ZESTAW ĆWICZEŃ DOMOWYCH – PLECY WKLĘSŁO-OKRĄGŁE (28.04.2020 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.

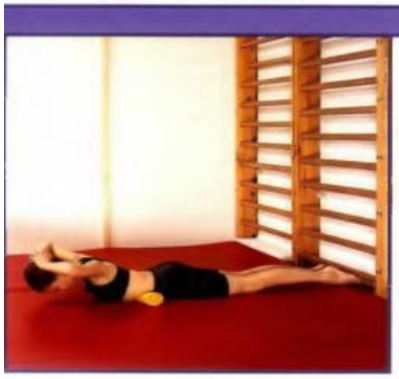
PLECY WKLĘSŁO-OKRĄGŁE

Plecy wklęsło-okrągłe są wadą postawy, w której występują równocześnie cechy charakterystyczne dla pleców okrągłych i wklęsłych. U dziecka z tą wadą stwierdza się zarówno pogłębienie kifozy piersiowej, jak i lordozy lędźwiowej. W sylwetce dziecka obserwuje się: pogłębienie kifozy piersiowej, wysunięcie głowy do przodu — broda nie rzutuje na mostek, wysunięcie barków do przodu, rozsunięcie i odstawanie łopatek od klatki piersiowej, pogłębienie lordozy lędźwiowej, zwiększenie przodopochylenia miednicy, wypięty (przodujący) brzuch, uwypuklenie pośladków.

Przykładowe ćwiczenia (proszę każde ćwiczenie powtórzyć po trzy razy):

Pozycja wyjściowa:
Leżenie przodem. Nogi wyprostowane, złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.
Ruch:
Wymach rękoma w górę z równoczesnym uniesieniem nóg nisko! nad podłogę.
Oddziaływanie:
— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu i mięśni karku,
— rozciąganie mięśni piersiowych,
— wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.
Wskazania:
— plecy wklęsło-okrągłe,
— plecy wklęsłe,
— plecy okrągłe,
— skoliozy.

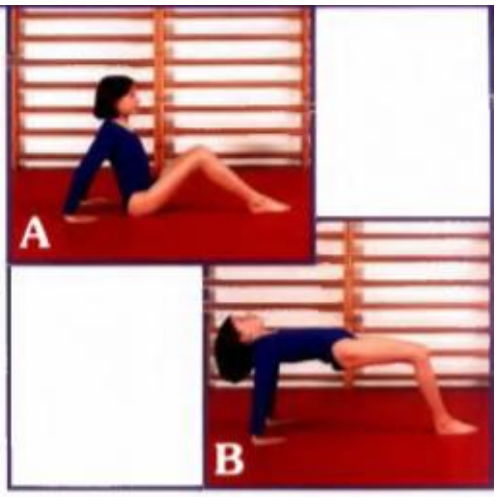
Uwagi:
W czasie wykonywania ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a łokcie powinny być uniesione jak najwyżej.



Pozycja wyjściowa:
Leżenie przodem. Nogi wyprostowane, złączone, stopy pod pierwszym szczeblem drabinki. Palce dłoni splecione, oparte na potylicy. Łokcie uniesione. Głowa uniesiona, wyciągnięta przed siebie. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.
Ruch:
Spychanie rękoma głowy w dół — głowa oporuje; jednoczesne uniesienie kolan nad podłogę i naciskanie stopami na pierwszy szczebel drabinki.
Oddziaływanie:
— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu i mięśni karku,
— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.
Wskazania:
— plecy wklęsło-okrągłe
— plecy wklęsłe,
— plecy okrągłe,
— skoliozy.

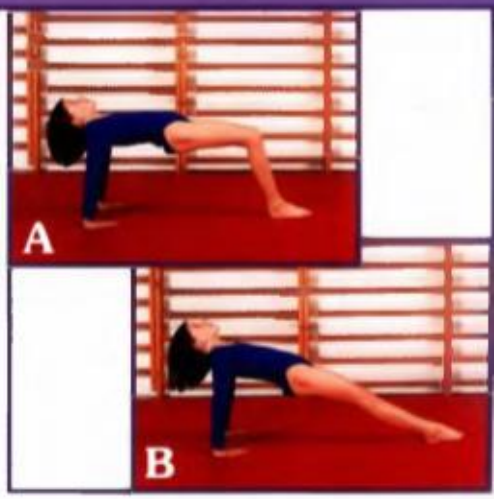
Uwagi:
W czasie wykonywania ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a łokcie powinny być uniesione jak najwyżej.

Pozycja wyjściowa:
Siad ugięty. Ręce oparte na podłodze z tyłu.
Ruch:
Uniesienie bioder do linii łączącej barki i kolana.
Oddziaływanie:
— rozciąganie mięśni piersiowych,
— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
— wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
— wzmacnianie mięśni pośladkowych.
Wskazania:
— plecy wklęsło-okrągłe,
— plecy wklęsłe,
— plecy okrągłe,
— skoliozy.

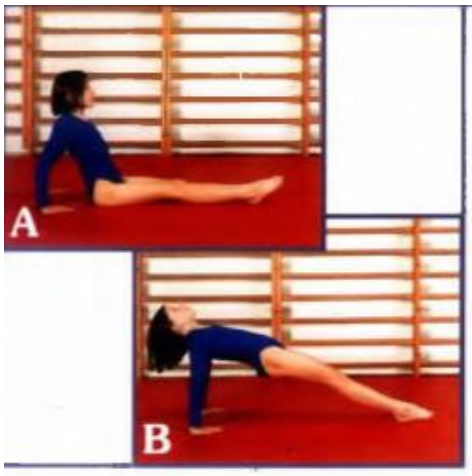


Uwagi:
W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna być uwypuklona, łopatki ściągnięte, a głowa ustawiona w przedłużeniu tułowia.

Pozycja wyjściowa:
Podpór tyłem z nogami ugiętymi.
Ruch:
Przejście do podporu tyłem z nogami wyprostowanymi.
Oddziaływanie:
— rozciąganie mięśni piersiowych,
— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
— wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.
Wskazania:
— plecy wklęsło-okrągłe,
— plecy wklęsłe,
— plecy okrągłe,
— skoliozy.



Uwagi:
W czasie ćwiczenia biodra powinny być uniesione do linii łączącej barki i kolana, klatka piersiowa powinna być uwypuklona, łopatki ściągnięte, a głowa ustawiona w przedłużeniu tułowia.



Pozycja wyjściowa:
Siad prosty. Ręce oparte na podłodze z tyłu.
Ruch:
Uniesienie bioder do linii łączącej stopy i barki.
Oddziaływanie:
— rozciąganie mięśni piersiowych,
— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
— wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.
Wskazania:
— plecy wklęsło-okrągłe,
— plecy wklęsłe,
— plecy okrągłe,
— skoliozy.

Uwagi:
W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna być uwypuklona, łopatki ściągnięte, a głowa ustawiona w przedłużeniu tułowia.

Pozycja wyjściowa:
Podpór tyłem z nogami ugiętymi.
Ruch:
Wspięcie na palce bez opuszczania bioder.
Oddziaływanie:
— rozciąganie mięśni piersiowych,
— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
— wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
— wzmacnianie mięśni pośladkowych,
— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.
Wskazania:
— plecy wklęsło-okrągłe,
— plecy wklęsłe,
— plecy okrągłe,
— skoliozy,
— płaskostopie.

Uwagi:
W czasie ćwiczenia biodra powinny być uniesione do linii łączącej barki i kolana, klatka piersiowa powinna być uwypuklona, łopatki ściągnięte, a głowa ustawiona w przedłużeniu tułowia.

Pozycja wyjściowa:
Siad prosty. Ręce oparte na podłodze z tyłu.
Ruch:
Uniesienie bioder do linii łączącej stopy i barki.
Oddziaływanie:
— rozciąganie mięśni piersiowych,
— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
— wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.
Wskazania:
— plecy wklęsło-okrągłe,
— plecy wklęsłe,
— plecy okrągłe,
— skoliozy.

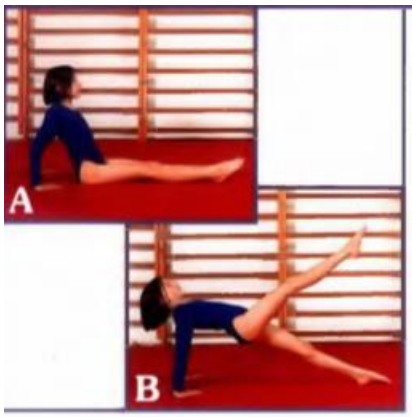
Uwagi:
W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna być uwypuklona, łopatki ściągnięte, a głowa ustawiona w przedłużeniu tułowia.

Pozycja wyjściowa:
Podpór tyłem z nogami ugiętymi.
Ruch:
Wspięcie na palce bez opuszczania bioder.
Oddziaływanie:
— rozciąganie mięśni piersiowych,
— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
— wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
— wzmacnianie mięśni pośladkowych,
— wzmacnianie mięśni wyskrzepiających stopy.
Wskazania:
— plecy wklęsło-okrągłe,
— plecy wklęsłe,
— plecy okrągłe,
— skoliozy,
— płaskostopie.

Uwagi:
W czasie ćwiczenia biodra powinny być uniesione do linii łączącej barki i kolana, klatka piersiowa powinna być uwypuklona, łopatki ściągnięte, a głowa ustawiona w przedłużeniu tułowia.

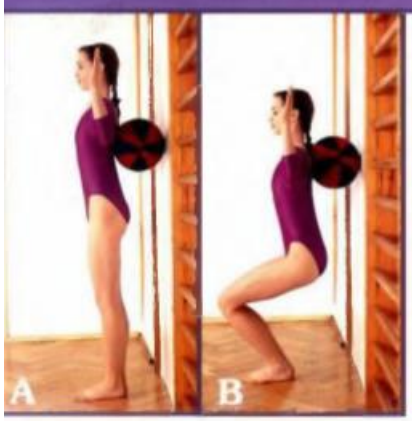
Pozycja wyjściowa:
Podpór tyłem z nogami ugiętymi.
Współćwiczący klęczy obok kolegi opierając dłonie na jego brzuchu w okolicach pępka.
Ruch:
Współćwiczący naciska na brzuch spychając biodra kolegi w dół. Ćwiczący oporuje.
Oddziaływanie:
— wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych,
— wzmacnianie mięśni brzucha.
Wskazania:
— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe,
— plecy okrągłe,
— skoliozy.

Uwagi:
1. W czasie ćwiczenia biodra powinny być uniesione do linii łączącej barki i kolana.
2. Współćwiczący naciska na brzuch partnera całą powierzchnią dłoni.
3. Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.
4. Ćwiczenie jest przeciwwskazane dla dzieci z przepukliną.



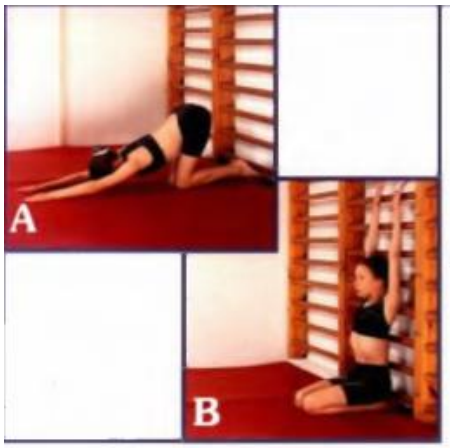
Pozycja wyjściowa:
Siad prosty.
Dłonie oparte na podłodze z tyłu.
Ruch:
Uniesienie bioder do podporu tyłem, z równoczesnym wymachem jednej nogi w górę.
Oddziaływanie:
— rozciąganie mięśni piersiowych,
— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
— wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych,
— wzmacnianie mięśni brzucha.
Wskazania:
— plecy wklęsło-okrągłe,
— plecy wklęsłe,
— plecy okrągłe,
— skoliozy.

Uwagi:
W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna być uwypuklona, łopatki ściągnięte, a głowa ustawiona w przedłużeniu tułowia.



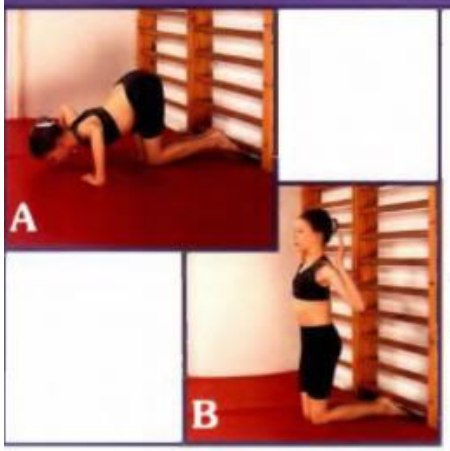
Pozycja wyjściowa:
Stanie tyłem do ściany. Ręce w pozycji „skrzydełek". Za plecami, na wysokości łopatek, umieszczona piłka.
Ruch:
Ugięcia i wyprosty nóg z przyciskaniem piłki do ściany.
Oddziaływanie:
— wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego,
— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.
Wskazania:
— plecy wklęsło-okrągłe,
— plecy wklęsłe,
— plecy okrągłe,
— skoliozy.

Uwagi:
W czasie ćwiczenia powinna być utrzymana postawa skorygowana.



Pozycja wyjściowa:
Pozycja niska Klappa. Stopy ustabilizowane.
Ruch:
Utrzymując tułów wyprostowany przejście do siadu klęcznego, z rękoma wyprostowanymi i wyciągniętymi w górę.
Oddziaływanie:
— rozciąganie mięśni piersiowych,
— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu i mięśni karku,
— wzmacnianie mięśni pośladkowych.
Wskazania:
— plecy wklęsło-okrągłe,
— plecy wklęsłe,
— plecy okrągłe,
— skoliozy.

Uwagi:
W czasie unoszenia tułowia ręce powinny być utrzymywane w przedłużeniu tułowia.
Po dojściu do siadu klęcznego należy dokonać korekcji postawy.



Pozycja wyjściowa:
Pozycja średnia Klappa.
Stopy ustabilizowane.
Ruch:
Utrzymując tułów wyprostowany przejście do klęku prostego, z rękoma w pozycji „skrzydełek".
Oddziaływanie:
— rozciąganie mięśni piersiowych,
— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu i mięśni karku,
— wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
— wzmacnianie mięśni pośladkowych.
Wskazania:
— plecy wklęsło-okrągłe,
— plecy wklęsłe,
— plecy okrągłe,
— skoliozy.

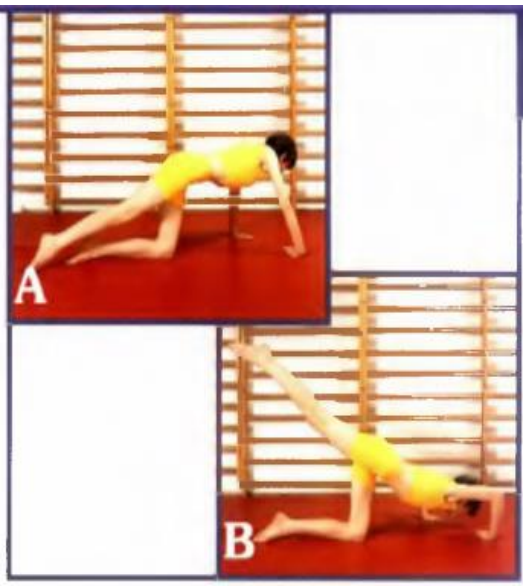
Uwagi:
Po dojściu do klęku należy dokonać korekcji postawy.

Pozycja wyjściowa:
Klęk podparty. Dłonie skierowane palcami do środka. Jedna noga wyprostowana.

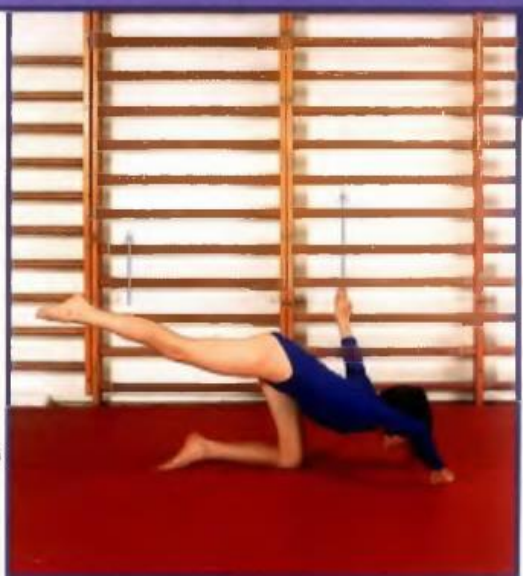
Ruch:
Wymach nogą wyprostowaną w górę, z jednoczesnym ugięciem rąk w stawach łokciowych i przejściem do pozycji średniej Klappa.

Oddziaływanie:
— rozciąganie mięśni piersiowych,
— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
— rozciąganie mięśnia biodrowo-lędźwiowego i prostego uda nogi wymachowej,
— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych nogi wymachowej.

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



Pozycja wyjściowa:
Pozycja średnia Klappa.
Jedna noga wyprostowana.

Ruch:
Równoczesny wymach nogi wyprostowanej w górę i przeciwnej ręki w bok.

Oddziaływanie:
— rozciąganie mięśni piersiowych ręki wymachowej,
— wzmacnianie mięśni ściągających łopatki ręki wymachowej,
— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
— rozciąganie mięśnia biodrowo-lędźwiowego i prostego uda nogi wymachowej,
— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych nogi wymachowej.