

Zestaw ćwiczeń nr 10

Ćwiczenia prawidłowej postawy i ćwiczenia oddechowe

1.



Pozycja wyjściowa:
Leżenie przodem. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:
Wysuwanie palców rąk po podłodze jak najdalej w przód.

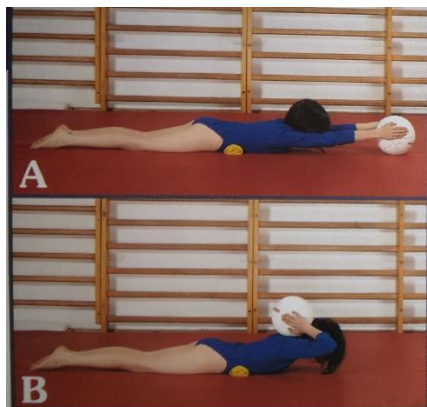
Oddziaływanie:
– elongacja kręgosłupa.

Wskazania:
– skoliozy,
– plecy okrągłe,
– plecy wklęsłe,
– plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

2.



Pozycja wyjściowa:
Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie. W dłoniach piłka ciężka. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:
Uniesienie rąk z piłką nad podłogę i przeniesienie piłki na kark.

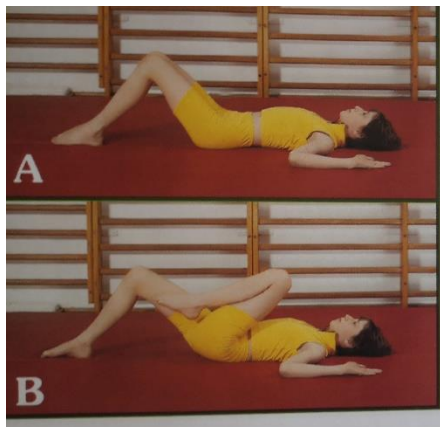
Oddziaływanie:
– wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:
– plecy okrągłe,
– plecy wklęsło-okrągłe,
– skoliozy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a ręce powinny być uniesione nad podłogę.

3.



Pozycja wyjściowa:
Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:
Naprzemienne przyciąganie kolan do klatki piersiowej.

Oddziaływanie:
– wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:
– plecy wklęsłe,
– plecy okrągłe,
– plecy wklęsło-okrągłe,
– skoliozy.

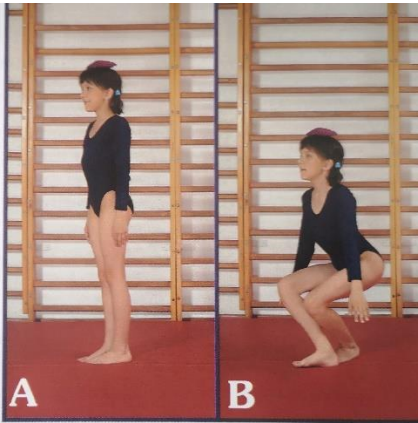
4.

Pozycja wyjściowa:
Stanie w postawie skorygowanej,
z woreczkiem na głowie.
Ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:
Przejście do siadu i powrót do stania
z utrzymaniem postawy skorygowanej
i utrzymaniem woreczka na głowie.

Oddziaływanie:
– kształtowanie nawyku
postawy skorygowanej.

Wskazania:
– plecy okrągłe,
– plecy wklęsłe,
– plecy wklęsło-okrągłe,
– skoliozy.



A **B**

Uwagi:
Woreczek nie może przesunąć się na głowie, gdyż dziecko
broniąc się przed upadkiem woreczka traci korekcję postawy.

5.



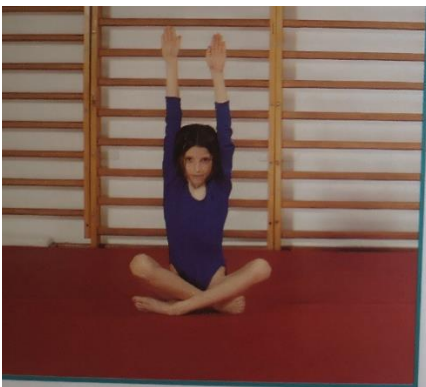
Pozycja wyjściowa:
Pozycja średnia Klappa. Przed głową,
na podłodze, leży piłeczka
do tenisa stołowego.

Ruch:
Wdech nosem, a następnie silne dmuchnięcie
w piłeczkę, tak aby potoczyła się jak najdalej.

Oddziaływanie:
– wzmacnianie mięśni oddechowych,
– rozciąganie mięśni piersiowych.

Uwagi:
Klatka piersiowa powinna być blisko podłogi.

6.



Pozycja wyjściowa:
Siad skrzyżny. Ręce wyprostowane,
wyciągnięte w górę.

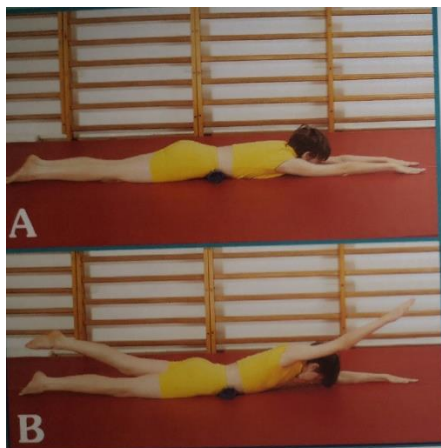
Ruch:
Maksymalne wyciągnięcie raz prawej,
raz lewej ręki w górę.

Oddziaływanie:
– elongacja kręgosłupa.

Wskazania:
– skoliozy,
– plecy okrągłe,
– plecy wklęsłe,
– plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:
Wyciąganiu ręki w górę nie powinno towarzyszyć zgięcie boczne tułowia.

7.



Uwagi:

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte jak najdalej w przód. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany koczek.

Ruch:

Równoczesne uniesienie jednej ręki i przeciwnej nogi nad podłogę.

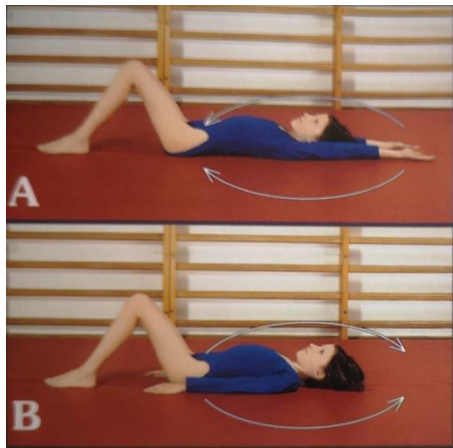
Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

8.



Uwagi:

Utrudnieniem jest wykonanie ćwiczenia z wyprostowanymi nogami i kontrolą odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Głowa wyciągnięta, wzrok skierowany w górę. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy głowie.

Ruch:

Przesuwanie wyprostowanych rąk po podłodze bokiem w stronę bioder bez odrywania barków od podłogi.

Oddziaływanie:

- nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

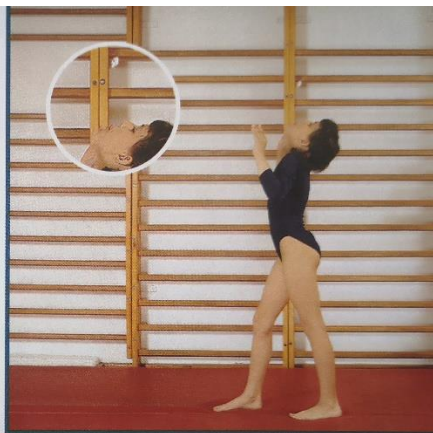
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

9.

Pozycja wyjściowa:
Stanie. W dłoniach nad głową trzymane piórko (lub kawałek waty).

Ruch:
Silne dmuchnięcie w piórko, tak aby szybowало jak najdłużej w powietrzu.

Oddziaływanie:
- wzmacnianie mięśni oddechowych.



Uwagi:

W czasie ćwiczenia powinna być zachowana postawa skorygowana.

10.

Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa.

Ruch:

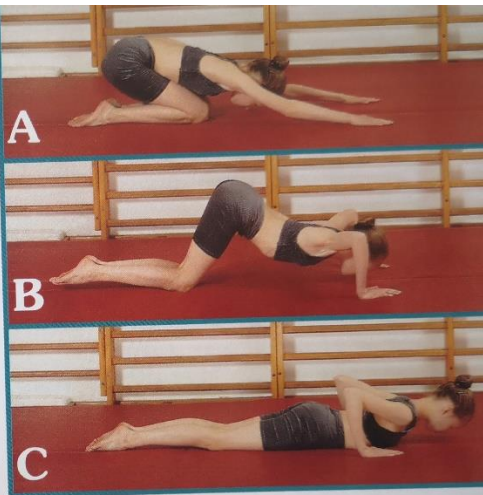
Nie przesuwając rąk ani kolan po podłodze i utrzymując głowę blisko podłogi – przejście do leżenia przodem, a następnie powrót do pozycji niskiej Klappa.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
- wzmacnianie mięśni karku,
- wzmacnianie mięśni brzucha,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

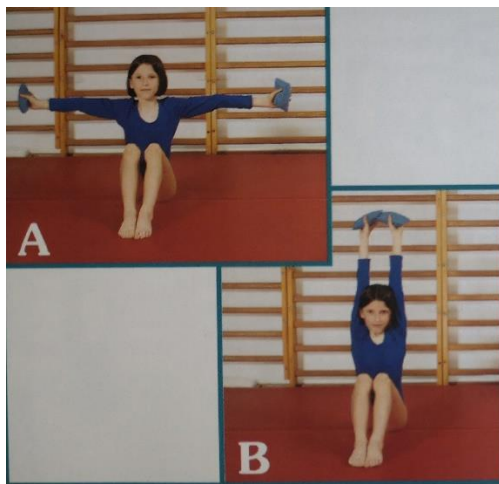
- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



Uwagi:

W czasie ćwiczenia głowa powinna być nisko nad podłogą.

11.



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok. W dłoniach woreczki.

Ruch:

Uniesienie rąk bokiem w górę, z uderzeniem woreczkiem w woreczek jak najwyżej.

Oddziaływanie:

- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

12.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

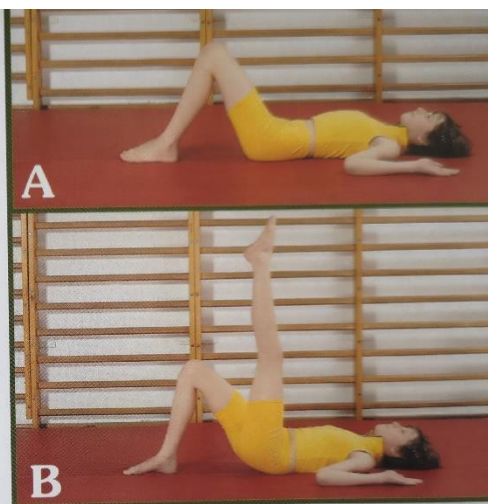
Wyprost jednej nogi w stawie kolanowym i uniesienie jej do pionu.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



13.

Pozycja wyjściowa:
Klęk przodem do stołu. Na stole stoi miska z wodą. Po wodzie pływają zabawki.

Ruch:
Wdech nosem, a następnie dmuchanie w zabawki, tak aby poruszały się po wodzie.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- nauka przedłużonego wydechu.



14.

Pozycja wyjściowa:
Siad prosty. Nogi w rozkroku. Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

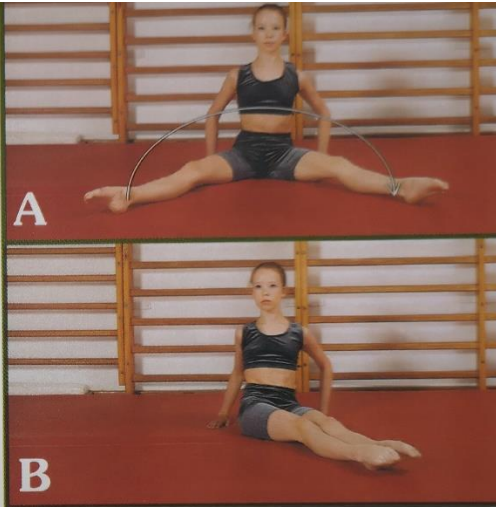
Ruch:
Przeniesienie jednej nogi łukiem nad podłogą do złączenia z drugą nogą, a następnie przeniesienie jej łukiem nad podłogą do pozycji wyjściowej.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni brzucha, zwłaszcza skośnych.

Wskazania:

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



Uwagi:
W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.

15.

Pozycja wyjściowa:
Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:
Wdech nosem, a następnie wydech ustami.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych.



Uwagi:
Wdech powinien być głęboki, a wydech długi.

16.

Pozycja wyjściowa:

Siad na taborecie tyłem do ściany.
Plecy i głowa przylegają do ściany.

Ruch:

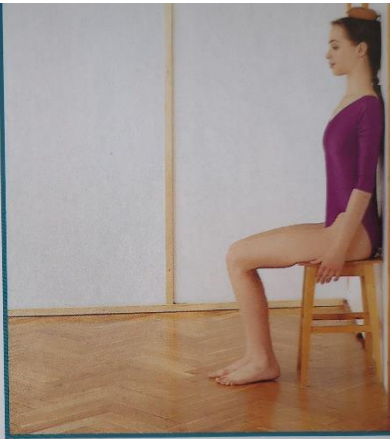
Maksymalna elongacja kręgosłupa,
a następnie umieszczenie na głowie ciężarka
i utrzymanie tej pozycji.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni przykręgosłupowych,
- elongacja kręgosłupa.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



Uwagi:

W czasie ćwiczenia plecy, głowa i barki powinny przylegać do ściany.

17.

Pozycja wyjściowa:

Siad na taborecie przed lustrem. Dłonie
na głowie, łokcie rozstawione szeroko.

Ruch:

Maksymalna elongacja kręgosłupa
z wyciągnięciem głowy w górę, a następnie
naciskanie rękoma na głowę. Kontrola
wzrokowa w lustrze poprawności postawy.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni przykręgosłupowych,
- elongacja kręgosłupa,
- kształtowanie nawyku postawy
skorygowanej.

Wskazania:

- skoliozy,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.



Pozdrawiam
Andrzej Mentel