

Ćwiczenia specjalistyczne do Wad postawy.

Plecy okrągłe:

1. Rozciąganie mięśni brzucha – w tym ćwiczeniu należy użyć piłki lub kilku poduszek na siebie nałożonych, kładziemy się na niej/nich plecami, wyciągamy jak najdalej od siebie ręce i nogi, po czym delikatnie odpychamy się do przodu i do tyłu (bujanie) rozciągając jak najlepiej klatkę piersiową oraz brzuch. Pamiętać należy o głębokim oddechu podczas ruchów.
2. Unoszenie pleców na piłce/poduszkach – kładziemy się na piłce/poduszkach opierając się o nią klatką piersiową a nogi trzymając wyprostowane na podłożu (tylko stopy dotykają). Łokcie rozwarłe na zewnątrz lub splecione na karku – unosimy górną część pleców, trzymamy chwilę, 1–2sekund i opuszczamy. Powtarzamy w kilku seriach po kilkanaście powtórzeń.
3. Odwrotne rozpiętki – można je wykonać na maszynie lub z użyciem sztangielek lub innych przedmiotów takie jak butelki 0,5 litrowe. Z użyciem butelek: siadamy wygodnie na ławce/krześle, kancie łóżka, taborecie, wysuwamy nogi do przodu i kładziemy tułów na kolanach. Sztangielki trzymamy w rękach wyciągniętych na boki opuszczonych luźno w pozycji startowej. Wykonujemy wymach do góry obiema rękami dbając, by łokcie nie wychodziły ponad nadgarstki. Ćwiczenie powtarzamy w kilku seriach po kilkanaście powtórzeń.
4. Splatanie rąk za karkiem – ćwiczenie jest połączeniem rozluźnienia z korekcją. Polega na spleceniu rąk za karkiem i mocnym ściągnięciu łopatek z jednoczesnym odchyleniem karku do tyłu. Najlepiej wykonywać je w kilku seriach po kilka powtórzeń z utrzymaniem 5–10 sekundowego napięcia.

Plecy płaskie:

1. Pozycja wyjściowa: siad prosty, następnie leżenie tyłem, ręce splecione na karku;
Ruch: przejście do siadu z wyprostowanymi nogami kilka powtórzeń
2. Rybka
Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, rr splecione pod brodą;
Ruch: unoszenie prostych nóg w górę („wytrzymaj, wytrzymaj, opuść”), spięcie ok. 3 s. kilka powtórzeń
3. Nożyczki
Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, rr splecione pod brodą;
Ruch: naprzemienne ruchy nóg w górę i dół („nożyczki tną”)ok. 1 min.

Płaskostopie:

1. Skarpetki – zdejmowanie skarpetek stopami, bez pomocy rąk.
2. Podrzucanie woreczka – gdy dziecko stoi na macie, na jedną ze stóp kładziemy mu woreczek z grochem. Dziecko próbuje podrzucić woreczek jak najwyżej i złapać go w dłonie.
3. Piłka – dziecko siada na macie z piłką włożoną między stopy. Kładzie się na plecy, po czym próbuje stopami przenieść piłkę w dłonie.
4. Malowanie stopami – malec siada na krześle. Pod stopami kładzie się bok rysunkowy. Między pierwszy a drugi palec stopy wkłada się flamaster, po czym dziecko próbuje nim malować po papierze.

Kolana koślawe:

1. Leżenie na plecach, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych, między stopami piłka gumowa, ramiona wyprostowane w górę, przeniesienie piłki w tył za głowę i chwyt piłki

dłońmi, powrót do leżenia, tułów z kończynami dolnymi ugiętymi w stawach kolanowych, ramiona z piłką pozostają wyprostowane za głową, skłon tułowia w przód z rękami wyciągniętymi przed siebie – włożenie piłki gumowej między stopy.

2. Siad ugięty podparty, klaskanie podszewkami stóp.

3. Siad skrzyżny, dłonie na kolanach, ręce ugięte pod kątem prostym w stawie kolanowym. Ruch - spychanie kolan w dół ciężarem ciała i siłą ucisku rąk.

4. Siad skrzyżny. Ruch - wstawanie bez pomocy rąk.

5. Siad skrzyżny, ramiona wzdłuż tułowia, przejście do leżenia tyłem i powrót.

Ruch: między stopami dziecka umieszczamy poduszczkę – zadaniem dziecka jest wyprostować nogi i w ten sposób unieść poduszkę do wysokości siedzenia krzesła.

Kolana szpotawe:

1. W siadzie skulonym ręce w bok zgięte w stawie łokciowym, opad tułowia w tył, woreczek między kolanami.

2. Leżenie tyłem, woreczek między kolanami, rysowanie kółek w lewą i w prawą stronę.

3. W staniu w lekkim rozkroku, ugięcie kolan (półprzysiad) z równoczesnym zbliżeniem kolan do siebie przez naciskanie dłońmi na boczne okolice kolan.

4. Leżenie przodem, kolana złączone taśmą. Ruch - wznos prostych nóg nad podłogę.

5. Leżenie tyłem. Ruch - wznos prostych nóg i łączenie ich.