

ĆWICZENIA KORYGUJĄCE SKOLIOZĘ

1. Pozycja wyjściowa (P.W.): leżenie przodem, ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód. Pod brzuchem w okolicach pępka zrolowany kocyk.

Ruch (R.): wysuwanie palców rąk po podłodze jak najdalej w przód. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

2. P.W.: siad prosty. Dłonie oparte na podłodze przy biodrach

R.: naciskając rękoma na podłogę, wypychanie barków i głowy w górę. W czasie ćwiczenia plecy powinny być wyprostowane, a łopatki ściągnięte.

3. P.W.: siad skrzyżny, ręce w pozycji „skrzydełek”

R.: energiczne wyrzuty rąk w górę, z wytrzymaniem maksymalnie wyciągniętych rąk w górę

4. P.W.: siad skrzyżny, plecy wyprostowane, dłonie oparte na biodrach

R: naciskanie rękoma na biodra z maksymalnym wyciągnięciem głowy w górę. W czasie ćwiczeń łopatki powinny być ściągnięte, a łokcie cofnięte.

5. P.W.: stanie tyłem do ściany, ręce wyprostowane wyciągnięte w górę. Nogi, plecy, głowa i ręce przylegają do ściany.

R: maksymalne wyciągnięcie rąk w górę bez odrywania ich od ściany.

6. P.W.: siad skrzyżny tyłem do ściany, plecy i głowa przylegają do ściany. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę, w dłoniach piłka.

R: maksymalne wyciągnięcie rąk z piłką w górę. W czasie ćwiczenia plecy, głowa oraz piłka powinny przylegać do ściany

7. P.W.: leżenie przodem, nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte jak najdalej w przód. Pod brzuchem w okolicach pępka zrolowany kocyk. Głowa uniesiona. Wzrok skierowany w podłogę.

R: równoczesne uniesienie wyprostowanych i złączonych rąk i nóg nad podłogę, wytrzymać. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

8. P.W.: leżenie przodem, nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte jak najdalej w przód. Pod brzuchem w okolicach pępka zrolowany kocyk. Głowa uniesiona wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.

R: równoczesne uniesienie jednej ręki i przeciwnej nogi nad podłogę.

9. P.W.: leżenie przodem, nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte jak najdalej przed siebie, pod brzuchem w okolicach pępka zrolowany kocyk, głowa uniesiona.

R: uniesienie rąk nad podłogę i wykonywanie nimi ruchów jak przy pływaniu „żabką”. Równoczesne uniesienie nóg NISKO! nad podłogę i wykonywanie nimi ruchów nożycowych. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

10. P.W.: stanie tyłem do ściany w postawie skorygowanej (stopy ustawione równolegle w odstępnie piąstki, ręce wzdłuż tułowia, brzuch wciągnięty, łopatki ściągnięte, barki cofnięte i opuszczone, głowa wyciągnięta w górę).

R: powolne przejście do półprzysiady z kontrolą przylegania pleców do ściany i zachowaniem postawy skorygowanej.

KAŻDE ĆWICZENIE NALEŻY POWTÓRZYĆ 5-10 RAZY, CODZIENNIE!!!