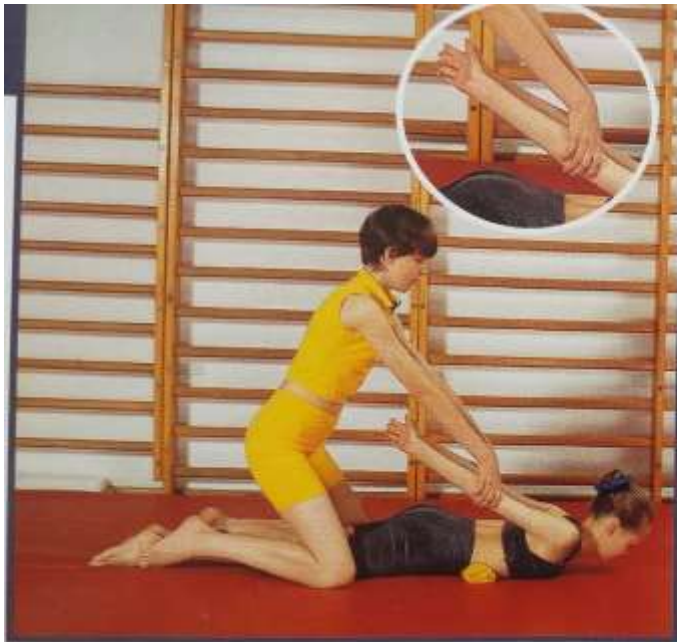


ZESTAW ĆWICZEŃ DO DOMU NR 3 cd

W tym zestawie kontynuujemy z dziećmi wykonywanie ćwiczeń, które wpływać mają 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:

Leżenie przodem.

Ręce wzdłuż tułowia w rotacji zewnętrznej.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk. Współćwiczący klęczy w rozkroku nad partnerem, przytrzymując ręce partnera powyżej stawów łokciowych.

Ruch:

Współćwiczący 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. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Dłonie splecione na karku.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk. Współćwiczący w klęku jedno nogę, kolaniem drugiej nogi stabilizuje szczyt kifozy piersiowej partnera, rękoma trzyma łokcie ćwiczącego.

Ruch:

Współćwiczący unosi łokcie partnera w górę.

Oddziaływanie:

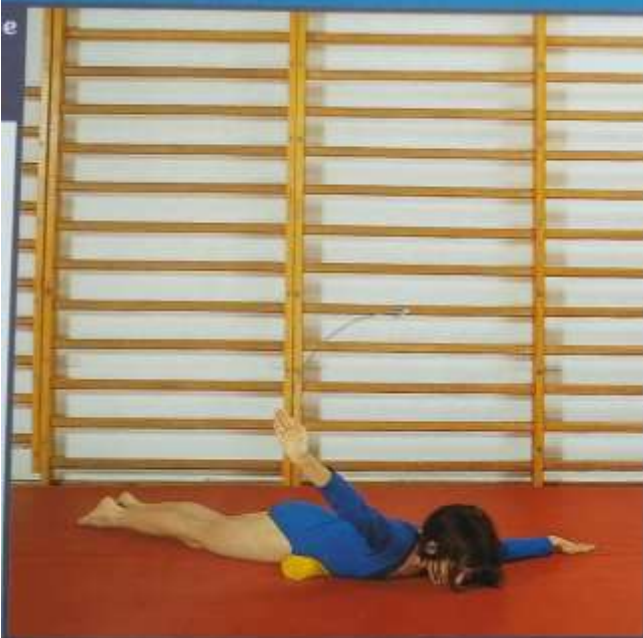
- rozciąganie mięśni piersiowych,
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- skoliozy.

Uwagi:

1. Ćwiczący nie powinien oderwać klatki piersiowej od podłogi.
2. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.



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.

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:

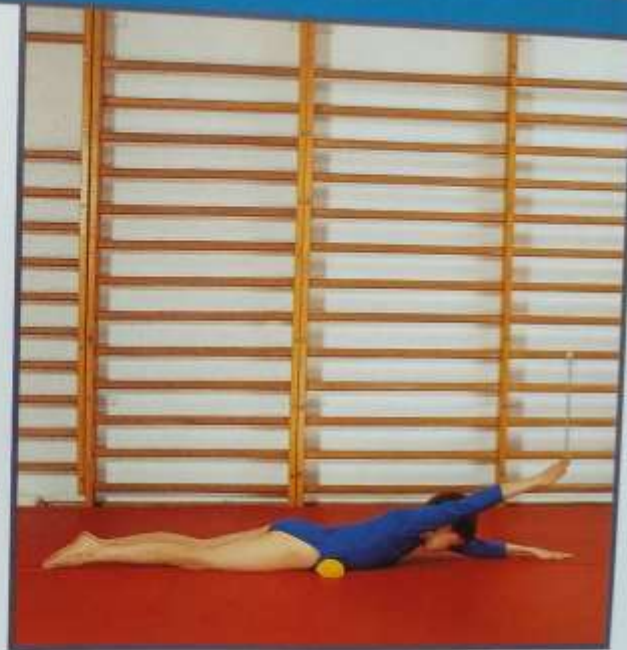
Wymach raz prawą, raz lewą ręką w górę.

Oddziaływanie:

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

Wskazania:

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

**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. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód. Ręce uniesione nad podłogę.

W dłoniach, przed głową, piłka ciężka.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

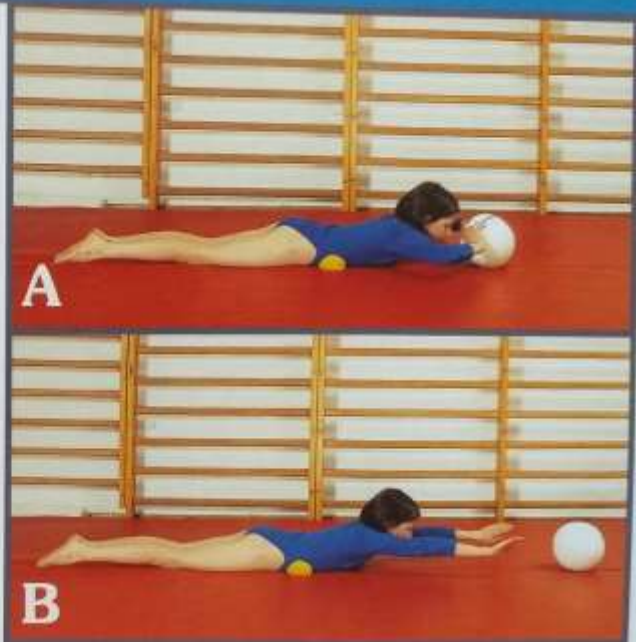
Toczenie piłki po podłodze w przód.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

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

**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:

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.

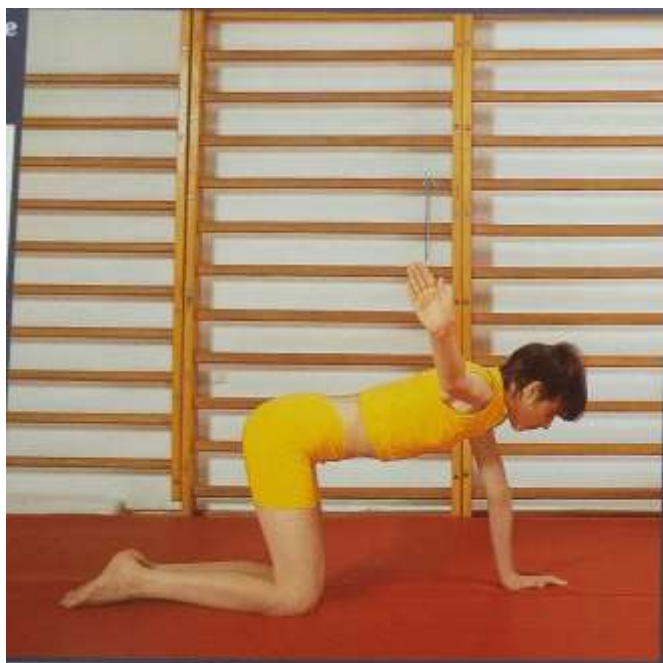
Wskazania:

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



Uwagi:

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



Pozycja wyjściowa:

Kłęk podparty.

Ruch:

Wymachy raz prawą, raz lewą ręką bokiem w górę.

Oddziaływanie:

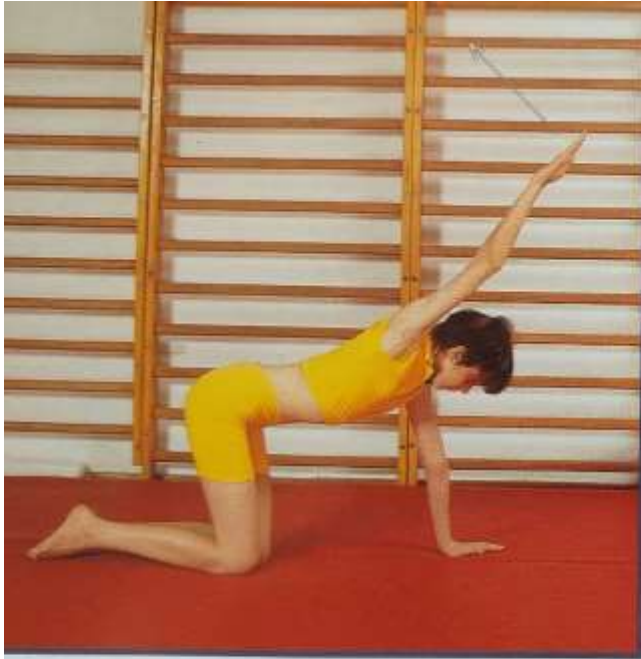
- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

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

Uwagi:

1. 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.



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.

Pozycja wyjściowa:

Kłęk podparty.

Ruch:

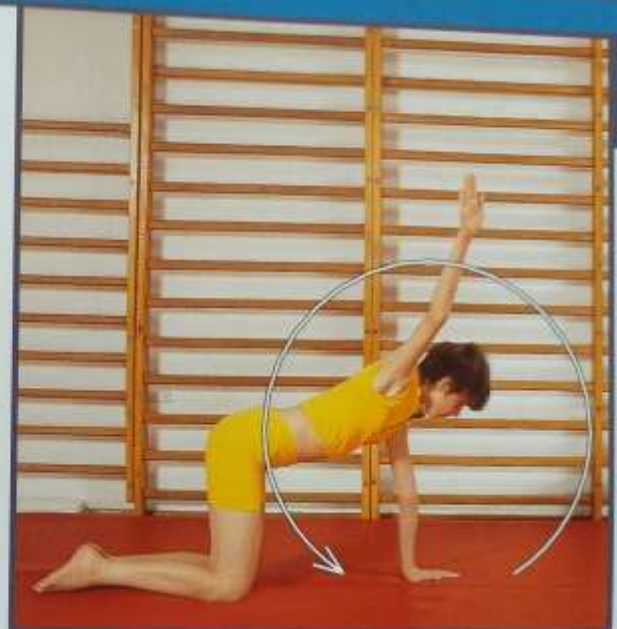
Krążenia raz prawą, raz lewą ręką w tył.

Oddziaływanie:

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

Wskazania:

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



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.

