

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. Spięcia łopatek – proste ćwiczenie polegające na ustawieniu się w pozycji do siadu japońskiego (pośladki na piętach) i wykonaniu w kilku seriach po kilkanaście sekund spięć izometrycznych mięśni czworobocznych poprzez ściągnięcie łopatek. Jednocześnie należy pamiętać o utrzymaniu napięcia mięśni brzucha.

4. 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.

### **Plecy płaskie:**

1. Pozycja wyjściowa: siad prosty, następnie leżenie tyłem, ręce splecione na karku;

Ruch: przejście do siadu z wyprostowanymi nogami kilka powtórzeń

2. Nożyce

Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, ręce splecione pod brodą;

Ruch: naprzemienne ruchy nóg w górę i dół („nożyczki tną”) ok. 1 min.

3. Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu z rękoma wyprostowanymi do przodu, ze zwiniętym ręcznikiem lub kocem pod klatką piersiową

Ruch: unosimy miednicę i podciągamy stawy kolanowe pod brzuch (budujemy kifozę piersiową, wzmacniamy odcinek lędźwiowy i zginacze bioder)

### **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, ręce w bok. Wykonujemy „rowerek”.

3. Stanie w rozkroku, ręce wzdłuż tułowia.

Skłon tułowia w przód z dotknięciem rękami podłogi i pogłębieniem.

### **Płaskostopie:**

1. Pozycja wyjściowa: chód.

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

2. Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, nogi proste w kolanach .

Ruch: unosimy nogi kilka centymetrów nad ziemią. Stopy łączymy blisko siebie i wykonujemy nimi okręgi.

3. Rowerek – dziecko leży na plecach, trzymając stopami woreczki z grochem i wykonuje ruchy jak podczas jazdy na rowerze.

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. 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. Leżenie na plecach, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych, między stopami piłka gumowa, ramiona wyprostowane w górze, 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.

3. 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. Pozycja wyjściowa: postawa stojąca.

Ruch: napinanie pośladków i łączenie kolan.

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

3. Leżenie tyłem, rozkrok, złączenie kończyn dolnych przez ugięcie w stawach kolanowych do wewnątrz, stopy na zewnątrz.

4. Siad prosty, nogi związane w kolanach. Ruch - wznos nóg z maksymalnym napięciem mięśni.

### **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. Połóż się na brzuchu z rozstawionymi po bokach i ugiętymi rękami (ręce oparte na dłoniach). Oderwij klatkę od podłoża i przytrzymaj przez chwilę w największym napięciu w górze. Wróć do pozycji wyjściowej.
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. Stajemy przy ścianie, dotykając głową, plecami, pośladkami i nogami ściany. Staramy się maksymalnie wyprostować i nie odrywać ciała.
4. Kładziemy się na plecach, a ręce układamy wzdłuż ciała. Nogi uginamy w kolanach, podnosimy i wykonujemy rowerek. Powtarzamy 3 razy po 1 minucie.