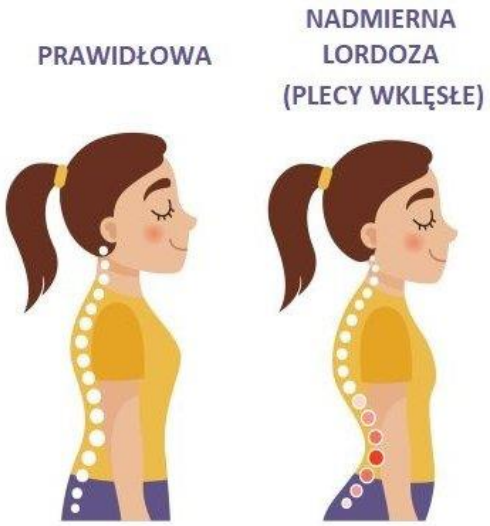
ZESTAW ĆWICZEŃ DOMOWYCH – PLECY WKLĘSŁE (21.04.2020 r.)

Drodzy rodzice,

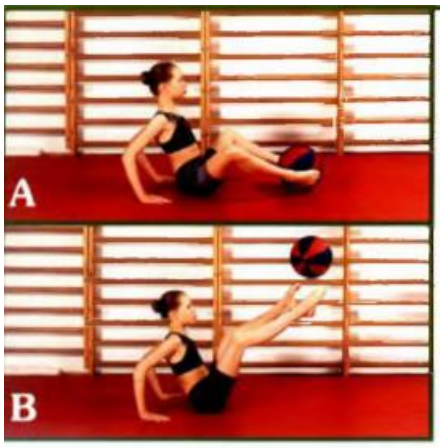
Zapraszam do zapoznania się z ćwiczeniami, które można wykonać z dzieckiem w domu.
W przypadku Państwa pytań pozostaje do dyspozycji pod mailem:
przemyslaw.wroblewski@jarota.com oraz numerem telefonu: 697-316-182.

PLECY WKLĘSŁE

Plecy nadmiernie wklęsłe to wynik czynników genetycznych, a także nieprawidłowej budowy kości i mięśni. Przyczyną zmian w kręgosłupie mogą być także czynniki nabyte – przyjmowanie niewłaściwej postawy ciała. Zmiana naturalnego wygięcia odcinka lędźwiowego kręgosłupa powoduje ból, objawem jest także ograniczenie ruchomości i sztywność mięśni. Ważnym elementem leczenia są ćwiczenia korekcyjne i te wykonywane w domu.

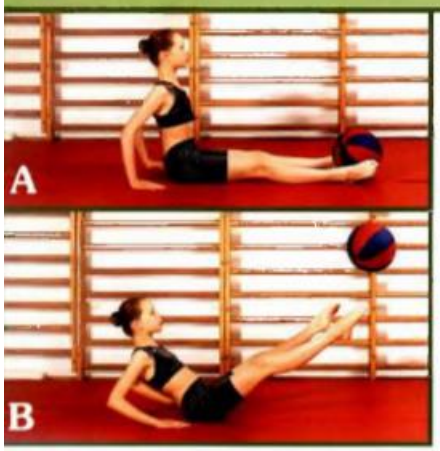


Zestaw przykładowych ćwiczeń na plecy wklęsłe:



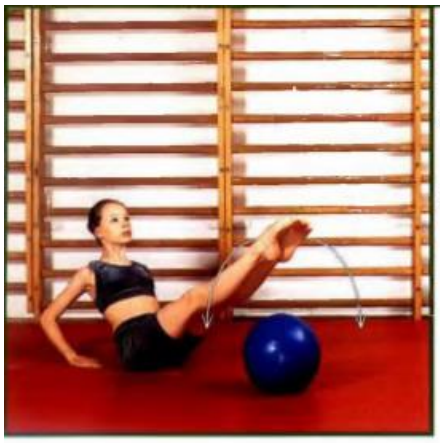
Pozycja wyjściowa:
Siad ugięty, kolana rozstawione szeroko. Między stopami piłka.
Ruch:
Uniesienie nóg z piłką i wyrzut piłki w górę, a następnie chwyt opadającej piłki w dłonie.
Oddziaływanie:
— wzmacnianie mięśni brzucha,
— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.
Wskazania:
— plecy wklęsłe,
— plecy okrągłe,
— plecy wklęsło-okrągłe,
— skoliozy,
— płaskostopie.

Uwagi:
1. Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.
2. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane.



Pozycja wyjściowa:
Siad prosty. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Między stopami piłka.
Ruch:
Uniesienie wyprostowanych nóg z piłką i wyrzut piłki w górę, a następnie chwyt opadającej piłki w dłonie.
Oddziaływanie:
— wzmacnianie mięśni brzucha,
— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.
Wskazania:
— plecy wklęsłe,
— plecy okrągłe,
— plecy wklęsło-okrągłe,
— skoliozy,
— płaskostopie.

Uwagi:
1. Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.
2. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane.



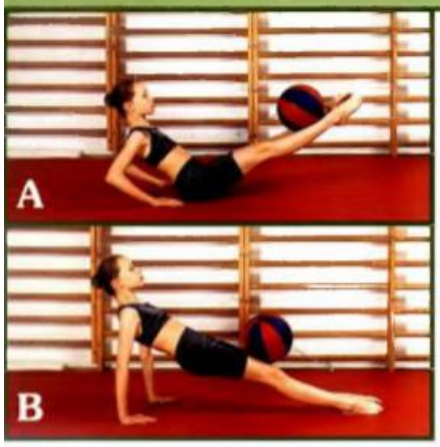
Pozycja wyjściowa:
Siad prosty. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Obok nóg na podłodze leży piłka.

Ruch:
Uniesienie wyprostowanych i złączonych nóg i przeniesienie ich nad piłką do położenia na podłodze po drugiej stronie piłki.

Oddziaływanie:
— wzmacnianie mięśni brzucha.

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

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



Pozycja wyjściowa:
Siad prosty. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Na nogach, przy stopach leży piłka.

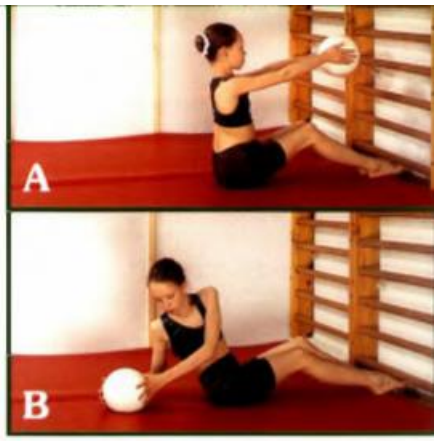
Ruch:
Uniesienie nóg do siadu równoważnego — piłka toczy się po nogach w stronę bioder. Następnie uniesienie bioder — piłka toczy się po nogach w stronę stóp.

Oddziaływanie:
— wzmacnianie mięśni brzucha,
— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych,
— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
— wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

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

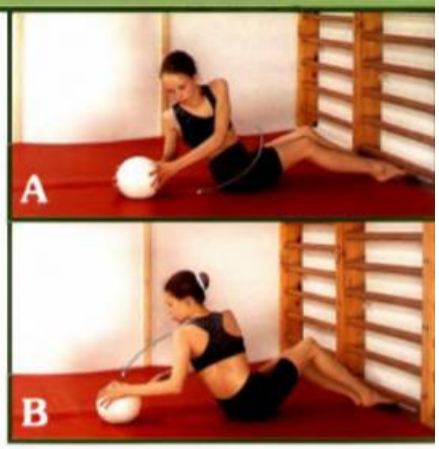
Uwagi:
1. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane.
2. Biodra powinny być uniesione do linii łączącej barki i stopy.
3. Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.

Pozycja wyjściowa:
Siad ugięty. Stopy ustabilizowane.
W dłoniach piłka ciężka.
Ruch:
Skręt tułowia z dotknięciem piłką
do podłogi za sobą.
Oddziaływanie:
— wzmacnianie mięśni brzucha,
zwłaszcza skośnych.
Wskazania:
— plecy wklęsłe,
— plecy okrągłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.



Uwagi:
1. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane.
2. Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

Pozycja wyjściowa:
Siad ugięty. Stopy ustabilizowane.
W dłoniach piłka ciężka.
Ruch:
Skręt tułowia z położeniem piłki na podłodze
za sobą, a następnie skręt tułowia
w stronę przeciwną z chwytem piłki w dłonie.
Przeniesienie piłki przed sobą
z powrotem za siebie.
Oddziaływanie:
— wzmacnianie mięśni brzucha,
zwłaszcza skośnych.
Wskazania:
— plecy wklęsłe,
— plecy okrągłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.



Uwagi:
1. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane.
2. Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.
3. Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

Pozycja wyjściowa:
Leżenie tyłem. Nogi ugięte, podudzia leżą na skrzyneczce. Ręce w pozycji „skrzydełek" leżą na podłodze.
Ruch:
Uniesienie głowy z przyciągnięciem brody do klatki piersiowej.
Oddziaływanie:
— wzmacnianie mięśni brzucha.
Wskazania:
— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe,
— skoliozy.

Uwagi:
W czasie ćwiczenia ręce i barki powinny przylegać do podłogi.

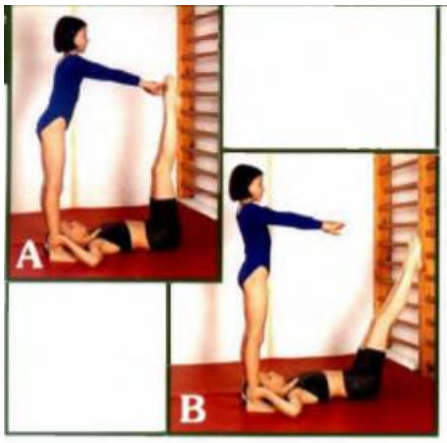
Pozycja wyjściowa:
Stanie przodem do krzesła.
Ruch:
Przeniesienie jednej nogi łukiem nad oparciem krzesła.
Oddziaływanie:
— wzmacnianie mięśni brzucha.
Wskazania:
— plecy wklęsłe,
— plecy okrągłe,
— plecy wklęsło-okrągłe,
— skoliozy.

Pozycja wyjściowa:
Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone uniesione do kąta ok. 45°. Współćwiczący w klęku trzyma nad stopami partnera laskę.
Ruch:
Rozkrok nóg i złączenie ich nad laską.
Oddziaływanie:
— wzmacnianie mięśni brzucha.
Wskazania:
— plecy wklęsłe,
— plecy okrągłe,
— plecy wklęsło-okrągłe,
— skoliozy.

Uwagi:
1. Należy zwrócić uwagę na zachowanie bezpiecznego kąta pracy nóg.
2. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Pozycja wyjściowa:
Leżenie tyłem przy drabince. Ręce w pozycji „skrzydełek" trzymają pierwszy szczebel drabinki. Nogi ugięte, kolana przy klatce piersiowej. Współćwiczący w klęku, trzyma dłonie na kolanach kolegi.
Ruch:
Współćwiczący ciągnie kolana partnera starając się, aby jego stopy dotknęły podłogi. Ćwiczący oporuje.
Oddziaływanie:
— wzmacnianie mięśni brzucha.
Wskazania:
— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe,
— skoliozy.

Uwagi:
1. Ćwiczący powinien utrzymać barki i łokcie przy podłodze.
2. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.



Pozycja wyjściowa:
Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone uniesione do pionu. Biodra w odległości ok. 50 cm od drabinki (lub ściany). Przy głowie ćwiczącego stoi partner. Ćwiczący trzyma go dłońmi za nogi w okolicach kostek.

Ruch:
Współćwiczący odpycha nogi kolegi w stronę drabinki. Ćwiczący oporuje, nie pozwalając, aby stopy dotknęły drabinki.

Oddziaływanie:
— wzmacnianie mięśni brzucha.

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

Uwagi:
1. Odległość bioder ćwiczącego od drabinki powinna gwarantować zachowanie bezpiecznego kąta pracy nóg.
2. Ćwiczący powinien utrzymać łokcie przy podłodze.
3. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Pozycja wyjściowa:
Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek". Współćwiczący w siadzie klęcznym z boku partnera. Przedramię jednej ręki opiera o miednicę ćwiczącego, a dłoń drugiej ręki na jego kolanie.

Ruch:
Współćwiczący stabilizując miednicę spycha kolana kolegi w bok. Ćwiczący oporuje.

Oddziaływanie:
— wzmacnianie mięśni brzucha, zwłaszcza skośnych.

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

Uwagi:
1. Współćwiczący nie pozwala oderwać koledze bioder od podłogi.
2. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.
3. Jeżeli wykonywaniu ćwiczenia towarzyszy rotacja tułowia, ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

Pozycja wyjściowa:
Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane i złączone, uniesione do pionu. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok leżą na podłodze. Współćwiczący klęczy przy nogach kolegi trzymając dłoń na jego nogach, w okolicy kostek.

Ruch:
Współćwiczący spycha nogi kolegi w bok. Ćwiczący oporuje.

Oddziaływanie:
— wzmacnianie mięśni brzucha, zwłaszcza skośnych.

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

Uwagi:
1. W czasie ćwiczenia biodra i ręce ćwiczącego powinny przylegać do podłogi.
2. Współćwiczący powinien zachować poprawną postawę.
3. Jeżeli wykonywaniu ćwiczenia towarzyszy rotacja tułowia, to ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

Pozycja wyjściowa:
Siad ugięty, stopy ustabilizowane. Ręce w pozycji „skrzydełek". Współćwiczący, w siadzie klęcznym za kolegą, trzyma dłonie na jego barkach.

Ruch:
Współćwiczący ciągnie tułów kolegi w swoją stronę. Ćwiczący oporuje.

Oddziaływanie:
— wzmacnianie mięśni brzucha.

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

Uwagi:
1. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, a łopatki ściągnięte.
2. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.