bok „rowerek”

5. Leżenie tyłem, nogi wyprostowane, ręce pod głową

Przejście do siadu prostego

6. Leżenie przodem, ręce pod ciałem

Unoszenie prostych nóg w górę

7. Klęk podparty

Wymach prawej nogi i lewej ręki w górę

8. Przysiad podparty

Naprzemienne wyrzuty nóg do tyłu.

ZALECENE:

Pływanie

UWAGA

Liczba powtórzeń 10-20 razy

KLATKA PIERSIOWA LEJKOWATA - klatka wklęsła

1. Siad klęczny

Przejdźcie do „ukłonu japońskiego”

2. Stanie w rozkroku

Krążenie ramion do tyłu

3. Siad prosty, ręce na karku

Odchylenie tułowia do tyłu (utrzymanie równowagi)

4. Siad ugięty, ręce z tyłu

Unoszenie bioder do góry, broda do tułowia - „stolik”

5. Siad skrzyżny, ręce w „skrzydełka”

Skłon w przód i dotknięcie ciałem podłogi (ręce cały czas w skurczu pionowym)

6. Tułów zgięty, nogi w rozkroku, ręce oparte np. o stół

Opad tułowia w dół, głowa do góry (ciało tworzy kąt prosty)

7. Leżenie przodem, ręce na biodrach

Spychanie bioder, zbliżenie łopatek, odgięcie łokci do góry, głowa lekko uniesiona

8. Siad prosty ręce oparte z tyłu

Unoszenie bioder w górę

9. Leżenie przodem, ręce na karku

Unoszenie łokci w górę, głowa lekko uniesiona

10. Stanie proste przy ścianie, łopatki ściągnięte.

Przysiad na całych stopach z prostymi plecami („przyklejonymi” do ściany) i powrót do stania.

UWAGA

Liczba powtórzeń 10-15 razy

KLATKA PIERSIOWA KURZA - klatka wypukła

1. Stanie w rozkroku

Krążenie ramion w przód

2. Klęk prosty, jedna noga wyciągnięta w bok

Skręt tułowia i dosięgania obydwoma rękami do wyciągniętej nogi

3. Siad skrzyżny, ręce w „skrzydełka”

Skręt tułowia w bok i wyprost rąk w górę

4. Leżenie tyłem.

Bez pomocy rąk przejdźcie do siadu skrzyżnego i powrót do pozycji wyjściowej

5. Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia

Wznos nóg i dotknięcie podłogi za głową

6. Leżenie przodem, ręce w bok

Skłon tułowia w tył - „samolot”

7. Klęk podparty. Prawa noga ugięta w kolanie.

Dociąganie lewej ręki zgiętej w łokciu do kolana prawej nogi - zmiana

8. Leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach

Przenoszenie obu nóg w prawo i lewo

UWAGA

Liczba powtórzeń 10-15 razy

KOLANA SZPOTAWIE - charakteryzują się wygięciem kończyny w stawie kolanowym na zewnątrz ()

1. Siad płotkarski
 2. Siad prosty. Nogi zgięte w kolanach
Między stopami piłka i ściąganie ud do środka
 3. Siad prosty. Stopy się dotykają
Uniesienie nóg do góry i trzymanie stóp (kostki) razem
 4. Leżenie przodem. Między stopami piłka
Unoszenie prostych nóg w górę.
 5. Siad ugięty. Stopy obejmują piłkę i mocno trzymają (kolana do siebie)
Współwiczący trzyma ręce na piłce i próbuje ją zabrać
 6. Siad prosty. Nogi w rozkroku.
Współwiczący stoi w rozkroku w środku. Ćwiczący naciska mocno na nogi współwiczącego (ćwiczenia oporowe).
 7. Leżenie przodem. Kolana ugięte, zgięcie stóp grzbietowe i podeszwowe. Uniesienie złączonych kolan i wytrzymanie.
 9. Leżenie tyłem. Nogi ugięte w kolanach
Rozkrok w powietrzu i złączenie nóg.
- UNIKAĆ
Siadu skrzyżnego
UWAGA
Liczba powtórzeń 5-10 razy

KOLANA KOŚLAWIE - charakteryzują się wygięciem kończyny w stawie kolanowym do wewnątrz X

1. Na podłodze rozciągnięta skakanka.
Marsz ze skrzyżowaniem nóg.
2. Leżenie na plecach, ręce pod głową, nogi w rozkroku (przy kostkach).
Leżący wypycha - stojący trzyma.
3. Stanie prosto, nogi skrzyżowane, ręce prosto w bok.
Przejście do siadu skrzyżnego. Powrót do stania.
4. Siad skrzyżny, ręce zgięte położone na ramionach.
Krążenie rąk.
5. Siad ugięty, nogi rozszerzone, stopy złączone, ręce na kolanach.
Spychanie kolan w dół.
6. Siad ugięty podparty, chwyt szarfy stopami.
Wyprost nóg i skrzyżowanie z rozciąganiem szarfy w bok.
7. Siad ugięty, ręce w bok, stopy związane szarfą trzymają woreczek palcami.
Opad tułowia w tył z trzymaniem woreczka. Powrót do siadu.
8. Podskoki obunóż z oparciem np. o krzesło.
Woreczki między kolanami, stopy związane.
9. Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia, nogi związane, stopy oparte np. o krzesło, kolana ugięte.
Energiczny wyprost nóg z odepchnięciem nóg od krzesła. Ręce przodem w górę.
10. Siad ugięty podparty.

Zwijanie kocyka obciążonego ciężką piłką lub innym ciężkim przedmiotem.

ZALECENIA: Siad skrzyżny

UNIKAĆ:

1. Pozycji stojącej

2. Pozycji rozkroczonej

Siadu na piętach ze stopami i podudziami na zewnątrz.

PŁASKOSTOPIE

1. Siad płaski. Ręce oparte na podłodze z tyłu.

Maksymalne zgięcie grzbietowe stóp [do siebie]

2. Leżenie tyłem. Stopy oderwane od podłoża.

Obszerne krążenia stóp.

3. Leżenie tyłem. Nogi zgięte w kolanach a stopy oparte o ścianę. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

a) Maksymalne przykurczanie palców obu stóp

b) Przesuwanie stóp ruchami gąsienicy w górę Pięt nie należy odrywać od ściany.

4. Siad na krześle. Stopy ułożone równolegle.

Wysokie uniesienie stóp.

5. Siad na krześle:

c) toczenie palcami stóp ołówków (pięty w górę)

d) chwyt ołówków palcami stóp, uniesienie ich nad podłogę bez odrywania pięt od podłogi

e) zwijanie kocyka palcami stóp (bez odrywania pięt)

f) zwijanie kocyka obciążonego piłką

6. Leżenie tyłem przy ścianie. Nogi ugięte.

Toczenie piłki stopami po ścianie w górę i w dół.

7. Siad ugięty. Stopy obejmują piłkę.

Wyrzut piłki stopami w górę

Przysiady na całych stopach.

8. W staniu wspinanie na palce i opadanie na całe stopy

9. Jazda na rowerze o wysoko umieszczonym siodełku

Liczba powtórzeń danego ćwiczenia: 10 do 20 razy Ćwiczyć należy codziennie ok. 15-20min.