

Przykładowe ćwiczenia na skoliozę realizowane w warunkach domowych

1. Wykonywanie skłonów tułowia w przód z wyprostowanymi rękoma. Wyprostowanymi rękoma należy próbować dotknąć podłogi; (10x).

2. Kładąc się na brzuchu należy złączyć wyprostowane nogi, zaś rękami wykonywać ruchy przypominające pływanie żabką;(10x)

3. Ćwiczenie antygravitacyjne i utrwalające nawyk prawidłowej postawy ciała:

Zabawa „Żurawia szyja” –siad skrzyżny z rękami w skrzydełka .Rodzic staje za plecami ćwiczącego z opartymi rękami na jego głowie. Rozciąganie kręgosłupa (elongacja) poprzez wyciąganie szyi przez dziecko do góry. Rodzic lekko naciska kiedy dziecko już wyciągnie maksymalnie szyję (10x).

4.Ćwiczenia mięśni grzbietu , mięśni pośladków i nóg:

Zabawa „Nożyce”- Połóż się na brzuchu, pod który podłóż zwinięty w rulon kocyk lub ręcznik. Nogi wyprostowane złącz, ręce wyciągnij jak najdalej przed sobą a głowę skieruj czołem do podłogi i nieco unieś-pozycja leżenie przodem z rękami wyprostowanymi przed sobą -A.

Ruch: : równocześnie podnoś jedną nogę i przeciwległą rękę wyprostowane nad podłogę - B. Wykonaj ruch i odpocznij chwilę, ponownie wykonaj i znów odpocznij. (10x)

5. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladków oraz rozciągające mięśnie piersiowe:

Zabawa: „Rak” - Z leżenia przodem, przetocz się na plecy. Następnie przejdź do siadu podpierając się rękami z tyłu – siad ugięty podparty. Z tej pozycji unieś biodra nad podłogę. Niech rodzic położy piłkę (lub maskotkę) na twoim brzuchu w okolicy pępka. Pozycja wyjściowa: podpór tyłem z nogami ugiętymi i piłką na brzuchu. Ruch: marsz w podorze tyłem. (10x)

6. Ćwiczeni wzmacniając e mięśnie grzbietu, pośladków i mm. kulszowo-goleniowe.

Zabawa: „Ścięte drzewo”

Przejdźcie z rodzicem do pozycji wysokiej. Napnij wszystkie mięśnie. Pozycja wyjściowa: stanie z rękami w skrzydełka. Rodzic staje za plecami dziecka i opiera dłonie o jego łokcie-A.

Ruch: Opadanie całego wyprostowanego ciała dziecka w stronę rodzica -B. Rodzic odpycha dziecko za łokcie przywracając je do pionu.(10x)

7.Ćwiczenia oddechowe i elongacyjne:

siad klęczny z rękami wyprostowanymi nad głową uniesionymi maksymalnie wysoko- wykonaj głęboki wdech nosem a następnie powolny wydech ustami z jednoczesnym przeniesieniem ciała do pozycji niskiej Klappa (ukłon japoński) i ponownie wdech z jednoczesnym wyprostem tułowia i maksymalnym uniesieniem rąk nad głowę (10x).

Ubiór: strój gimnastyczny, nie krępujący ruchów, bosy. Czas trwania: do 30 min.

Zestaw ćwiczeń przygotowała Jolanta Hetman-Popek korzystając z literatury: Owczarek S., Atlas ćwiczeń korekcyjnych [1998], Warszawa

Dodatkowo : do aktywności, które szczególnie dobrze wpływają na zahamowanie skoliozy zalicza się:

- pływanie,
- plank (pozycja deski),
- wykroki,
- różne skłony tułowia.

Pozdrawiam Jolanta Hetman-Popek, Gimnastyka korekcyjna.