

Zestawy ćwiczeń korekcyjnych na określone wady postawy

Założeniem gimnastyki korekcyjnej jest korekcja istniejących wad i wyrabianie nawyku prawidłowej postawy. W ćwiczeniach korekcyjnych należy zwrócić uwagę na podnoszenie wydolności układu krążenia, oddechowego oraz regulację procesów przemiany materii. Stosowanie określonych ćwiczeń uzależnione jest od rodzaju wad postawy. Ćwiczenia korekcyjne dzielą się na podstawowe grupy:

- ćwiczenia zwiększające ruchliwość odcinkową kręgosłupa,
- ćwiczenia zwiększające ruchliwość w stawach barkowych i biodrowych,
- ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe,
- ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha,
- ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu,
- ćwiczenia przeciw płaskostopiu,
- ćwiczenia oddechowe.

Objaśnienie znaków;

P.w. - pozycja wyjściowa

R. - ruch

Ćwiczenia przeciw bocznemu skrzywieniu kręgosłupa.

Ćwiczenie 1.

P.w.- Stanie, ręce wzdłuż tułowia.

R. - Unoszenie wyprostowanych ramion w górę z jednoczesnym wspięciem na palcach stóp - wdech, opuszczenie ramion i stóp - wydech.

Ćwiczenie 2.

P.w. - Stanie z ramionami splecionymi na szyi, łokcie mocno odwiedzone w tył, głowa prosto.

R. - Chodzenie na palcach ok. 2 minut.

Ćwiczenie 3.

P.w. - Stanie, ramiona wyprostowane i splecione dłońmi z tyłu tułowia, łopatki ściągnięte. Na głowie woreczek, wytrzymać ok. 2 minut.

Ćwiczenie 4.

P.w. - Siad kłęczny, wyprostowanie tułowia, i ramion w górę - wdech. Skłon tułowia w przód z wysunięciem do przodu - wydech.

Ćwiczenie 5.

P.w.- Leżenie na plecach, ramiona splecione dłońmi na szyi, kończyny dolne wyprostowane.

R. - Podciąganie naprzemienne kolan do łokci -prawe kolano do lewego łokcia , -lewe do prawego. Noga bierna pozostaje wyprostowana.

Ćwiczenie 6.

P.w. - Leżenie na plecach, nogi zgięte w stawach kolanowych i biodrach. Ramiona splecione dłońmi spoczywają na brzuchu.

R. - Przy głębokim wdechu wciągamy brzuch, a przy wydechu wypychamy brzuch w górę.

Ćwiczenie 7.

P.w. - Leżenie na brzuchu, dłonie splecione pod brodą, nogi wyprostowane.

R. - Unoszenie w górę, ramion i tułowia.

Ćwiczenie 8.

P.w. - Leżenie na brzuchu.

R. - Unoszenie naprzemienne wyprostowanych nóg w górę.

Ćwiczenie 9.

P.w. - Siad skrzyżny (po turecku), ramiona splecione na szyi.

R. - Głowa odchylona w tył - wdech, skłon tułowia w przód - wydech.

Ćwiczenie 10.

P.w. - Leżenie na plecach, ramiona wzdłuż tułowia, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, stopy dotykają podłoża.

R. - Podnoszenie bioder.

Ćwiczenia powtarzamy 5 - 10 razy.

Ćwiczenia oddechowe.

Ćwiczenie 1.

P.w. - Leżenie na plecach, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych. Stopy oparte o podłoże, ręce wzdłuż tułowia.

R. - Wdech przez nos, powolnych wydech przez usta.

Ćwiczenie 2.

P.w. - Jak wyżej.

R. - Wdech przez nos, z równoczesnym przeniesieniem ramion w górę, powolny wydech przez usta.

Ćwiczenie 3.

P.w. - Siad na krześle, ramiona wzdłuż tułowia.

R. - Głęboki wdech przez nos z uniesieniem ramion przodem w górę, wydech przez usta z równoczesnym skłonem tułowia w przód.

Ćwiczenie 4.

P.w. - Stanie tyłem przy ścianie, ramiona wzdłuż tułowia.

R. - Wdech przez nos wydech, wydech przez usta, z syczeniem i wciąganiem brzucha.

Ćwiczenia 5.

P.w. - Leżenie na plecach, ramiona splecione na szyi, łokcie przyklejone do podłoża nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy dotykają podłoża.

R. - Głęboki wdech przez nos, łokcie przylegają do podłoża, wydech przez usta z syczeniem i jednoczesnym unoszeniem łokci w górę.

Ćwiczenie 6.

P.w. - Siad skrzyżny ramiona na udach, plecy proste.

R. - Wdech z uniesieniem klatki piersiowej, wydech z opuszczeniem klatki piersiowej i rozluźnieniem mięśni obręczy barkowej.

Ćwiczenie 7.

P.w. - Siad skrzyżny, ręce oparte na kolanach, tułów w lekkim skłonie.

R. - Wdech z wznosem ramion przodem w górę i wyprostem tułowia, wydech z opuszczeniem ramion do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia należy powtórzyć 5 - 10 razy.

Ćwiczenia przeciw płaskostopiu.

Ćwiczenie 1.

P.w. - Stanie.

R. - Chodzenie na palcach i piętach.

Ćwiczenie 2.

P.w. - Stanie.

R. - Ściąganie chusteczki palcami stóp.

Ćwiczenie 3.

P.w. - Stanie.

R. - Chód z wysokim unoszeniem kolan i równoczesnym zginaniem palców.

Ćwiczenie 4.

P.w. - Siad na krześle (stopy dotykają podłogi).

R. - Pisanie lub rysowanie na papierze ołówkiem przytrzymywanym między I i II palcem stopy.

Ćwiczenie 5.

P.w. - Jak wyżej.

R. - Podnoszenie z ziemi woreczka z grochem palcami lewej stopy i przekładanie do prawej. To samo drugą stopą.

Ćwiczenie 6.

P.w. - Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, kończyny dolne wyprostowane.

R. - Czynne zginanie grzbietowe i podeszwowe stóp ze zgięciem palców.

Ćwiczenie 7.

P.w. - Siad na krześle.

R. - Chwytywanie palcami stóp leżących na podłodze drobnych przedmiotów (klocki, piłeczki itp.) i wrzucanie ich do pojemnika.

Ćwiczenie 8.

P.w. - Siad na podłodze.

R. - Toczenie piłeczki tenisowej po podłodze między stopami.

Ćwiczenie 9.

P.w. - Siad na krześle (stopy dotykają podłoga).

R. - Zginamy palce, przesuwamy stopę do przodu, nie odrywając pięt i powrót tą samą drogą do pozycji wyjściowej.

Każde ćwiczenie powtarzamy 5 - 10 razy.

Piśmiennictwo:

1. Kutzner - Kozińska M.: Korekcja wad postawy.
2. Kołodziej J., Kołodziej K., Momola J.: Gimnastyka korekcyjno - kompensacyjna w szkole.
3. Kotecki - Nociński M., Płukarz H.: Skrzywienie kręgosłupa u dzieci.
4. Milanowska K., Szmitowska M., Naciuk A.: Ćwiczenia dla dzieci i młodzieży z bocznym skrzywieniem kręgosłupa.