

## Katalog

Tadeusz Karpowicz, 2010-10-21

Głogów, PCPPPiDN

Wychowanie fizyczne, Ćwiczenia, korekcja wad postawy

### Zestaw ćwiczeń na tkzw. proste plecy dla młodzieży i dorosłych

---

#### Materiały szkoleniowe

Temat: zestaw ćwiczeń profilaktycznych i korygujących do prawidłowej sylwetki z akcentem na proste plecy.

Wstęp:

Istnieje wiele opracowań i zestawów ćwiczeń na przeróżne wady postawy, które są przeznaczone głównie dla dzieci i młodzieży, stosowanie ich powinno być obwarowane przez badania specjalistów i zalecenia lekarza. Moja propozycja jest skierowana nie tylko do młodzieży ale i dla dorosłych. Mimo zakończonego etapu wzrostu i rozwoju można z powodzeniem ćwiczyć profilaktycznie dla zdrowia, lepszego samopoczucia, chwili relaksu, **przerwy w wysiłku zwłaszcza intelektualnego**. Ćwiczymy tak, aby długo zachować sprawność fizyczną, prawidłową postawę i być efektywniejszym w pracy zawodowej.

Postęp cywilizacyjny oraz często charakter naszej pracy wymusił na nas styl życia bardzo niekorzystnie wpływający na nasze zdrowie. Brak naturalnego ruchu, „siedząca” praca, częste i długotrwałe przebywanie przed telewizorem, komputerem, korzystanie z samochodu jako środka transportu nawet w sytuacjach tego nie wymagających, powoduje bardzo często bóle pleców wywodzące się oczywiście od kręgosłupa.

Kiedy „odezwie” się nasz organizm wtedy zaczynamy się zastanawiać nad przyczyną i uruchamiamy mechanizmy obronne, przeważnie w postaci leżenia biernego „aż przejdzie” – do następnego razu. Kolejne sygnały powodują wizytę i poradę lekarską a procedura leczenia w zależności od częstotliwości i natarczywości zostaje uruchomiona. Można temu zapobiec poświęcając stosunkowo niewiele czasu. Systematyczne wykonywanie wybranych ćwiczeń spowoduje wymierne efekty w postaci zaoszczędzonych środków na leczenie, lepszego samopoczucia, zadowolenia i ogólnej poprawy naszej sylwetki i postawy.

Proponuję wykorzystać czasami chwile, kiedy jesteśmy zmuszeni do takzw. bezczynności wymuszonej np. stojąc w korku samochodowym, poczekalni w urzędzie, przerwie w naradzie itp. ale przeznaczenie czasu wyłącznie na wykonanie paru ćwiczeń jest ideałem.

Można wspólnie z dziećmi, znajomymi w domu, na tarasie lub podczas wypoczynku na wycieczce i na wczasach poćwiczyć z przyrządami i przyborami często przypadkowymi.

- Miejsce ćwiczenia – najlepiej pomieszczenie przewietrzone, przy otwartym oknie, na wolnym powietrzu ( ogród, taras), ćwiczenia wykonujemy na kocu, podłodze, dywanie oraz krzesło można wykorzystać stół ławę ( warunek stabilnej postawy)

- Ubiór – najlepiej sportowy, gimnastyczny, obszerny, niekrępujący ruchów, boso lub obuwie sportowe

- Sprzęt – piłki lekarskie lub różnego przeznaczenia, laski gimnastyczne lub kij np. od szczotki, krzesło lub taboret, stół lub ława, kółko do ringo, woreczek z piaskiem lub grochem, piłeczka do tenisa stołowego i ziemnego, szarfy lub taśmy, gumy lub linki elastyczne, lustro

- Czas – najefektywniej 30 - 40 min lub „ zaadaptowane „ chwile wolne

Uwagi:

- przed ćwiczeniami dokładnie zapoznać się z zestawem, przeczytać i wybrać odpowiednie dla

siebie

- ćwiczenia wykonujemy w dobrym zdrowiu ( wykluczony stan gorączkowy, stany zapalne i bólowe, kontuzje
- dzieci ćwiczą w obecności rodziców
- ćwiczymy w jak najlepszym nastroju, pogodnym i wesołym
- nie ćwiczymy po posiłku, nie wykonujemy ćw. na bezdechu
- dobrze jest, aby inna osoba korygowała poprawność wykonywanych zadań
- rytm każdego ćwiczenia należy skorygować z głębokim wdechem - nosem, i znacznie dłuższym wydechem ustami
- w ćwiczeniach wykonywanych seriami stosować krótkie przerwy umożliwiające dotlenienie pracujących mięśni
- ćwiczenia powtarzamy kilkakrotnie z dostosowaniem do aktualnej predyspozycji tak aby były efektywne indywidualnie dla każdego ćwiczącego
- po ćwiczeniach izometrycznych – statycznych stosować rozluźnienie mięśni – normalizując właściwy krwiotok
- po ćwiczeniach najlepiej umyć całe ciało pod mocniejszym prysznicem chłodniejszą wodą

Ćw. 1.

W siadzie staramy się wyprostować sylwetkę lekko unosząc brodę, ramiona luźno zwisają, wypychamy klatkę piersiową w przód z głębokim wdechem przez nos

Ćw.2.

Wykonujemy ruchy głową unosząc i odchylając w tył następnie ściągając brodę do klatki piersiowej, ruchy boczne głowy, krążenia głowy w lewą i prawą stronę

Ćw. 3.

W tej samej pozycji zakładamy ręce na kark rozchylając łokcie możliwie najdalej tył i staramy się ściągać łopatki

Ćw.4.

W wyprostowanym siadzie chwytamy się za przedramiona na plecach naciskając na delikatnie kilkakrotnie na kręgosłup

Ćw.5.

Dalej w tej samej pozycji staramy się spleść ramiona na plecach jedną ręką górą przez bark drugą z dołu, nie pochylamy głowy, zmiany przenosem rąk

Ćw. 6.

Splątamy palcami dłoni wyprostowane ramiona z tyłu w okolicy lędźwi ściągając łopatki wypychając delikatnie klatkę piersiową w przód

Ćw. 7.

Podnosimy ramiona w bok unosząc dłonie w górę napinamy izometrycznie mięśnie

Ćw. 8.

Podnosimy ramiona w górę chwytając lewą ręką za nadgarstek prawej ręki staramy się wyciągnąć delikatnie kilkakrotnie w górę i odwrotnie prawa za lewy nadgarstek

Ćw. 9.

Stojąc tyłem do ściany, pięty i łopatki w oparciu, przenosimy ramiona bokiem w górę zakładając na karku i powrót do pozycji wyjściowej

Ćw. 10.

W pozycji stojącej przenosimy laskę gimnastyczną chwytając jak najszerzej na wysokość łopatek powoli przytrzymując chwilę z tyłu

Ćw. 11.

Trzymając laskę na plecach pod ramionami skręty tułowia w bok

Ćw. 12.

Laskę trzymamy na wyprostowanych ramionach w górze i wykonujemy rotacyjne obroty tułowia

Ćw.13

Przenosimy laskę w pozycji stojącej z przodu w tył po tak zw. „ósemce” przez lewy a następnie po

kilkakrotnych powtórzeniach prawy bark

Ćw. 14

Kłęk prosty podparty: podnosimy lewą rękę i prawą nogę w górę w przód wyciągając jak najdalej przed siebie z obciążoną stopą, powtarzamy z przeciwnymi kończynami

Ćw. 15.

Kłęk prosty przed krzesłem, dłonie oparte o siedzenie, przejście do siadu klęcznego pogłębieniem skłonu

Ćw.16.

W klęku podpartym wykonujemy przesuwanie barków w przód i powrót w tył

Ćw. 17.

W siadzie skrzyżnym trzymamy piłkę na wysokości klatki piersiowej, łokcie szeroko rozstawione - wyrzucamy piłkę w górę

Ćw. 18

Siad skrzyżnym skrętem tułowia pozostawiamy piłkę za plecami, skrętem w przeciwnym kierunku zabieramy i przenosimy piłkę

Ćw. 19.

W siadzie klęcznym wznos piłki w górę z wdechem, skłon tułowia w przód z dalekim wysunięciem piłki

Ćw.20.

Leżenie przodem, unoszenie ramion z piłką lub laską w górę z przetrzymaniem, nogi lekko uniesione, palce obciążone z ściągniętymi pośladkami

Ćw. 21.

W ćwiczeniu jak wyżej unoszenie laski z przenoszeniem i ułożeniem na łopatkach – przytrzymanie i powrotem do pozycji wyjściowej

Ćw. 22.

W leżeniu przodem unoszenie ramion i nóg równocześnie z przytrzymaniem

Ćw. 23.

W ćwiczeniu jak wyżej chwytamy rękami z boku za stopy ściągając łopatki

Ćw. 24.

Leżenie tyłem ramiona pod szafą, nogi lekko ugięte, skręty kolan w lewo i prawo z dotknięciem podłoża

Ćw. 25.

W leżeniu przodem stopy pod szafą lub zablokowane przez partnera, przetaczamy piłkę pod klatką piersiową przez jej uniesienie

Ćw. 26.

Leżenie tyłem ramiona pod szafą wznos nóg prostych z wdechem, powrót do pozycji wyjściowej z wydechem, w przypadku powiększonej lordozy nogi w początkowej fazie ugięte

Ćw. 27.

W leżeniu tyłem unoszenie bioder przetoczenie pod nimi piłki

Ćw. 28.

W leżeniu tyłem, nogi ugięte, przeniesienie laski z szerokim chwytem za głowę z wdechem, powrót z wydechem

Ćw. 29.

W siadzie na taborecie tyłem do ściany kładziemy woreczek lub książkę na głowie wypychanie przedmiotu w górę z wdechem

Ćw. 30.

Pozycja wypoczynkowa: leżenie tyłem, nogi ugięte oparte stopami o podłoże, ramiona ułożone pod głową, łokcie przylegają do podłoża – ułożenie ciała wzdłuż osi