

Ćwiczenia specjalistyczne do Wad postawy.

### **Plecy okrągłe:**

1. Siad na krześle, nogi złączone, kij trzymamy szeroko za łopatkami. Wykonujemy siedząc skręty tułowia w prawo i w lewo.
2. Przysiad, plecy oparte proste o ścianę, na głowie książka, łopatki ściągnięte. Nie odrywając pleców od ściany przechodzimy do stania i z powrotem do przysiadu.
3. Leżenie przodem, ręce pod brodą, kończyny dolne wyprostowane a między nimi piłka. Uginamy nogi w kolanach i staramy się sięgnąć rękoma piłkę.
4. Siad nogi zgięte w kolanach, piłka trzymana z tyłu między łopatkami. Staramy się ścisnąć piłkę łokciami.
5. Leżenie przodem, ręce na karku, łokcie jak najwyżej. Uniesienie tułowia niewielkie ponad podłogę.

### **Plecy płaskie:**

1. Leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach kolanowych, ręce wzdłuż tułowia. Skłon tułowia w przód z chwytem rękami za kolana „kołysanka”.
2. Leżenie tyłem, ręce w bok. Wykonujemy „rowerek”.
3. Stanie w rozkroku, ręce wzdłuż tułowia. Skłon tułowia w przód z dotknięciem rękami podłogi i pogłębieniem.
4. Leżenie przodem, ręce pod czołem. Unoszenie prostych nóg w górę.

Plecy wklęsłe:

1. Klęk podparty. Wyginanie kręgosłupa w „koci grzbiet”.
2. Siad płaski. Skłon tułowia, dotknięcie rękami palców stóp, głowa między ramionami.
3. Leżenie przodem, ręce pod czołem, nogi ugięte w stawach kolanowych. Unoszenie naprzemienne ud w górę.
4. Leżenie tyłem, ręce w bok. Unoszenie naprzemienne kończyn dolnych „nożyce” starać się jednak mieć uniesione nogi powyżej 15°.
4. Leżenie tyłem, ręce pod głową, nogi ugięte w stawach biodrowych. Uniesienie bioder w górę i utrzymanie.

Plecy wklęsło – okrągłe:

1. Leżenie przodem, ręce pod czołem. Unoszenie prostych nóg w górę.
2. Klęk podparty. Wymach lewej nogi i prawej ręki, powrót i odwrotnie.
3. Leżenie tyłem, ramiona w bok, nogi wyprostowane. Nożycowe ruchy nóg.
4. Leżenie tyłem, ręce pod głową, nogi wyprostowane, przejście do siadu prostego.

### **Płaskostopie:**

1. Zwijanie ręcznika – siadamy na krześle, a przed sobą mamy rozłożony ręcznik. Taki ręcznik staramy się zwinąć używając tylko i wyłącznie palców u stóp. Czynność powtarzamy kilka razy;
2. „Kręcenie” stopami – kładziemy się na plecach, nogi prostujemy w kolanach i unosimy kilka centymetrów nad ziemią. Stopy łączymy blisko siebie i wykonujemy nimi okręgi.

### **Kolana koślawe:**

1. Usiądź w siadzie skrzyżnym, ramion opuść wzdłuż tułowia, przechodź do leżenia tyłem i wracaj.
2. Usiądź w siadzie skrzyżnym, a następnie wstań z nogami skrzyżowanymi.
3. Wykonuj podskoki trzymając piłkę między kolanami.
4. Usiądź głęboko na krześle, a między kolanami połóż poduszeczkę i zwiąż podudzia. Wykonuj unoszenie nóg do poziomu i wytrzymaj licząc do trzech.

Kolana szpotawe:

1. Leżenie przodem, kolana złączone taśmą. Ruch - wznos prostych nóg nad podłogę.
2. Leżenie tyłem. Ruch - wznos prostych nóg i łączenie ich.
3. Siad ugięty podparty, stopy rozstawione, naprzemienne skręcanie ugiętych kończyn dolnych do wewnątrz z równoczesnym dotknięciem kolan do podłoża.
4. Leżenie przodem na ławeczce – kanapie/łóżku, ramiona wyciągnięte i chwyt za obrzeże ławki – kanapy/łóżka, Nogi poza ławką. Wykonanie nogami wyprostowanymi w stawach biodrowych i kolanowych ruchów nożycowych.

### **Asymetryczne łopatki:**

1. W staniu, ręce wyprostowane splecione z tyłu. Unosimy splecione ręce z tyłu, cofając równocześnie barki do tyłu i wypychając klatkę piersiową.
2. Siad klęczny, ręce na szerokość barków trzymają w górze kijek. Staramy się jak najdalej do tyłu przesuwając kijek, może ktoś nam pomagać, starając się mieć tułów oraz ręce w stawach łokciowych prosto.
3. Siad na krześle. Staramy się obserwować dziecko (najlepiej jak jest bez koszulki) które ma cofać barki do tyłu i unosić je lekko do góry przez co napina mięśnie między łopatkami, tak powinno chwilę utrzymywać skorygowaną prawidłową postawę- jest to bardzo ważne, a jednocześnie proste ćwiczenie, które ma nauczyć automatyzmu prawidłowego wzorca postawy.

Boczne skrzywienia kręgosłupa – Skoliozy:

1. Siad prosty, ręce wzdłuż tułowia. Wdech z uniesieniem ramion przodem w górę, wydech z równoczesnym skłonem tułowia w przód.
2. Leżenie tyłem, ręce splecione na karku, łokcie leżą na podłodze, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych. Głęboki wdech, wydech z jednoczesnym unoszeniem łokci z podłogi.
3. Leżenie przodem, ręce położone na pośladkach. Unoszenie tułowia i głowy przy jednoczesnym napinaniu pośladków.
4. Siad płaski, ręce oparte na z tyłu na podłodze. „Wyciąganie” się w górę bez odrywania bioder od podłoża.
5. Leżenie przodem, ręce w przód na podłodze. Przesuwanie dłoni jak najdalej do przodu i sięganie jak najdalej stopami.