

Zestaw ćwiczeń domowych

Wada: Boczne skrzywienie kręgosłupa jednołukowe lędźwiowe prawostronne z klatką piersiową lejkowatą

1. Cel ruchu: Autokorekcja wady postawy (2')

Kontrola wzrokowa swojej postawy – stanie tyłem do ściany, siad na taborecie przodem do lustra - zwrócenie uwagi na prawidłowe ułożenie barków, łopatek, miednicy, NN, wciągnięcie brzucha i napięcie pośladków

2. Cel ruchu: Czynne wydłużenie kręgosłupa w osi pionowej (2')

Ćwiczenie: Siad skrzyżny przy ścianie. Pod stopą nogi prawej kocyk podwyższający ustawienie biodra. Ręka po stronie prawej zgięta w skrzydełko druga ręka wyprostowana. Maksymalne wyciągnięcie lewej ręki w górę – wytrzymać .

3. Cel ruchu: Wzmocnienie mm¹ obręczy barkowej, czynne wydłużenie kręgosłupa (2')

Ćwiczenie: Siad ugięty pod prawym pośladkiem kocyk. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, ręka po stronie prawej zgięta w skrzydełko trzyma woreczek, druga ręka lekko zgięta odwiedzona w stronę ręki w skrzydełku. Przekładanie z dłoni do dłoni woreczka prostując lewą rękę w stawie łokciowym nad sobą

4. Cel ruchu: Rozciągnięcie mm piersiowych, wzmacnianie mm obręczy barkowej(2')

Ćwiczenie: Leżenie przodem, nogi skierowane bokiem w prawą stronę wyprostowane i połączone razem. Ręka po stronie prawej w skrzydełko druga prosta w wyprostowana w bok. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem w okolicach pępka zrolowany kocyk. Wymach ręką lewą w górę bez odrywania klatki piersiowej od podłoża.

5. Cel ruchu: Rozciąganie mm prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mm czworobocznych lędźwi, mm piersiowych (2')

Ćwiczenie: Klęk podparty ręka ułożona tuż pod brzuchem ręka lewa wysunięta bardziej do przodu następnie przechodzimy do pozycji Klappa prawą rękę ustawiając w skrzydełko, a lewą prostą kierujemy w stronę ręki w skrzydełku staramy się przenieść ciężar ciała na nogę po stronie wypukłej pod którą mamy zrolowany kocyk.

6. Cel ruchu: Wzmacnianie mm prostownika grzbietu, wzmacnianie mm pośladkowych (2')

Ćwiczenie: Klęk podparty obunóż na przedramionach ręce ustawione szeroko skośnie w stronę prawą, wznos i lekkie odwiedzenie zgiętej w kolanie nogi po stronie prawej - wytrzymać z nogą w górze ok. 15-20 sekund.

7. Cel ruchu: Wzmocnienie mm pośladkowych i tylnej części ud (2')

Ćwiczenie: Leżenie przodem na łóżku nogi od ud w dół zwisają nad podłogą, ręka prawa w skrzydełko, ręka lewa wyprostowana skierowana w stronę ręki w skrzydełku. Pod brzuchem zrolowany kocyk. Nogi połączone skierowane w prawą stronę w bok. Wznos nóg w górę i staramy się wytrzymać 5 sekund.

8. Cel ruchu: Rozciąganie mm grzbietu odcinka lędźwiowego (2')

Ćwiczenie: Leżenie tyłem ręka prawa w skrzydełku ręka lewa wyprostowana skierowana w stronę ręki w skrzydełku, nogi proste skierowane bokiem w stronę prawą. Przejść do leżenia przewrotnego NN proste w stawach kolanowych, stopy ułożone po stronie prawej głowy – wytrzymać 5 s

9. Cel ruchu: Wzmocnienie mm brzucha odcinka dolnego (2')

Ćwiczenie: Leżenie tyłem ręka prawa w skrzydełku, ręka lewa wyprostowana nogi uniesione nad podłogę. Stopa nogi prawej oparta na kolanie nogi lewej wyprostowanej w przód skierowanej lekko w prawo. NN spychana oporuje.

10. Cel ruchu: Wzmocnienie mm pośladkowych (2')

Ćwiczenie: Leżenie przodem na stole po stawy biodrowe. Ręka prawa w skrzydełku trzyma krawędź stołu druga wyprostowana skierowana bardziej do ręki prawej. Nogi poza stołem, noga prawa uniesiona i lekko odwiedzona w bok do poziomu, noga lewa oparta o podłogę. Wytrzymać ok. 15 sekund

11. Cel ruchu: Wzmocnienie mm oddechowych, rozciągnięcie mm grzbietu (2')

Ćwiczenie: Siad klęczny pod prawym pośladkiem zrolowany kocyk, ręka prawa w skrzydełko, ręka lewa wyprostowana uniesiona do góry skierowana w stronę ręki prawej - wdech nosem. Wydech ustami z przejściem do pozycji niskiej Klappa i z maksymalnym wyciągnięciem ręki lewej w przód.

12. Cel ruchu: Wzmocnienie mm grzbietu i mm pośladkowych, mm kulszowo goleniowych (2')

¹ Mm - mięśnie

Ćwiczenie: Leżenie tyłem, ręka prawa w skrzydełku, ręka lewa wyprostowana uniesiona do góry skierowana w stronę ręki prawej. Nogi wyprostowane, złożone lekko skierowane prawo w bok, oparte stopami na taborecie. Uwypuklenie bioder – opierając się na głowie, łokciach i stopach. Wytrzymaj 10-15 sekund.

13. Cel ruchu: Wzmocnienie mm brzucha, rozluźnienie mm piersiowych (2')

Ćwiczenie: Leżenie tyłem pod biodrem po stronie prawej zrolowany kocyk. Nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych pod kątem 90 stopni. Ręka prawa w skrzydełku, lewa wyprostowana uniesiona do góry skierowana w stronę ręki prawej. Przeniesienie złożonych nóg w prawą stronę do położenia ich na podłodze.

14. Cel ruchu: Wzmocnienie mm oddechowych, wydłużenie kręgosłupa (2')

Ćwiczenie: Siad skrzyżny pod prawym pośladkiem zrolowany kocyk, prawa ręka w skrzydełku, lewa wyprostowana uniesiona do góry skierowana w stronę ręki prawej. Wdech nosem z uwypukleniem kł piersiowej, wydech ustami z wymówieniem literki „s”

Przeciwwskazania:

Przewroty, mostki, podskoki, skoki, zeskoki, skłony w tył ze stania, kołyska na brzuchu, skłony w bok, skręty i skrętoskłony, w stronę wklęsłości skrzywienia, długotrwałe marsze i biegi, dźwiganie ciężarów, ćw nadmiernie przeciążające kręgosłup.