

# Zestaw ćwiczeń korekcyjnych

## Wzmacniające mięśnie posturalne oraz zwiększające ruchomość kręgosłupa

Poniższy zestaw ćwiczeń ma charakter informacyjny i stanowi jedynie propozycję dla przeprowadzenia gimnastyki w warunkach domowych pod okiem opiekuna. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości zalecana jest konsultacja z lekarzem lub fizjoterapeutą.

### Ćw. 1. „Kostka nad kolano”

Pozycja wyjściowa stanie na baczność.  
Ćwiczenie: prawą nogę zgiąć w kolanie i założyć stopę (kostkę) na udo lewej nogi. Ugiąć lekko nogę stojącą w kolanie, obniżyć biodra, przesunąć środek ciężkości nieznacznie do tyłu, pochylić tułów, plecy proste, wysunąć ręce pod kątem do góry w przedłużeniu tułowia. Wciągnąć brzuch. Spokojnie oddychając wytrzymać 20 sek. Następnie zamienić nogę.



### Ćw. 2. „Tancerka”

Pozycja wyjściowa stanie na baczność.  
Ćwiczenie: zgiąć prawą nogę w kolanie, prawą ręką złapać stopę, unieść nogę do boku (udo do poziomu). Rękę lewą utrzymać w poziomie z boku, plecy proste. Utrzymać 20 sek. Zmienić stronę.  
Ważne: kolano ćwiczące musi być jak najbardziej z boku i z tyłu, a nie z boku i z przodu.

### Ćw. 4. Opad tułowia na piłce

Pozycja wyjściowa stanie w rozkroku, ręce wzdłuż tułowia.  
Ćwiczenie: opad tułowia na 1, ręce przesuwają piłkę w przód, plecy proste, ręce proste głowa schowana między łokcie. Na 2 przesunąć piłkę (przeturlać) na prawą stronę, razem z piłką przesuwają się tułów, na 3 przesunąć piłkę w lewą stronę, na 4 wrócić na środek. Powtórz 10 x.

Modyfikacja: można rozdzielić 4 etapy na pogłębienie: 1 wysunąć do przodu piłkę, zrobić opad tułowia i pogłębienie 10 razy, na 2 na prawo z pogłębieniem, na 3 na lewo z pogłębieniem, na 4 ponownie do przodu.



# Zestaw ćwiczeń korekcyjnych

## Wzmacniające mięśnie posturalne oraz zwiększające ruchomość kręgosłupa

Poniższy zestaw ćwiczeń ma charakter informacyjny i stanowi jedynie propozycję dla przeprowadzenia gimnastyki w warunkach domowych pod okiem opiekuna. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości zalecana jest konsultacja z lekarzem lub fizjoterapeutą.



### Ćw. 1. Unoszenie bioder i kolan

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, podudzia oparte na szczycie piłki, ręce wzdłuż tułowia, uniesienie bioder tak aby ciało tworzyło jedną linię.

Ćwiczenie: oderwij prawą kończynę od piłki, przyciągnij kolano do brzucha, wytrzymaj 3-5 sek, odłóż nogę na piłkę, powtórz ćwiczenie dla drugiej nogi. Całość sekwencji 5-10 razy.

Ważne: Osoby mające przeprost w stawach kolanowych muszą trzymać całe podudzia na piłce, tak aby w trakcie ćwiczenia przeprost nie pojawiał się. Pozostali mogą opierać zarówno podudzia, jak i same pięty (w zależności od stopnia zaawansowania).



### Ćw. 2. Siad równoważny z modyfikacją

Pozycja wyjściowa: siad, nogi ugięte lekko w biodrach i w kolanach, plecy proste, dłonie podtrzymują kolana.

Ćwiczenie: przejdź do siadu równoważnego, wytrzymaj od 20 – 60 sek.

Modyfikacja: Jeśli podstawowe ćwiczenie jest opanowane to unieś obie ręce do sufitu „do strzałki”. Należy pamiętać, że w wersji podstawowej oraz zmodyfikowanej podudzia powinny być w poziomie, plecy proste, głowa ustawiona w przedłużeniu kręgosłupa. W przypadku modyfikacji głowa umieszczona pomiędzy łokciami w taki sposób, aby ręce stanowiły przedłużenie tułowia.

### Ćw. 2. Podpór przodem na piłce („taczka”)

Pozycja wyjściowa: leżenie przodem na piłce, dłonie oparte o podłogę, piłka pod miednicą, stopy złączone.

Ćwiczenie: „maszerując” dłońmi do przodu przesuwaj się na piłce, aż znajdzie się ona na wysokości podudzi, następnie powróć do pozycji wyjściowej. Brzuch wciągnięty, wzrok skierowany przed siebie. Głowa w przedłużeniu kręgosłupa.

Ważne: w trakcie marszu nie wolno opuszczać miednicy w dół ani podnosić jej do góry, miednica i kręgosłup muszą być ustawione w jednej linii (jak na zdjęciu).

