

## **Ćwiczenia specjalistyczne do Wad postawy.**

### **Plecy okrągłe:**

1. Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem na ławce/kanapie (na plecach), nogi zgięte.

Ruch: chwyt dłońmi za brzeg ławki/kanapy, napięcie mięśni grzbietu (utrzymywać ok. 15 sek.), rozluźnienie, przyciągnięcie głowy i kolan do klatki piersiowej (wytrzymać ok. 5 sek.).

Oddziaływanie: wzmacnianie mięśni grzbietu w odcinku piersiowym kręgosłupa.

2. Pozycja wyjściowa: siad rozkroczny.

Ruch: stopy trzymane przez rodzica, ręce z laską (zrolowaną gazetą) w górze skręty tułowia w lewo i w prawo. Po kilku skrętach wzniesienie laski (gazety) w górę wdech, skłon w przód wydech.

3. Siad nogi zgięte w kolanach, piłka trzymana z tyłu między łopatkami.

Staramy się ścisnąć piłkę łokciami.

4. Leżenie przodem, ręce na karku, łokcie jak najwyżej.

Uniesienie tułowia niewielkie ponad podłogę.

### **Plecy płaskie:**

1. Pozycja wyjściowa: przysiad z rękoma skrzyżowanymi na klatce piersiowej.

Ruch: marsz w przysiadzie.

Oddziaływanie: wzmacnianie zginaczy bioder i wydłużanie mięśni pośladkowych.

2. Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem z rękoma wzdłuż tułowia i z wyprostowanymi nogami .

Ruch: podnosimy tułów do góry – do pozycji niepełnego siadu (budujemy kifozę piersiową, wzmacniamy mięśnie brzucha).

3. Klęk podparty.

Wyginanie kręgosłupa w „koci grzbiet”.

4. Siad płaski.

Skłon tułowia, dotknięcie rękami palców stóp, głowa między ramionami.

### **Plecy wklęsłe:**

1. Klęk podparty, dłonie na udach.

Wyprost ramion w górę, „ukłon japoński” głowa między ramionami.

2. Leżenie tyłem.

Przyciąganie kolan do klatki piersiowej ze skłonem tułowia w przód, ramiona w przód, nogi do kolan.

3. Klęk podparty.

Wyprost nogi lewej w tył z równoczesnym ugięciem ramion i zbliżeniem głowy do podłogi – ćwiczenie wykonujemy na zmianę.

### **Plecy wklęsło – okrągłe:**

1. Leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach kolanowych, ręce wzdłuż tułowia.

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

2. Leżenie tyłem, ramiona w bok, nogi wyprostowane. Nożycowe ruchy nóg.

3. Leżenie tyłem, ręce pod głową, nogi wyprostowane, przejście do siadu prostego. Skłon tułowia w przód z dotknięciem rękami podłogi i pogłębieniem.

### **Płaskostopie:**

1. Pozycja wyjściowa: chód.

Ruch: chodzenie boso – zmusza mięśnie do silniejszej pracy (zwłaszcza po naturalnym podłożu, tj. trawa, piasek), wpływając dobrze na stan stóp maluchów.

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.

3. Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu a dłonie układamy pod brodą.

Ruch: klaskanie stopami - uginamy kolana pod kątem 90 stopni i staramy się zbliżyć do siebie i oddalać podeszwy stóp

### **Kolana koślawe:**

1. Pozycja wyjściowa: dziecko klęka w taki sposób, by podudzia były zbliżone do siebie, pomiędzy kolanami dziecka umieszczamy poduszeczkę.

Ruch: z wyżej opisanej pozycji dziecko z pomocą partnera przechodzi do stania

2. Usiądź w siadzie skrzyżnym, a następnie wstań z nogami skrzyżowanymi.

3. Wykonuj podskoki trzymając piłkę między kolanami.

4. Pozycja wyjściowa: dziecko siada na krześle, kolana ugina pod kątem prostym, dłońmi trzyma siedzenie krzesła.

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

### **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. Pozycja wyjściowa: leżenie przodem.

Ruch: napinanie mięśni pośladkowych z próbą łączenia kolan.

### **Asymetryczne łopatki:**

1. Połóż się na brzuchu z wyciągniętymi przed siebie rękami. Wykonaj wznos łopatek jednocześnie ściągając ręce do boków tak, aby łokcie rozchodziły się na zewnątrz. Czoło trzymaj tuż nad matą i nie zadzieraj głowy. Wróć do pozycji wyjściowej.

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. Połóż się na plecach z trzymanym przed klatką hantlem – butelka wody 0,5 l lub 1 litrowej. Ręce powinny być lekko ugięte w stawie łokciowym. Powoli przenieś ciężar za głowę i wróć do pozycji wyjściowej.

### **Boczne skrzywienia kręgosłupa – Skoliozy:**

1. Kładziemy się na brzuchu i złączamy wyprostowane nogi, a ręce wykonują ruch charakterystyczny dla pływania żabką. Powtarzamy 10 razy.
2. Kładziemy się na brzuchu, prostujemy ręce i klaszczemy w dłonie bez zginania łokci przez ok. 1 minutę.
3. Leżnie 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.