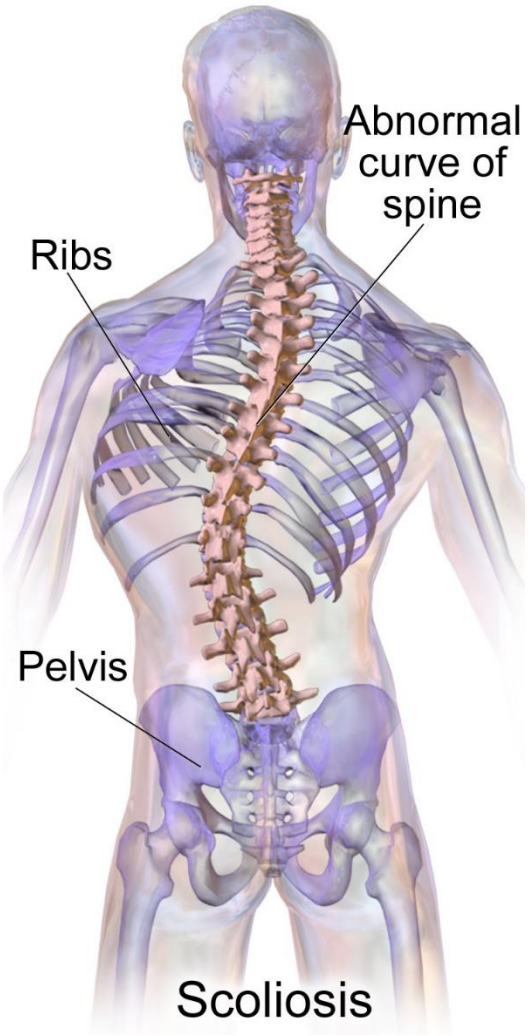
**ZESTAW ĆWICZEŃ DOMOWYCH – SKOLIOZY (5.05.2020 r.)**

*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.

**BOCZNE SKRZYWIENIE KRĘGOSŁUPA**



Zestaw przykładowych ćwiczeń w domu:

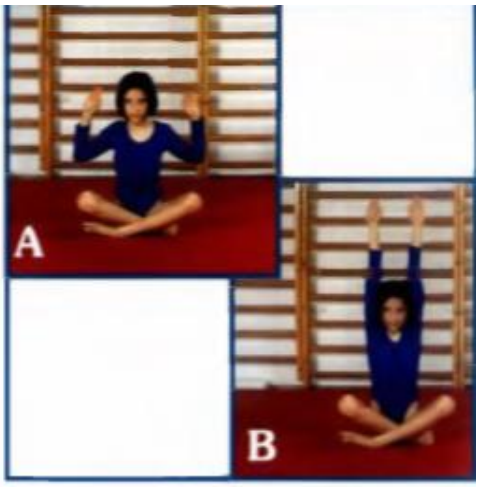
**Pozycja wyjściowa:**
Siad skrzyżny tyłem do drabinki.
Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę, przylegają do drabinki.
**Ruch:**
Maksymalne wyciągnięcie rąk w górę, bez odrywania ich od drabinki.
**Oddziaływanie:**
— elongacja kręgosłupa.
**Wskazania:**
— skoliozy,
— plecy okrągłe,
— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.

**Uwagi:**
W czasie ćwiczenia plecy i głowa powinny przylegać do drabinki.

**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.

**Pozycja wyjściowa:**
Siad skrzyżny. Ręce w pozycji „skrzydełek".
**Ruch:**
Energiczny wyrzut rąk w górę, z wytrzymaniem maksymalnie wyciągniętych rąk w górze.
**Oddziaływanie:**
— elongacja kręgosłupa.
**Wskazania:**
— skoliozy,
— plecy okrągłe,
— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.




**Pozycja wyjściowa:**
Siad skrzyżny. Plecy wyprostowane. Dłonie oparte na biodrach.
**Ruch:**
Naciskanie rękoma na biodra, z maksymalnym wyciągnięciem głowy w górę.
**Oddziaływanie:**
— elongacja kręgosłupa.
**Wskazania:**
— skoliozy,
— plecy okrągłe,
— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.

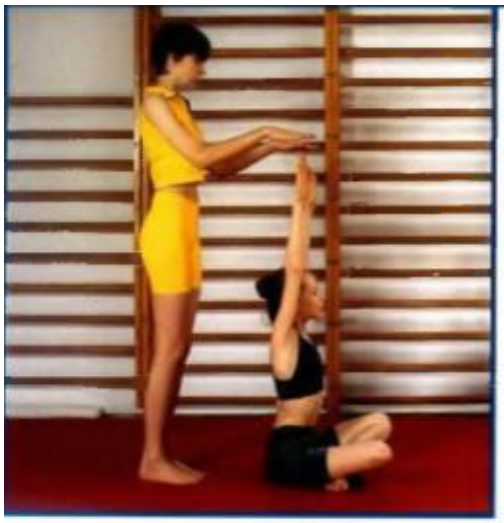
**Uwagi:**
W czasie ćwiczenia łopatki powinny być ściągnięte, a łokcie cofnięte.

**Pozycja wyjściowa:**
Siad skrzyżny tyłem do ściany. Plecy i głowa przylegają do ściany. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę, w dłoniach piłka.
**Ruch:**
Maksymalne wyciągnięcie rąk z piłką w górę.
**Oddziaływanie:**
— elongacja kręgosłupa.
**Wskazania:**
— skoliozy,
— plecy okrągłe,
— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.

**Uwagi:**
W czasie ćwiczenia plecy, głowa oraz piłka powinny przylegać do ściany.

**Pozycja wyjściowa:**
Stanie we wspięciu na palce pod liną. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę — dłonie dotykają liny.
**Ruch:**
Marsz wzdłuż liny, bez odrywania od niej dłoni.
**Oddziaływanie:**
— elongacja kręgosłupa,
— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.
**Wskazania:**
— skoliozy,
— plecy okrągłe,
— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe,
— płaskostopie.

**Uwagi:**
Wysokość zawieszenia liny musi wymuszać maksymalne wyciąganie się dziecka w górę.



**Pozycja wyjściowa:**
Siad skrzyżny. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. Współćwiczący stoi za kolegą trzymając ręce wyciągnięte w przód i dłonie kilka centymetrów nad dłońmi kolegi.

**Ruch:**
Maksymalne wyciągnięcie rąk w górę, z dotknięciem palcami do dłoni współćwiczącego.

**Oddziaływanie:**
— elongacja kręgosłupa.

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

**Uwagi:**
Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

**Pozycja wyjściowa:**
Siad skrzyżny. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. W dłoniach trzymana oburącz laska. Współćwiczący stoi za kolegą trzymając ręce wyciągnięte w przód i dłonie kilka centymetrów nad laską.

**Ruch:**
Maksymalne wyciągnięcie rąk z laską w górę, z próbą położenia laski na dłoniach partnera.

**Oddziaływanie:**
— elongacja kręgosłupa.

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

**Uwagi:**
Współćwiczący powinien utrzymać poprawną postawę.

**Pozycja wyjściowa:**
Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte jak najdalej w przód. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk. Głowa uniesiona, wzrok skierowany w podłogę.

**Ruch:**
Równoczesne uniesienie wyprostowanych i złączonych rąk i nóg nad podłogę. Wytrzymać.

**Oddziaływanie:**
— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
— wzmacnianie mięśni karku,
— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

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

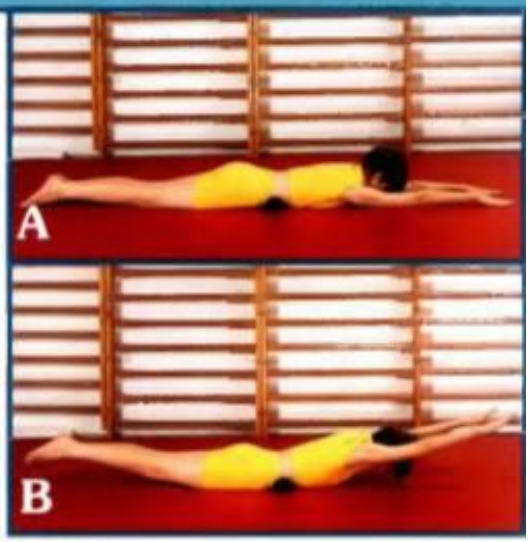
**Uwagi:**
W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

**Pozycja wyjściowa:**
Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte jak najdalej w przód. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk. Głowa uniesiona nad podłogę, wzrok skierowany w podłogę.

**Ruch:**
Unoszenie i opuszczanie wyprostowanych i złączonych rąk i nóg.

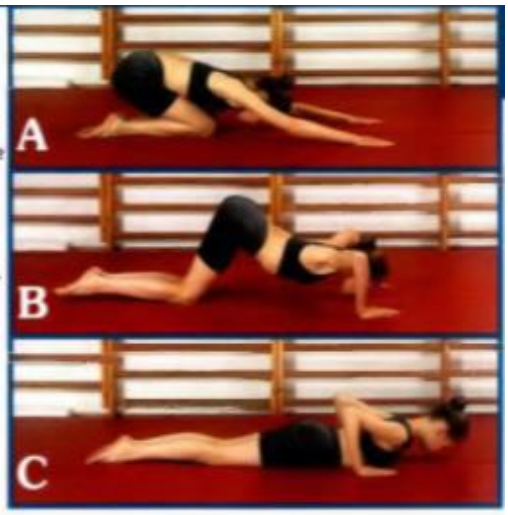
**Oddziaływanie:**
— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
— wzmacnianie mięśni karku,
— wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych.

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



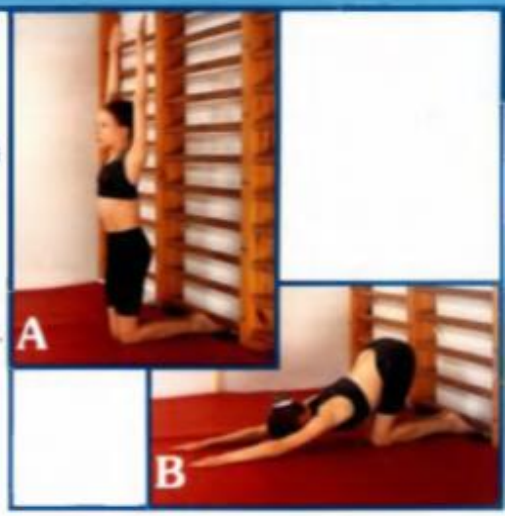

**Uwagi:**
W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi

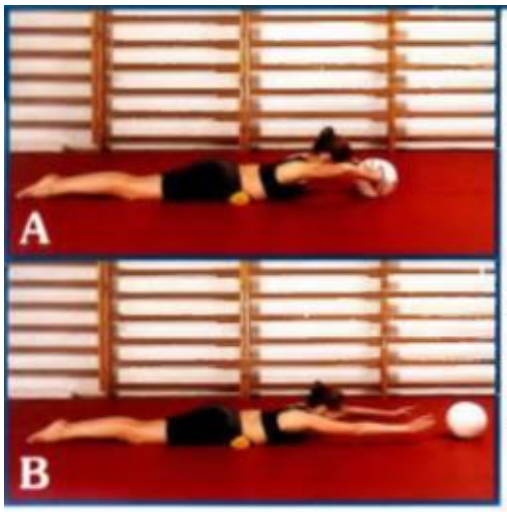
**Pozycja wyjściowa:**
Pozycja niska Klappa.
**Ruch:**
Nie przesuwając rąk ani kolan po podłodze i utrzymując głowę blisko podłogi — przejście do leżenia przodem, a następnie powrót do pozycji niskiej Klappa.
**Oddziaływanie:**
— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
— wzmacnianie mięśni karku,
— 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:**
Klęk prosty. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. Stopy ustabilizowane.
**Ruch:**
Utrzymując prosty tułów przejście do pozycji niskiej Klappa z maksymalnym wyciągnięciem rąk po podłodze w przód, a następnie utrzymując prosty tułów — powrót do klęku prostego.
**Oddziaływanie:**
— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
— wzmacnianie mięśni karku,
— elongacja kręgosłupa,
— wzmacnianie mięśni pośladkowych.
**Wskazania:**
— skoliozy,
— plecy okrągłe,
— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.






**Pozycja wyjściowa:**
Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa wyciągnięta w przód, uniesiona nad podłogą. Przed głową, na podłodze, leży piłka ciężka. Dłonie trzymają piłkę. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

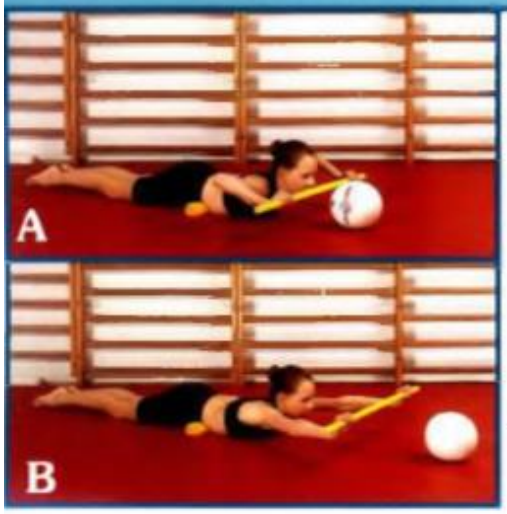
**Ruch:**
Maksymalne wyprostowanie rąk z wypchnięciem piłki w przód. Po wypchnięciu piłki ręce pozostają wyciągnięte w przód nad podłogą.

**Oddziaływanie:**
— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
— wzmacnianie mięśni karku,
— elongacja kręgosłupa.

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

**Uwagi:**

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.




**Pozycja wyjściowa:**
Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Głowa wyciągnięta w przód, uniesiona nad podłogą. Ręce ugięte, w dłoniach trzymana oburącz laska. Przed laską, na podłodze, leży piłka ciężka. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

**Ruch:**
Odepchnięcie laską piłki. Po odepchnięciu piłki ręce pozostają wyciągnięte w przód nad podłogą.

**Oddziaływanie:**
— wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu,
— wzmacnianie mięśni karku,
— elongacja kręgosłupa.

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

**Uwagi:**
W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

**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.

**Pozycja wyjściowa:**
Stanie tyłem do ściany. Pięty, biodra,
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.

**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:**
Siad skrzyżny. Ręce w pozycji „skrzydełek". Współćwiczący stoi za kolegą, trzymając dłonie na jego głowie.
**Ruch:**
Elongacja kręgosłupa z wyciągnięciem głowy w górę. Po uzyskaniu maksymalnej elongacji współćwiczący oporuje naciskając na głowę partnera.
**Oddziaływanie:**
— wzmacnianie mięśni przykręgosłupowych,
— elongacja kręgosłupa.
**Wskazania:**
— skoliozy,
— plecy okrągłe,
— plecy wklęsłe,
— plecy wklęsło-okrągłe.