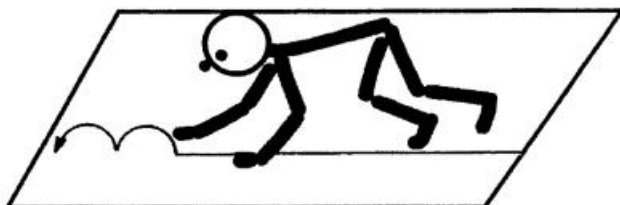


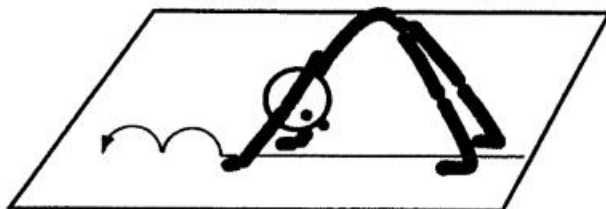
Zestaw ćwiczeń w domu – gimnastyka korekcyjna

Czworakowanie

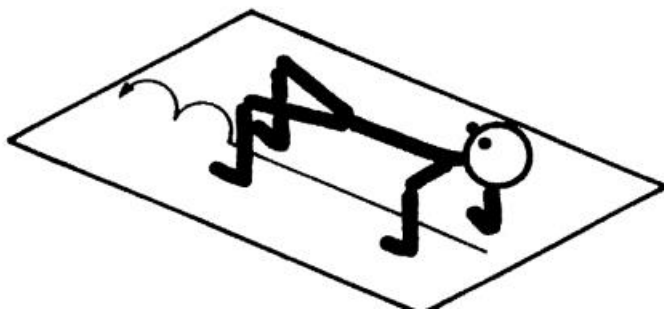
- czworakowanie z nogami ugiętymi; kolejność ruchów: prawa ręka, lewa noga, lewa ręka, prawa noga. *Uwaga!* dzieci zamiast czworakowania chętnie raczkują (czworakują na kolanach) – w gimnastyce korekcyjnej unikamy tego sposobu poruszania się;



- czworakowanie z nogami prostymi; kolejność ruchów jest wyżej;



- czworakowanie w podporze tyłem; marsz odbywa się „nogami do przodu” (w kierunku, który uczestnicy widzą); marsz do tyłu (w kierunku głowy) grozi zde-rzaniem się; kolejność ruchów jak w czworakowaniu; w czasie poruszania się biodra powinny być uniesione do linii łączącej barki i kolana, a łopatki ściągnięte.



Pozycja wyjściowa:

Kłęk prosty. Opad tułowia w przód. Ręce w bok, oparte przedramionami na krzesłach.

Ruch:

Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

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

**Uwagi:**

Jeżeli w czasie wykonywania ćwiczenia następuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udami.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe bierne

Pozycja wyjściowa:

Kłęk prosty. Opad tułowia w przód. Przedramiona i łokcie oparte o krzesło. Na plecach piłka ciężka.

Ruch:

Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

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

**Uwagi:**

1. Jeżeli w czasie ćwiczenia następuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udami.
2. Ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego.

Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa. Współwiczający klęczy obok partnera, trzymając dłonie na wysokości szczytu kifozy piersiowej partnera.

Ruch:

Współwiczający naciska dłońmi na plecy kolegi spychając je w dół.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

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

**Uwagi:**

1. Jeżeli w czasie ćwiczenia następuje pogłębianie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udami.
2. Współwiczający powinien utrzymać poprawną postawę.

Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa. Laska trzymana oburącz za końce. Współwiczający w siadzie klęcznym, zwrócony twarzą do partnera.

Ruch:

Współwiczający pociąga laskę w górę.

Ćwiczący stara się rozluźnić mięśnie piersiowe.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

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

**Uwagi:**

Współwiczający powinien utrzymać poprawną postawę.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem.

Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie.

Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Równoczesne wymachy obu rąk w górę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- 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.

**Pozycja wyjściowa:**

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce leżą na podłodze wzdłuż tułowia. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Uniesienie rąk z kłaśnięciem w dłonie jak najwyżej nad biodrami.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

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

Uwagi:

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.
2. W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglenie pleców i opuszczenie głowy na podłogę.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane, złączone. Ręce wyprostowane, w bok. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch:

Równoczesne wymachy obu rąk w górę.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- 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.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem.

Nogi ugięte, stopy oparte o podłogę. Ręce wyprostowane, leżą na podłodze, przy głowie. Pod plecami, na szczycie kifozy piersiowej, zrolowany kocyk.

Ruch:

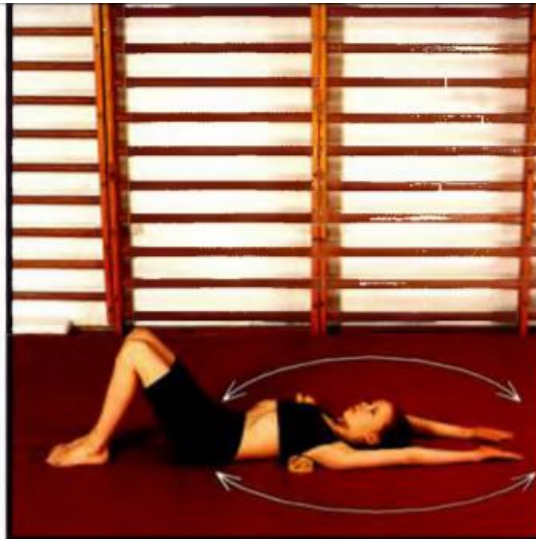
Przesuwanie wyprostowanych rąk po podłodze w stronę bioder, a następnie w stronę głowy z dociskaniem rąk do podłogi.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

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

**Uwagi:**

1. W czasie ćwiczenia barki i całe ręce powinny przylegać do podłogi.
2. Jeżeli w czasie ćwiczenia występuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy przyciągnąć kolana do klatki piersiowej.

**Pozycja wyjściowa:**

Pozycja niska Klappa.

Ruch:

Pogłębienie opadu tułowia.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych.
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

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

**Pozycja wyjściowa:**

Siad ugięty. Plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę.

Ruch:

Odrzuty rąk w tył.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

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

Uwagi:

1. Ruch rąk w tył nie powinien powodować ruchu głowy w przód.
2. Zmieniając ułożenie rąk (w górę, w górę w skos, w bok, w dół w skos) można oddziaływać na różne aktony mięśni piersiowych wielkich (ćwiczenie z ułożeniem rąk w bok i w dół w skos może być wykorzystywane także jako ćwiczenie wzmacniające mięśnie ściągnające łopatki).

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane.
Głowa wyciągnięta w górę,
wzrok skierowany przed siebie.
Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę.
Palce dłoni splecione, dłonie odwrócone
stroną grzbietową w kierunku głowy.

Ruch:

Odrzuty rąk w tył.

Oddziaływanie:

— rozciąganie mięśni piersiowych.

Wskazania:

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

**Uwagi:**

Ruch rąk w tył nie powinien powodować ruchu głowy w przód.

**Pozycja wyjściowa:**

Siad ugięty. Ramiona w bok zgięte
w stawach łokciowych. Przedramiona
ustawione pionowo. Plecy wyprostowane.
Głowa wyciągnięta w górę, wzrok
skierowany przed siebie.

Ruch:

Odrzuty rąk w tył.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

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

Uwagi:

Ruch rąk w tył nie powinien powodować ruchu głowy w przód.

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane.

Głowa wyciągnięta w górę,
wzrok skierowany przed siebie.

Dłonie oparte na barkach.

Ruch:

Krążenia rąk w tył.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

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

**Uwagi:**

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna być uwypuklona, głowa wyciągnięta w górę.

**Pozycja wyjściowa:**

Siad ugięty. Plecy wyprostowane.

Głowa wyciągnięta w górę,
wzrok skierowany przed siebie.

Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch:

Przeniesienie jednej ręki nad
barkiem na plecy, przeniesienie
drugiej ręki pod pachą na plecy.

Złączenie dłoni.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu
odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania:

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

Uwagi:

Należy zwrócić uwagę na uwypuklenie klatki piersiowej i ściągnięcie łokci w tył.



Pozycja wyjściowa:

Stanie w rozkroku. Opad tułowia w przód.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok.

Ruch:

Wymach raz prawą, raz lewą ręką w górę ze skretem tułowia.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

Uwagi:

Z powodu rotacji tułowia ćwiczenia nie powinny wykonywać dzieci ze skoliozami.

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane.

Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę.

W dłoniach piłka.

Ruch:

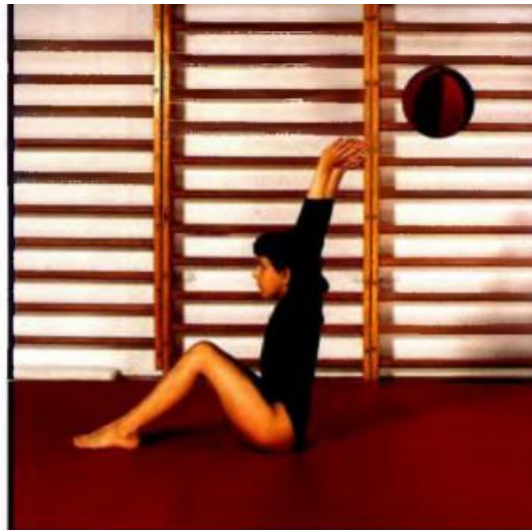
Wyrzut piłki prostymi rękoma w tył.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego.

Wskazania:

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



Uwagi:

W czasie rzutu piłki tułów powinien być wyprostowany i nieruchomy.

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Plecy wyprostowane.

Głowa wyciągnięta w górę,
wzrok skierowany przed siebie.

Ręce w górze.

Laska trzymana oburącz za końce.

Ruch:

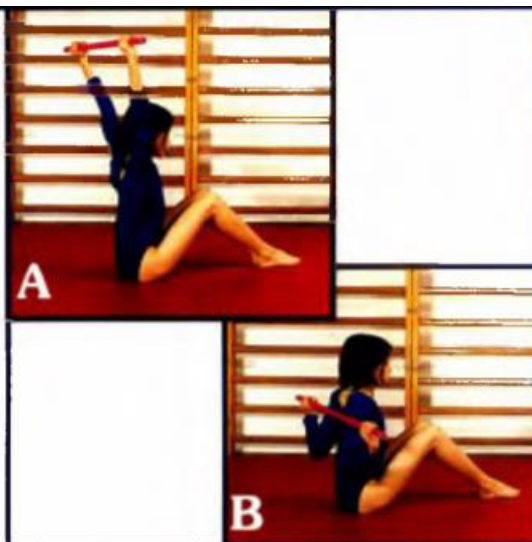
Ugięcie rąk z przeniesieniem laski na łopatki.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych.
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania:

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

**Uwagi:**

Utrudnieniem ćwiczenia jest węższy chwyt laski i przenoszenie laski na łopatki bez dotykania nią pleców.

Pozycja wyjściowa:

Dwaj ćwiczący w siadzie ugiętym,
tyłem do siebie, w odległości ok. 50 cm.

Jeden z ćwiczących trzyma w dłoniach piłkę.

Ruch:

Równoczesne uniesienie
wyprostowanych rąk z przekazaniem
piłki nad głowę partnerowi.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych.
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu
odcinka piersiowego.

Wskazania:

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

**Uwagi:**

Ćwiczący nie powinni pochylać tułowia w tył.

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem.

Nogi wyprostowane i złączone.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie. W dłoniach piłka.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk. Współwiczący w siadzie klęcznym z dłońmi na wysokości szczytu kifozy piersiowej partnera.

Ruch:

Ćwiczący wykonuje wyprostowanymi rękoma wyrzut piłki w górę.

Partner stabilizuje tułów.

Oddziaływanie:

- rozciąganie mięśni piersiowych.
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.
- redresja kifozy piersiowej.

Wskazania:

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

**Uwagi:**

Współwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

Pozycja wyjściowa:

Stanie w małym rozkroku.

Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę.

Ruch:

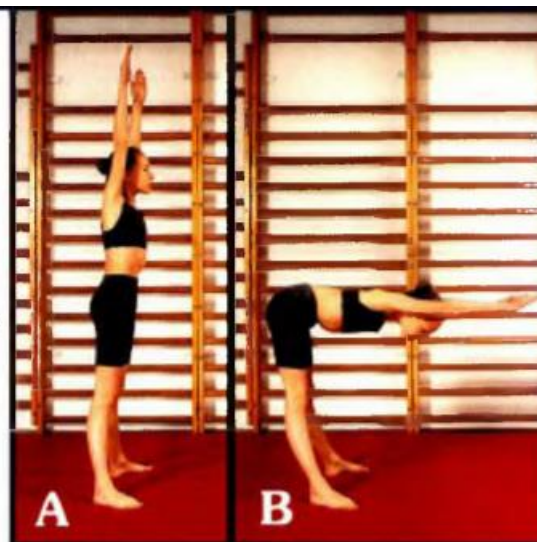
Opad tułowia w przód, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.
- wzmacnianie mięśni pośladkowych.

Wskazania:

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

**Uwagi:**

W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglenie pleców i opuszczenie głowy.

Ręce powinny być ułożone w przedłużeniu tułowia.

Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska Klappa.

Ruch:

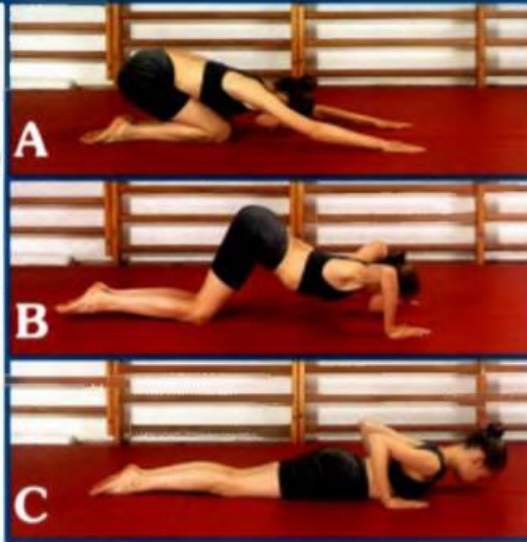
Nie przesuwając rąk ani kolan po podłodze i utrzymując głowę blisko podłogi — przejście do leżenia przodem, a następnie powrót do pozycji niskiej Klappa.

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.

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.



Pozycja wyjściowa:

Stanie tyłem do ściany.

Ruch:

Przyjęcie postawy skorygowanej (test ścienny):

- pięty przy ścianie,
- nogi wyprostowane,
- brzuch wciągnięty,
- całe plecy przylegają do ściany.
- elongacja kręgosłupa,
- łopatki ściągnięte,
- barki cofnięte i opuszczone,
- ustawione na tej samej wysokości,
- klatka piersiowa uwypuklona,
- głowa wyciągnięta w górę,
- wzrok skierowany przed siebie,
- ręce wzdłuż tułowia.

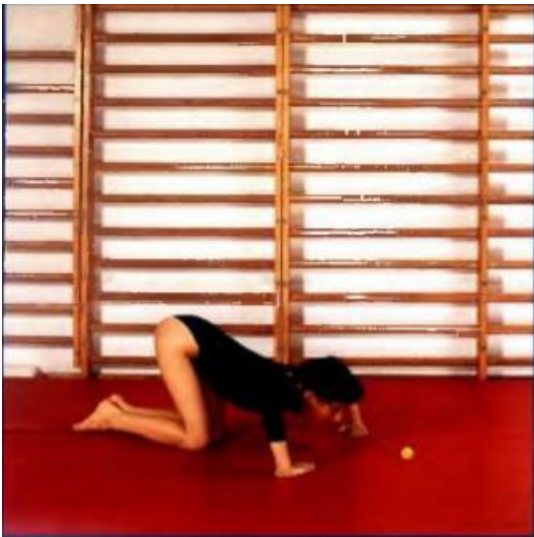
Wytrzymać.

Oddziaływanie:

- nauka przyjmowania postawy skorygowanej.

Wskazania:

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

**Pozycja wyjściowa:**

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

Ruch:

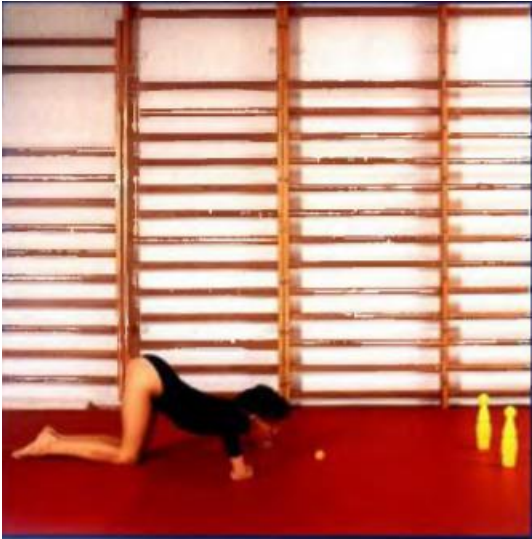
Wdech nosem, a następnie silne dmuchnięcie w piłeczkę, tak aby potoczyła się jak najdalej.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Uwagi:

Klatka piersiowa powinna być blisko podłogi.



Pozycja wyjściowa:

Pozycja średnia Klappa. Przed głową, na podłodze, leży piłeczka do tenisa stołowego. W odległości 1-2 m przed ćwiczącym ustawiona lub narysowana bramka.

Ruch:

Wdech nosem, a następnie silne dmuchnięcie w piłeczkę, tak aby potoczyła się po podłodze i wpadła do bramki.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni oddechowych,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

Uwagi:

Klatka piersiowa powinna być blisko podłogi.



Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle.
Stopy ustawione równolegle.

Ruch:

Wysokie uniesienie pięt.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.



Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle. Nogi uniesione nad podłogą.
Stopy w zgięciu podeszwowym,
palce stóp podkurczone.

Ruch:

Naprzemiennie dotykanie
palcami stóp podłogi.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni
wysklepiających stopy.
- wzmacnianie mięśni brzucha.



Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle.

Ruch:

Przesuwanie podkurczonych palców jednej
stopy po podudziu nogi przeciwnej.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni
wysklepiających stopy.



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Stopy zgięte podeszwowo, palce stóp oparte na woreczkach, pięty uniesione nad podłogę.

Ruch:

Zataczanie woreczkami kółek po podłodze.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

Uwagi:

W czasie ćwiczenia pięty powinny być uniesione nad podłogę.



Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Przed stopami na podłodze leży woreczek.

Ruch:

Chwyć woreczek palcami jednej stopy i podniesienie go nad podłogę, a następnie odpychając się rękoma od podłogi wykonanie pełnego obrotu wokół własnej osi i opuszczenie woreczka na podłogę.

Oddziaływanie:

— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy,
— wzmacnianie mięśni brzucha.

Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Dłonie oparte na podłodze z tyłu.
Przed stopami na podłodze leży woreczek.

Ruch:

Chwyć woreczka palcami jednej stopy
i wyrzut w górę.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.
- wzmacnianie mięśni brzucha.



Pozycja wyjściowa:

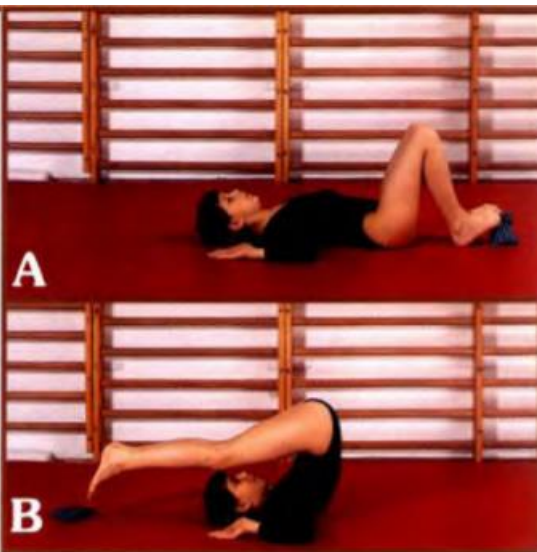
Leżenie tyłem. Nogi ugięte. Palce obu
stóp trzymają woreczek. Ręce w pozycji
„skrzydełek” leżą na podłodze.

Ruch:

Przejdźcie do leżenia przewrotnego,
z położeniem woreczka
na podłodze za głową.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.
- wzmacnianie mięśni brzucha.
- rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi.





Pozycja wyjściowa:

Siad na krześle. Przed stopami na podłodze leży woreczek, a dalej znajduje się miska (obręcz lub kółko z szarfy).

Ruch:

Chwyć woreczka palcami jednej stopy i rzuć do miski.

Oddziaływanie:

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.
- wzmacnianie mięśni brzucha.