

# Ćwiczenia korekcyjne do samodzielnego wykonania w domu



## **Wprowadzenie**

Gimnastyka korekcyjna jest specyficzną formą ćwiczeń fizycznych, w których ruch został w pewnej mierze podporządkowany celom terapeutycznym. Stosowane tu ćwiczenia mają doprowadzić przede wszystkim do korekcji postawy ciała. To powoduje, że specyficzne są również zasady i metody stosowane w gimnastyce korekcyjnej.

### **Dobór ćwiczeń**

Stosowane w gimnastyce korekcyjnej ćwiczenia powinny być dobrane do rodzaju występującej wady oraz do realizowanych celów korekcyjnych. Ćwiczenia muszą zapewniać możliwość wykonania ich przez dzieci z zachowaniem pozycji skorygowanej.

Konieczność - choćby chwilowej - utraty korekcji w wykonaniu danego ćwiczenia dyskwalifikuje je jako ćwiczenie korekcyjne. Najbardziej pożądane są takie ćwiczenia, które wymuszają utrzymanie pozycji skorygowanej - ćwiczenia, których nie można wykonać inaczej niż poprawnie.

### **Wykonywanie ćwiczeń**

W wykonywaniu ćwiczeń korekcyjnych główna uwaga powinna być zwrócona na poprawność wykonania, to znaczy na przyjęcie i utrzymanie w czasie ćwiczenia pozycji skorygowanej. Musi być ona widoczna:

- ❖ w pozycji wyjściowej
- ❖ w czasie ruchu
- ❖ w pozycji końcowej
- ❖ w czasie przerw między ćwiczeniami

# Plecy okrągłe

Opis wady i schemat postępowania korekcyjnego

Plecy okrągłe to wada lokalizująca się w odcinku piersiowym kręgosłupa. W warunkach prawidłowych odcinek piersiowy jest wygięty ku tyłowi, tworząc tzw. kifozę piersiową. Przy plecach okrągłych wygięcie to jest pogłębione - powstaje hiperkifoza piersiowa. W sylwetce dziecka z plecami okrągłymi, oprócz pogłębionej kifozy piersiowej, występuje: wysunięcie głowy do przodu (broda nie rzutuje na mostek), wysunięcie barków do przodu, spłaszczenie i zapadnięcie klatki piersiowej, rozsunięcie i odstawanie łopatek od klatki piersiowej.



**Pozycja wyjściowa:** Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie, dłonie na piłce. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

**Ruch:** Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

**Oddziaływanie:** rozciąganie mięśni piersiowych.

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



**Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem na piłce ciężkiej (2-3 kg). Nogi ugięte, stopy oparte o podłogę. Ręce wyprostowane przy głowie. Piłka na wysokości szczytu kifozy piersiowej.

**Ruch:** Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

**Oddziaływanie:** rozciąganie mięśni piersiowych, redresja kifozy piersiowej.

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



**Pozycja wyjściowa:** Siad ugięty. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Laska ułożona poziomo na plecach na wysokości kątów dolnych łopatek.

**Ruch:** Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

**Oddziaływanie:** rozciąganie mięśni piersiowych.

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



**Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte o podłogę. Ręce w pozycji „skrzydełek”, w dłoniach ciężarki 1/2 lub 1 kg. Pod plecami na wysokości szczytu kifozy piersiowej zrolowany kocyk.

**Ruch:** Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe.

**Oddziaływanie:** rozciąganie mięśni piersiowych.

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

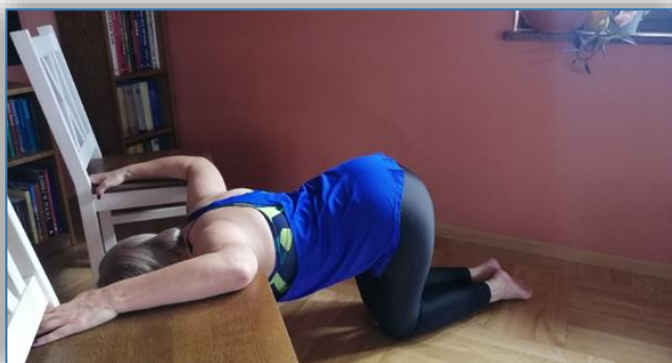


**Pozycja wyjściowa:** Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte o podłogę. Ręce wyprostowane w bok, oparte o podłogę, w dłoniach ciężarki (1 kg). Pod plecami na wysokości szczytu kifozy piersiowej zrolowany kocyk.

**Ruch:** Przesuwanie wyprostowanych rąk z ciężarkami po podłodze w stronę bioder, a następnie w stronę głowy.

**Oddziaływanie:** rozciąganie mięśni piersiowych.

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



**Pozycja wyjściowa:** Klęk 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.



**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:** Wymach raz prawą, raz lewą ręką w górę.

**Oddziaływanie:** rozciąganie mięśni piersiowych, wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

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



**Pozycja wyjściowa:** Siad ugięty. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

**Ruch:** Odrzuty rąk w tył.

**Oddziaływanie:** rozciąganie mięśni piersiowych, wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

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



**Pozycja wyjściowa:** Klęk podparty.

**Ruch:** Wymachy raz prawą, raz lewą ręką przodem w górę.

**Oddziaływanie:** rozciąganie mięśni piersiowych, wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

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