

# GIMNASTYKA KOREKCYJNA – PODSUMOWANIE

## CZEŚĆ 1

Poniżej znajdują się najważniejsze ćwiczenia – najczęściej występujące wady postawy:

### PŁASKOSTOPIE



**Pozycja wyjściowa:**

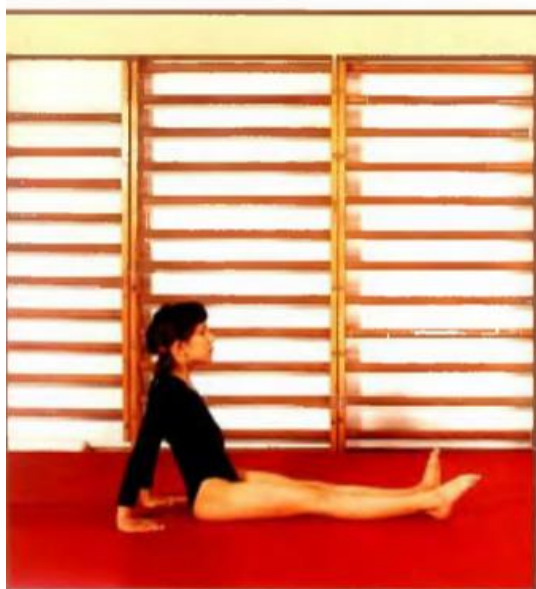
Siad prosty. Nogi w rozkroku.  
Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

**Ruch:**

Obszerne krążenia stóp.

**Oddziaływanie:**

— wzmacnianie mięśni  
wysklepiających stopy.



**Pozycja wyjściowa:**

Siad prosty.  
Dłonie oparte na podłodze z tyłu.

**Ruch:**

Naprzemienne maksymalne zgięcia  
grzbietowe i podeszwowe stóp.

**Oddziaływanie:**

— wzmacnianie mięśni  
wysklepiających stopy.

**Pozycja wyjściowa:**

Siad ugięty. Podeszwy stóp złączone.

**Ruch:**

Wyprost nóg w stawach kolanowych, z utrzymaniem złączonych podeszwami stóp.

**Oddziaływanie:**

— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

**Pozycja wyjściowa:**

Siad ugięty.

Dłonie trzymają podwinięte palce stóp.

**Ruch:**

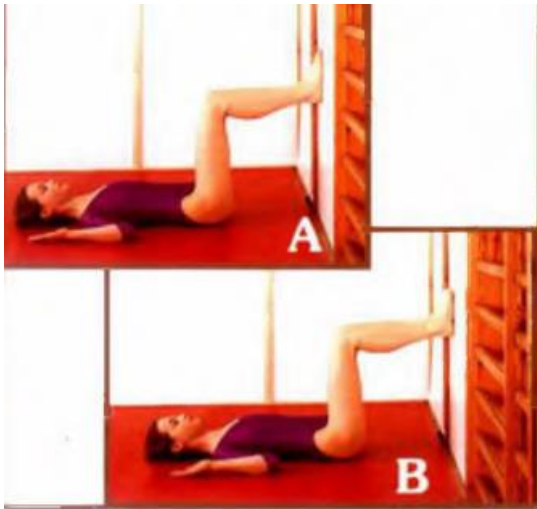
Dążenie do wyprostowania dłońmi palców stóp, z jednoczesnym oporowaniem stopami.

**Oddziaływanie:**

— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

**Uwagi:**

W czasie ćwiczenia należy zwrócić uwagę, aby nie zaokrąglać pleców.



**Pozycja wyjściowa:**

Leżenie tyłem. Nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych pod kątem ok. 90°. Stopy oparte o ścianę. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

**Ruch:**

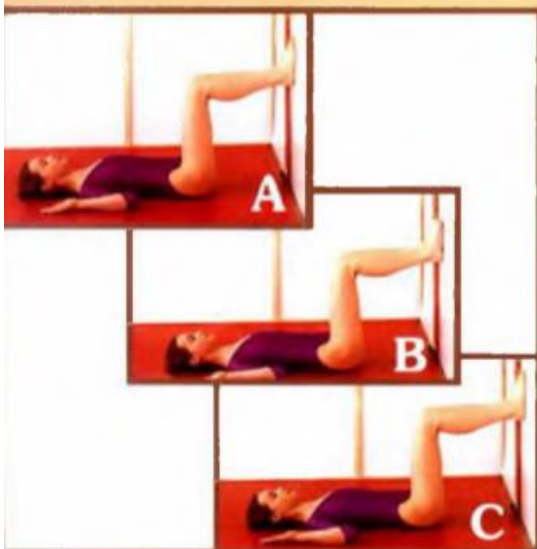
Maksymalne podkurczanie palców obu stóp (wytworzenie „tunelu” pod stopami).

**Oddziaływanie:**

— wzmocnianie mięśni wysklepiających stopy.

**Uwagi:**

W czasie ćwiczenia pięty nie powinny być odrywane od ściany.



**Pozycja wyjściowa:**

Leżenie tyłem. Nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych pod kątem ok. 90°. Stopy oparte o ścianę. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

**Ruch:**

Przesuwanie stóp ruchami gąsienicy w górę.

Ruch składa się z następujących faz:

1. Maksymalne podkurczenie palców stóp z przyciągnięciem pięt po ścianie w stronę palców (wytworzenie „tunelu” pod stopami).
2. Wyprost palców bez przesuwania pięt.

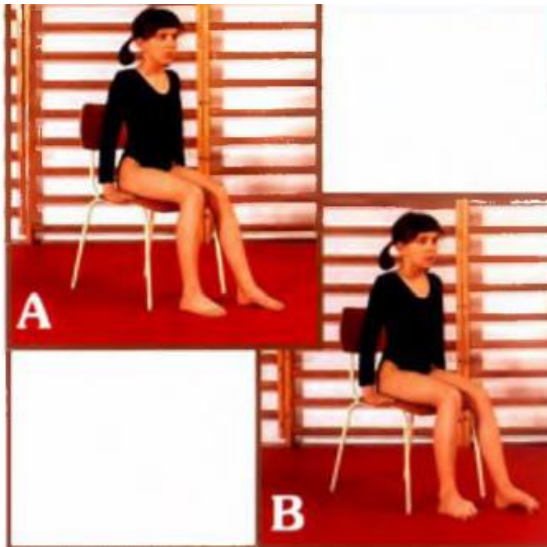
**Oddziaływanie:**

— wzmocnianie mięśni wysklepiających stopy.

**Pozycja wyjściowa:**  
Siad na krześle. Stopy oparte na podłodze.

**Ruch:**  
Naprzemienne podkurczanie  
i prostowanie palców.

**Oddziaływanie:**  
— wzmacnianie mięśni  
wysklepiających stopy.



**Pozycja wyjściowa:**  
Siad na krześle. Nogi wyprostowane, pięty oparte na podłodze. Paluchy stóp złączone.

**Ruch:**  
Naciskanie paluchem jednej stopy  
na paluch drugiej stopy.

**Oddziaływanie:**  
— wzmacnianie mięśni  
wysklepiających stopy.



**Pozycja wyjściowa:**

Siad na krześle.

Stopy ustawione równolegle.

**Ruch:**

Podkurczenie palców stóp, z oderwaniem brzegu przyśrodkowego stopy od podłogi (brzeg boczny, pięta i palce nie tracą kontaktu z podłogą).

**Oddziaływanie:**

— wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.



**Pozycja wyjściowa:**

Siad na krześle.

Stopy ustawione równolegle.

**Ruch:**

Wysokie uniesienie pięt.

**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 podłogą.



**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 wyrzuci w górę.

**Oddziaływanie:**

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.
- wzmacnianie mięśni brzucha.



**Pozycja wyjściowa:**

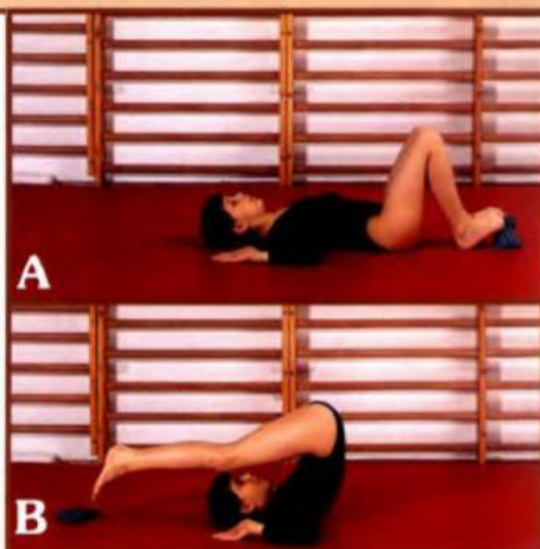
Leżenie tyłem. Nogi ugięte. Palce obu  
stóp trzymają woreczek. Ręce w pozycji  
„skrzydełek” leżą na podłodze.

**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 prosty tyłem do drabinki w odległości ok. 1 m od niej. Palce stóp trzymają woreczek. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

**Ruch:**

Przetoczenie się do leżenia tyłem, z jednoczesnym uniesieniem nóg do pionu i rzutem woreczka w stronę drabinki (tak, aby woreczek wpadł za jak najwyższy szczebel drabinki).

**Oddziaływanie:**

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy,
- wzmacnianie mięśni brzucha.



**Pozycja wyjściowa:**

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

**Ruch:**

Chwytny woreczka palcami jednej stopy i rzut do miski.

**Oddziaływanie:**

- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy,
- wzmacnianie mięśni brzucha.



## PLECY OKRĄGŁE:



### **Pozycja wyjściowa:**

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte o podłogę. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze. Pod plecami, na wysokości szczytu kifozy piersiowej, zrolowany kocyk.

### **Ruch:**

Naciskanie łokciami na podłogę.

### **Oddziaływanie:**

— wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

### **Wskazania:**

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

### **Uwagi:**

Jeżeli w czasie ćwiczenia następuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy przyciągnąć kolana do klatki piersiowej.



### **Pozycja wyjściowa:**

Kłęk. Stopy ustabilizowane.

Opad tułowia w przód.

Ręce wyprostowane, wyciągnięte w bok.

### **Ruch:**

Wymachy rąk w górę.

### **Oddziaływanie:**

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

### **Wskazania:**

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

### **Uwagi:**

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

**Pozycja wyjściowa:**

Siad skrzyżny. Plecy wyprostowane.

Głowa wyciągnięta w górę,  
wzrok skierowany przed siebie.

Ręce w pozycji „skrzydełek”.

**Ruch:**

Wytrzymać.

**Oddziaływanie:**

- wzmacnianie mięśni ściągniętych łopatek,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego,
- kształtowanie nawyku prawidłowej postawy.

**Wskazania:**

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

**Pozycja wyjściowa:**

Siad skrzyżny. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

**Ruch:**

Ściągnięcie łopatek i uwypuklenie klatki piersiowej (przeniesienie łokci i przedramion maksymalnie w tył).

**Oddziaływanie:**

- wzmacnianie mięśni ściągniętych łopatek,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego.

**Wskazania:**

- plecy okrągłe,



**Pozycja wyjściowa:**

Siad skrzyżny. Plecy wyprostowane.

Głowa wyciągnięta w górę,  
wzrok skierowany przed siebie.

Ręce wzdłuż tułowia.

**Ruch:**

Przeniesienie rąk dołem w tył,  
z próbą złączenia dłoni za plecami  
na wysokości łopatek.

**Oddziaływanie:**

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

**Wskazania:**

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

**Pozycja wyjściowa:**

Siad ugięty, rozkroczny.

Plecy wyprostowane.

Głowa wyciągnięta w górę,  
wzrok skierowany przed siebie.

Ręce w pozycji „skrzydełek”.

**Ruch:**

Wyprost jednej ręki w bok i odrzut w tył.

**Oddziaływanie:**

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatkę,
- rozciąganie mięśni piersiowych.

**Wskazania:**

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



**Pozycja wyjściowa:**

Siad skrzyżny. Plecy wyprostowane.  
Głowa wyciągnięta w górę,  
wzrok skierowany przed siebie.  
Ręce wyprostowane w dół w skos.  
W jednej dłoni woreczek.

**Ruch:**

Przeniesienie rąk w tył, z przełożeniem  
woreczka z ręki do ręki  
jak najwyżej za biodrami.

**Oddziaływanie:**

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

**Wskazania:**

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

**Uwagi:**

W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, głowa nieruchoma, a barki cofnięte.

**Pozycja wyjściowa:**

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane  
i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta  
w przód, wzrok skierowany w podłogę.  
Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód,  
uniesione nad podłogę. Laska trzymana  
oburącz za końce. Pod brzuchem,  
w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

**Ruch:**

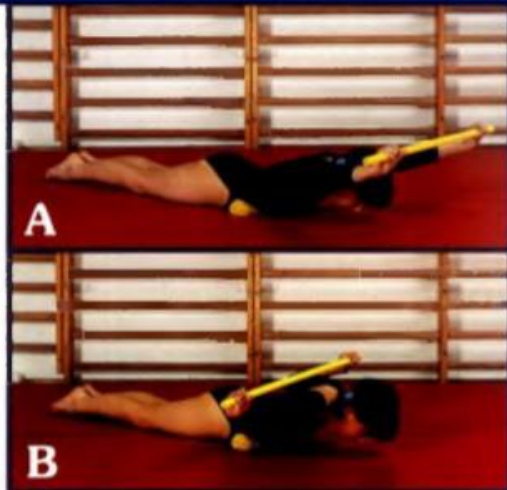
Ugięcie rąk z przeniesieniem laski  
na plecy — na łopatki, a następnie wyprost  
rąk z przeniesieniem laski w przód.

**Oddziaływanie:**

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

**Wskazania:**

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

**Uwagi:**

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.
2. Przenosząc laskę nie powinno się nią dotykać głowy.



**Pozycja wyjściowa:**

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce ugięte, uniesione nad podłogą. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Przy jednej dłoni piłka. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

**Ruch:**

Toczenie piłki po podłodze przed głową z ręki do ręki.

**Oddziaływanie:**

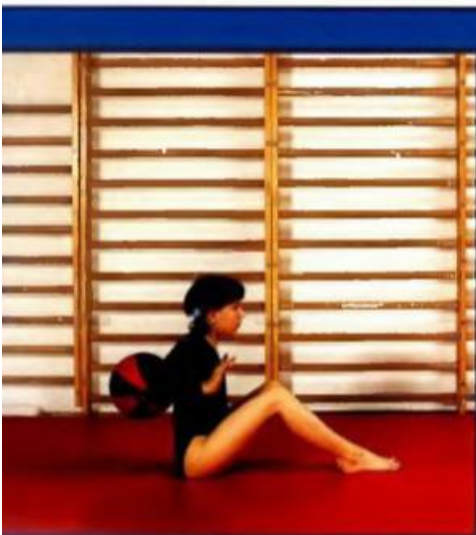
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

**Wskazania:**

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

**Uwagi:**

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a ręce powinny być cały czas uniesione nad podłogą.



**Pozycja wyjściowa:**

Siad ugięty. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce ugięte, łokcie cofnięte — za plecami. Między łokciami piłka.

**Ruch:**

Utrzymanie piłki między łokciami.

**Oddziaływanie:**

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego.

**Wskazania:**

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

**Uwagi:**

Wielkość piłki powinna być dobrana do możliwości ćwiczącego.