

ZESTAW ĆWICZEŃ DO DOMU NR 3

W tym zestawie zapraszamy dzieci do wykonywania ćwiczeń, które wpływają na korekcję wady postawy - plecy okrągłe oraz odstające łopatki. Ważne jest aby ćwiczenia te wykonywać w prawidłowej pozycji wyjściowej, powoli, dokładnie, z wykonaniem każdego ruchu w pełnym jego zakresie, wytrzymaniem pozycji ćwiczebnej.

Należy również połączyć wykonywanie ćwiczenia z głębokim wdechem nosem i wydechem ustami.



Pozycja wyjściowa:
Pozycja niska Klappa.

Ruch:
Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:
— rozciąganie mięśni piersiowych.

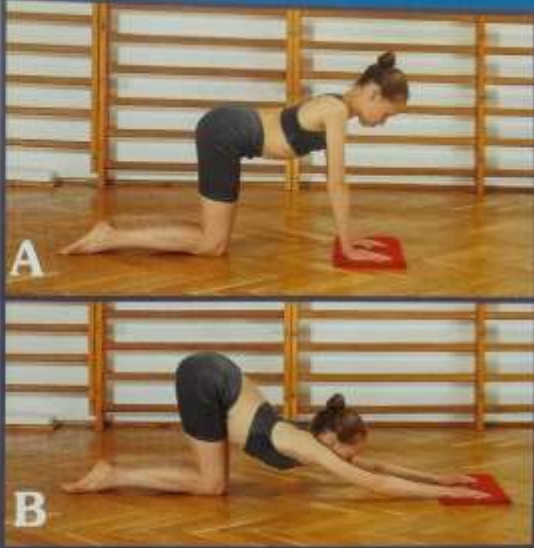
Wskazania:
— plecy okrągłe,
— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe,
— skoliozy.

Pozycja wyjściowa:
Kłęk podparty. Dłonie oparte na kocyku.

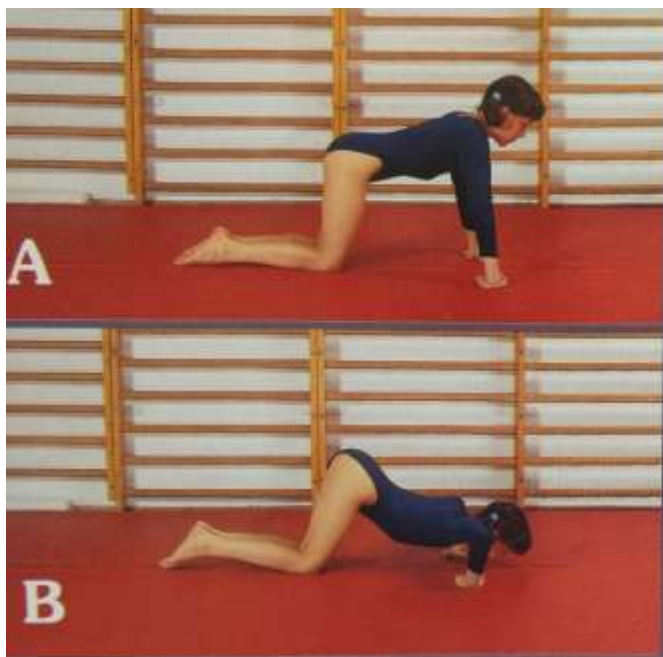
Ruch:
Wysunięcie rąk z kocykiem jak najdalej w przód i przejście do pozycji niskiej Klappa.

Oddziaływanie:
— rozciąganie mięśni piersiowych,
— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
— elongacja kręgosłupa.

Wskazania:
— plecy okrągłe,
— plecy wklęsło-okrągłe,
— skoliozy.



Uwagi:
Jeżeli w czasie ćwiczenia występuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udami.



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.

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.

Pozycja wyjściowa:

Kłęk prosty. Opad tułowia w przód. Ręce w bok, oparte przedramionami na krzesłach.

Ruch:

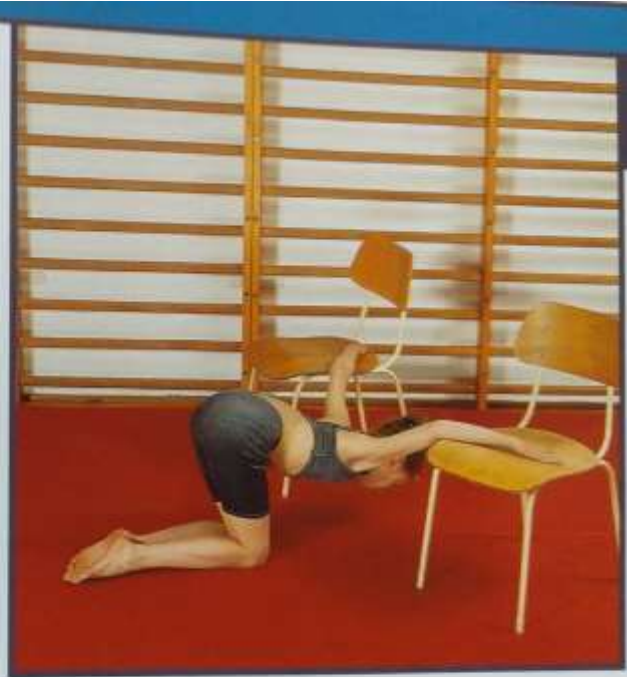
Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

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

**Uwagi:**

Jeżeli w czasie wykonywania ćwiczenia następuje nasilenie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udami.

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:

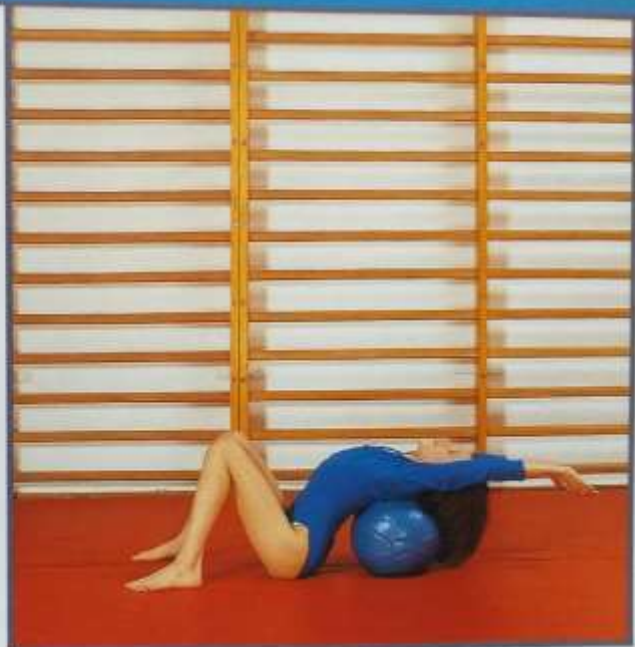
Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

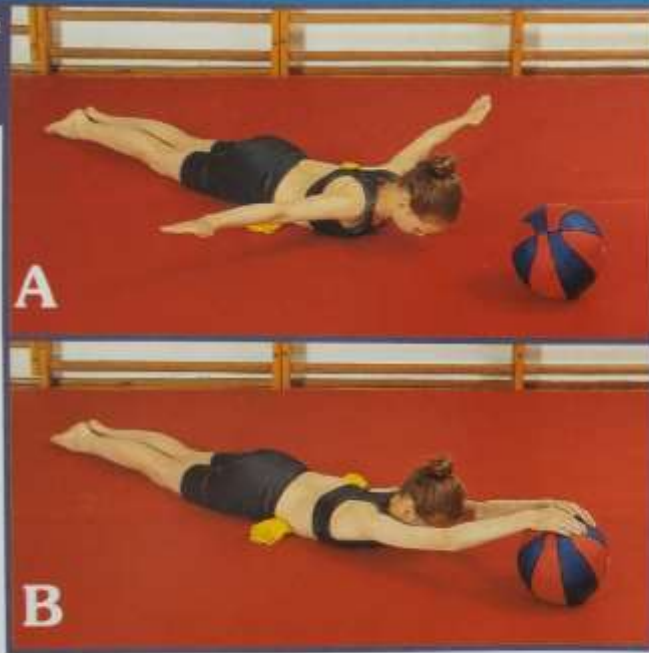
Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

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





A

B

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. 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.



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 łopatkę.

Wskazania:

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

Uwagi:

W trakcie unoszenia rąk tułów powinien być wyprostowany, łopatki ściągnięte, a barki cofnięte.

Pozycja wyjściowa:

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

Ruch:

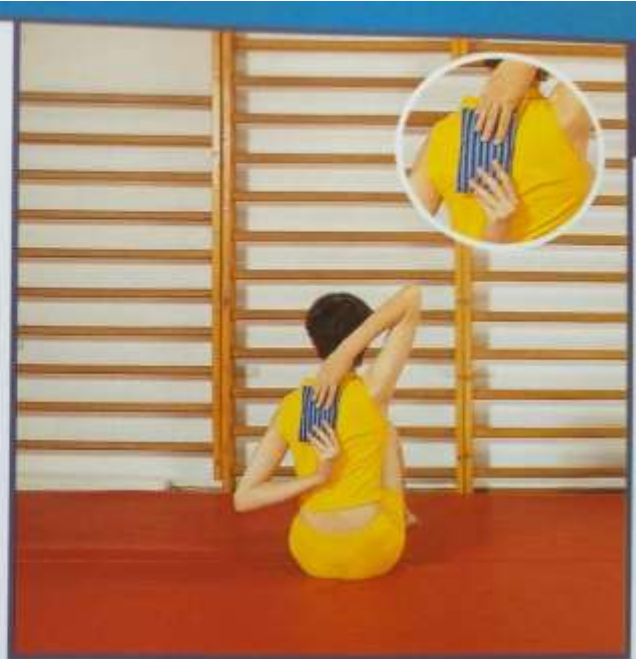
Przeniesienie rąk w tył za plecy: ręka z woreczkiem dołem, a ręka bez woreczka nad barkiem. Przełożenie woreczka z ręki „dolnej” do „górnego”.

Oddziaływanie:

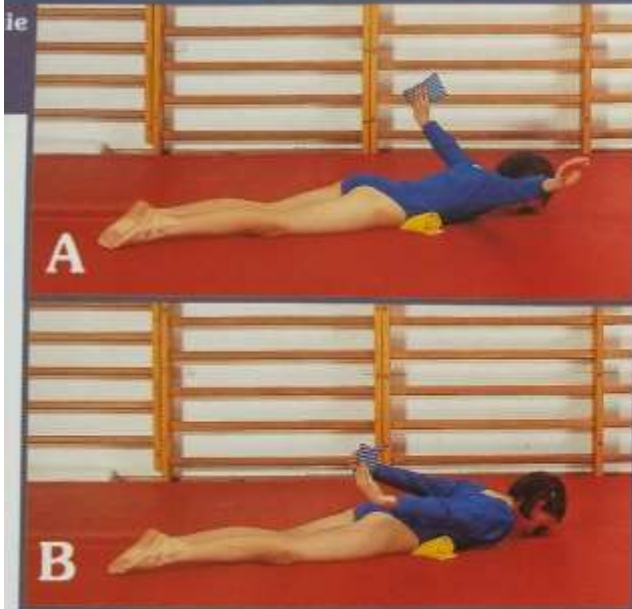
- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego.

Wskazania:

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

**Uwagi:**

1. Należy zwrócić uwagę na uwypuklenie klatki piersiowej i ściągnięcie łokci w tył.
2. Łatwiejszą formą ćwiczenia jest trzymanie woreczka w ręce „górnego” i przełożenie go do ręki „dolnej”.

**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.

