

## 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: leżenie tyłem (na plecach).

Ruch: wznos ramion przodem w górę z równoczesnym wdechem, opuszczenie ramion przodem w dół z wydechem. Faza wdechu trwa dłużej niż faza wydechu. Wdech wykonujemy nosem, wydech ustami.

Oddziaływanie: kształtowanie piersiowego toru oddychania z akcentem na fazę wdechu.

3. Pozycja wyjściowa: siad skrzyżny.

Ruch: ramiona przodem w górę z równoczesnym wdechem, ramiona bokiem w dół z wydechem. Faza wdechu trwa dłużej. Wdech nosem, wydech ustami.

Oddziaływanie: kształtowanie piersiowego toru oddychania z akcentem na fazę wdechu.

### **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: klęk obunóż, ramiona w bok, broda przyciągnięta, współwiczący (rodzic) za plecami ćwiczącego składa dłonie na jego ramiona.

Ruch: wznos ramion bokiem w górę przeciw oporowi.

Oddziaływanie: wzmacnianie mięśni unoszących barki.

3. Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach) na podwyższeniu (np. ławeczka, kanapa, tapczan) ze stopami ustabilizowanymi (o drugą osobę), dłonie splecione na klatce piersiowej, tułów zwisa poza powierzchnią podporu.

Ruch: przejście do siadu niepełnego, powolny powrót do pozycji wyjściowej.

Oddziaływanie: wzmacnianie mięśni brzucha w zakresie zewnętrznym.

### **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. Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach przy ścianie.

Ruch: turlanie po podłodze lub ścianie piłki tenisowej za pomocą stóp (forma masażu).

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

4. Pozycja wyjściowa: siad na dywanie, nogi zgięte w stawie kolanowym.

Ruch: przed dzieckiem leży ręcznik, zadaniem dziecka jest zwinięcie tego ręcznika przez ruch paluszkami

### **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. Pozycja wyjściowa: dziecko wykonuje siad ugięty (stopy stykają się podszwami, kolana ugięte, podparcie rękami z tyłu), między kolana dziecka wkładamy piłkę.

Ruch: partner (rodzic) ściska kolana dziecka do wewnątrz, a ono w tym samym czasie rozpiera je na zewnątrz tak, aby piłka wypadła.

3. Pozycja wyjściowa: dziecko leży tyłem, jedną nogę prostuje, drugą zgina w kolanie.

Ruch: partner (rodzic) kładzie dłoń na zewnętrznej stronie kolana nogi ugiętej dziecka i oporuje, a w tym samym czasie dziecko odpycha kolano na zewnątrz (ćwiczenie można wykonywać naprzemiennie nogą lewą i prawą)

4. Pozycja wyjściowa: dziecko leży na plecach z nogami w lekkim rozkroku.

Ruch: partner (rodzic) staje na zewnątrz nóg dziecka, dotykając stopami jego kostek, w tej pozycji dziecko próbuje powiększyć rozkrok

### **Kolana szpotawe:**

1. Pozycja wyjściowa: postawa stojąca.

Ruch: napinanie pośladków i łączenie kolan.

2. Pozycja wyjściowa: siad skulony na dywanie

Ruch: w siadzie skulnym ręce w bok zgięte w stawie łokciowym, opad tułowia w tył, woreczek (zwinięte skarpety) między kolanami.

3. Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem.

Ruch: woreczek (skarpety zwinięte) między kolanami, rysowanie kótek w lewą i w prawą stronę.

4. Pozycja wyjściowa: stanie w lekkim rozkroku.

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