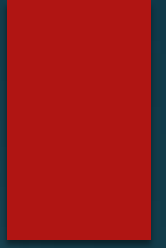


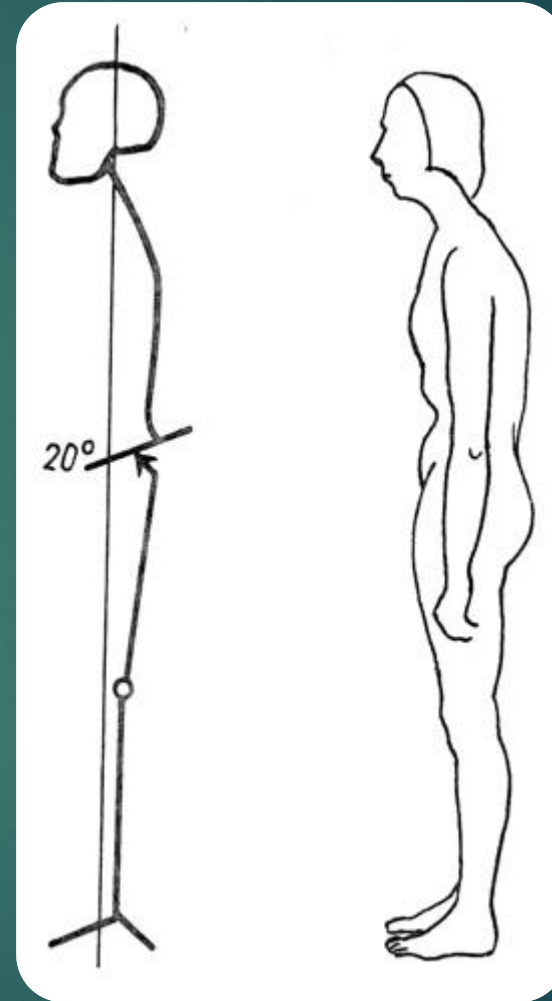
Ćwiczenia  
korekcyjne

Plecy okrągłe



# Opis wady i schemat postępowania

- ▶ **Plecy okrągłe** to wada lokalizująca się w odcinku piersiowym kręgosłupa.



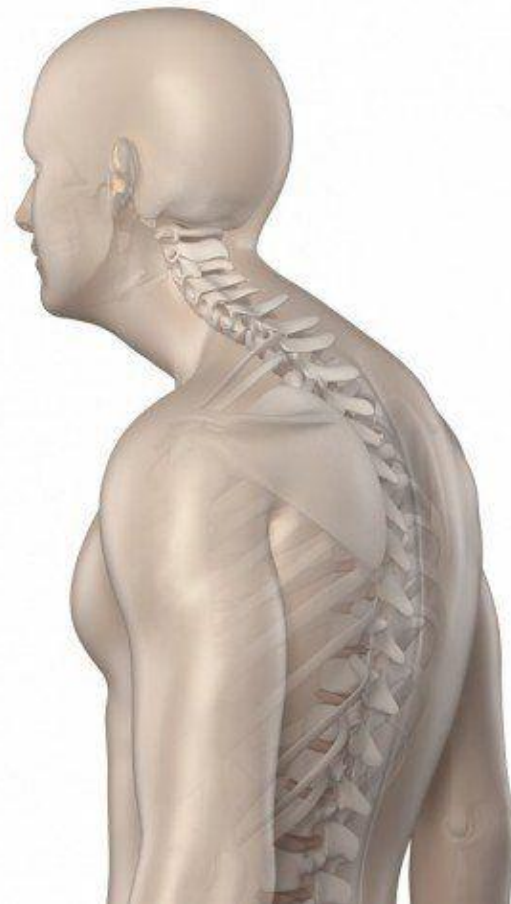
# Schemat postępowania korekcyjnego

*W postępowaniu korekcyjnym w przypadku pleców okrągłych należy uwzględnić trzy podstawowe kierunki działania:*

- ▶ Morfologiczny – likwidacja dystonii mięśniowej
- ▶ Fizjologiczny – nauczanie przyjmowania prawidłowej postawy
- ▶ Środowiskowy – zapewnienie odpowiednich sprzyjających likwidacji wady warunków życia i pracy dziecka

# Ćwiczenia korekcyjne domowe korygujące wadę pleców okrągłych

Plecy okrągłe – kifoza piersiowa



Ponizej przedstawiam link  
zawierający film z ćwiczeniami

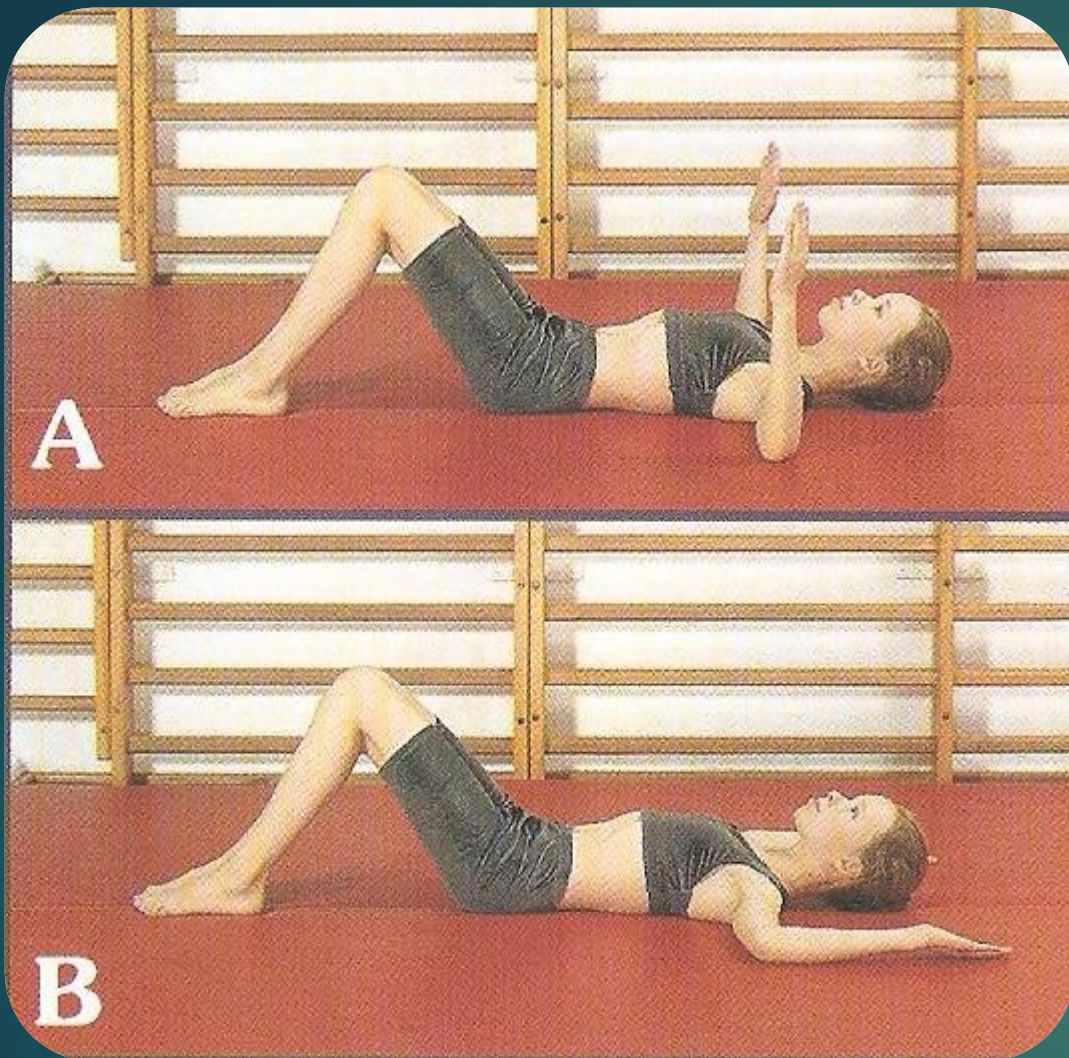
[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=H9YI0iShmQ8)  
[v=H9YI0iShmQ8](https://www.youtube.com/watch?v=H9YI0iShmQ8)

- ▶ Przykładowe ćwiczenia korygujące wadę postawy – plecy okrągłe

Dzieci wykonują ćwiczenia w obecności rodzica w bezpiecznym miejscu!

Powodzenia!





### Pozycja wyjściowa:

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte o podłogę. Ręce w bok, zgięte w stawach łokciowych, przedramiona ustawione pionowo.

### Ruch:

Rotacja zewnętrzna ramion do położenia przedramion i grzbietu dłoni na podłodze.

### Oddziaływania:

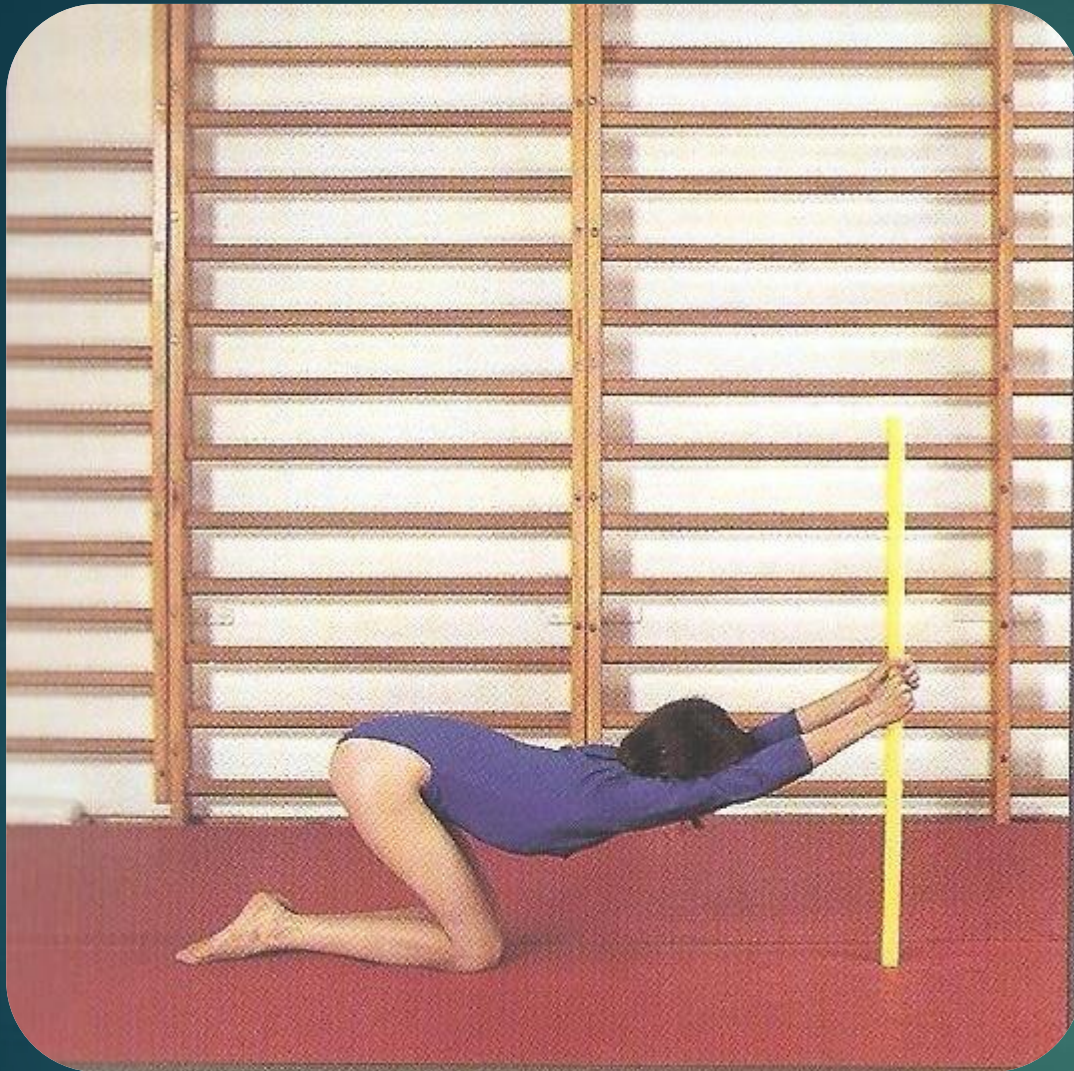
Rozciąganie mięśni piersiowych

### Wskazania:

Plecy okrągłe

Plecy wklęsło - okrągłe





### Pozycja wyjściowa:

Kłęk prosty. Laska bądź inny przyrząd o podobnym kształcie ustawiona pionowo przed sobą, trzymana oburącz na wysokości bioder. Opad tułowia w przód.

### Ruch:

Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe

Oddziaływanie:

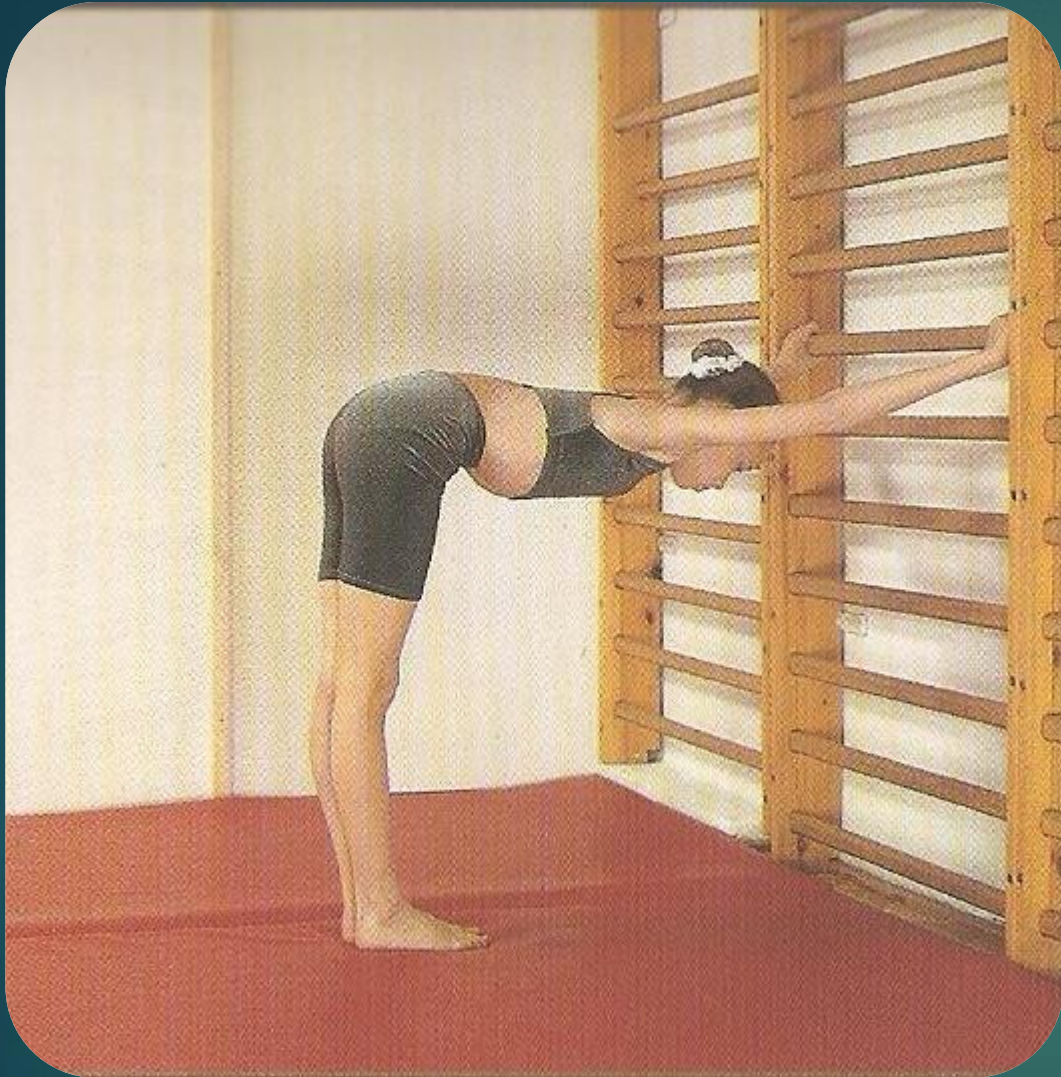
Rozciąganie mięśni piersiowych

### Wskazania:

Plecy okrągłe

Plecy wklęsło - okrągłe





### Pozycja wyjściowa:

Stanie twarzą do drabinki lub do ściany. Opad tułowia w przód. Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie oparte na ścianie na wysokości bioder

### Ruch:

Wytrzymać, rozluźnić mięśnie piersiowe

### Oddziaływanie:

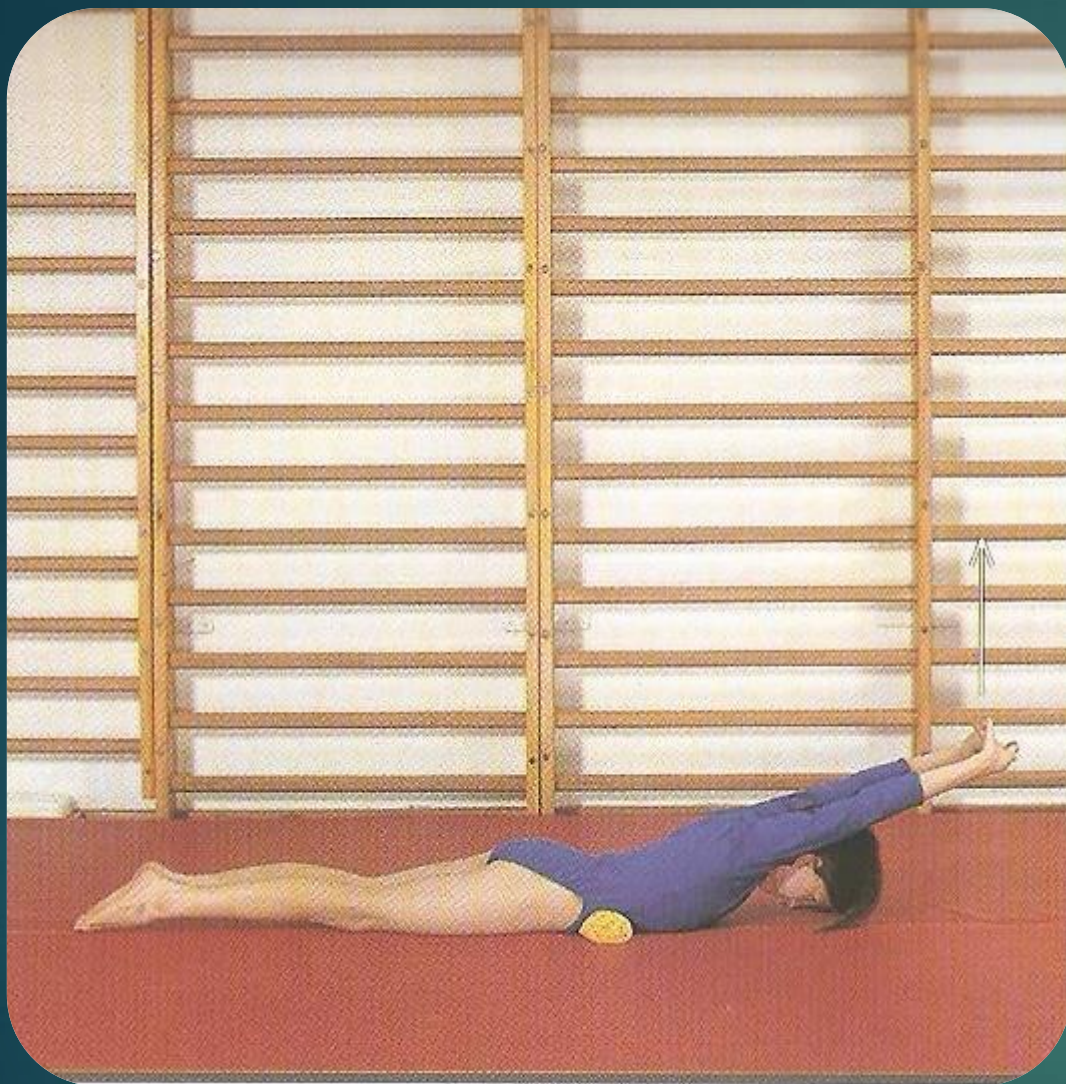
Rozciągnięcie mięśni piersiowych

### Wskazania:

Plecy okrągłe

Plecy wklęsło - okrągłe





### Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem, w okolicach pępka zrolowany kocyk lub ręcznik.

### Ruch:

Równoczesne wymachy obu rąk w górę.

### Oddziaływanie:

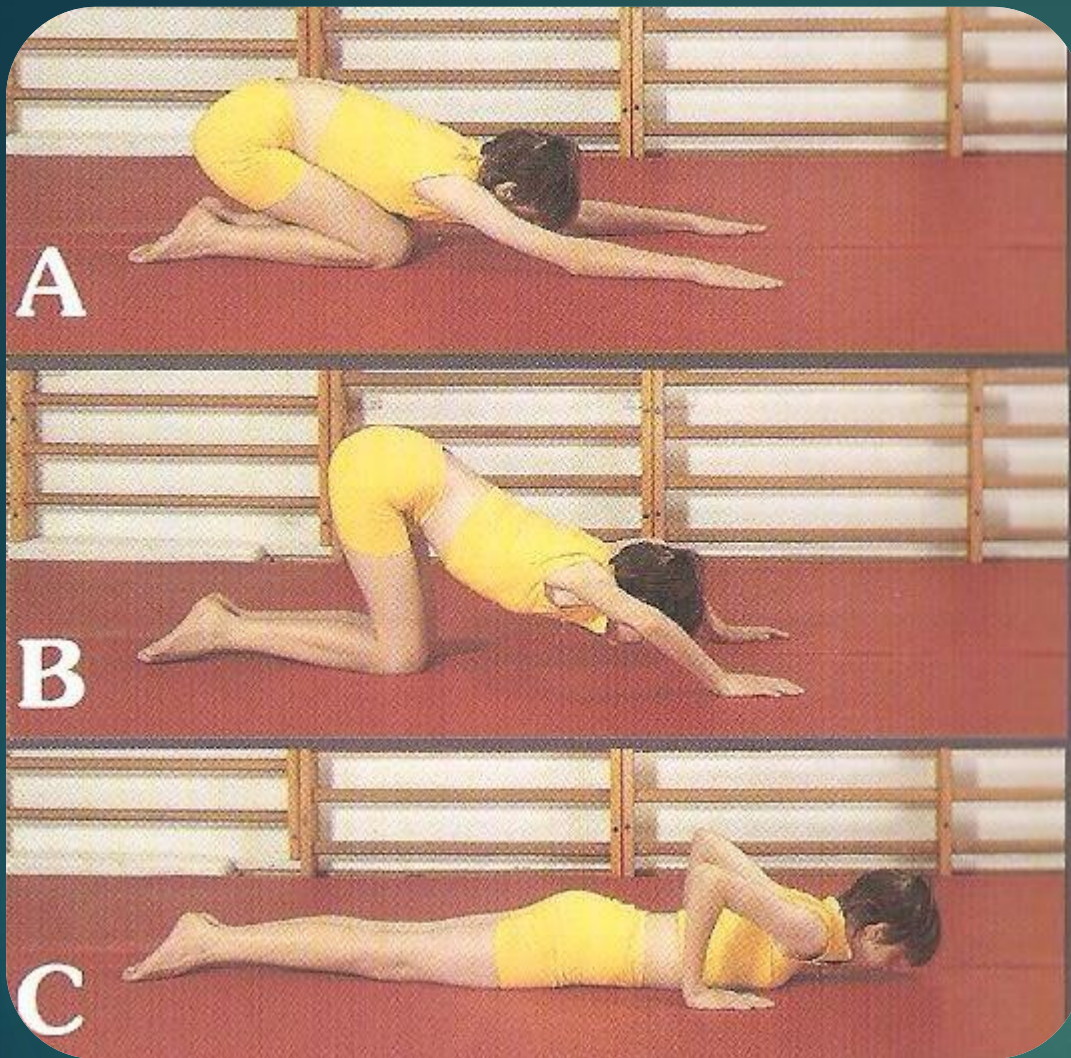
Rozciągnięcie mięśni piersiowych  
Wzmacnianie mięśni prostownika  
grzbietu odcinka piersiowego i mięśni  
karku

### Wskazania:

Plecy okrągłe

Plecy wklęsło - okrągłe





**Pozycja wyjściowa:**

Pozycja niska Klappa

**Ruch:**

Przejdźcie do leżenia przodem bez odrywania dłoni i kolan od podłogi, utrzymując głowę jak najbliżej podłogi. Następnie w taki sam sposób powrót do pozycji wyjściowej.

**Oddziaływanie:**

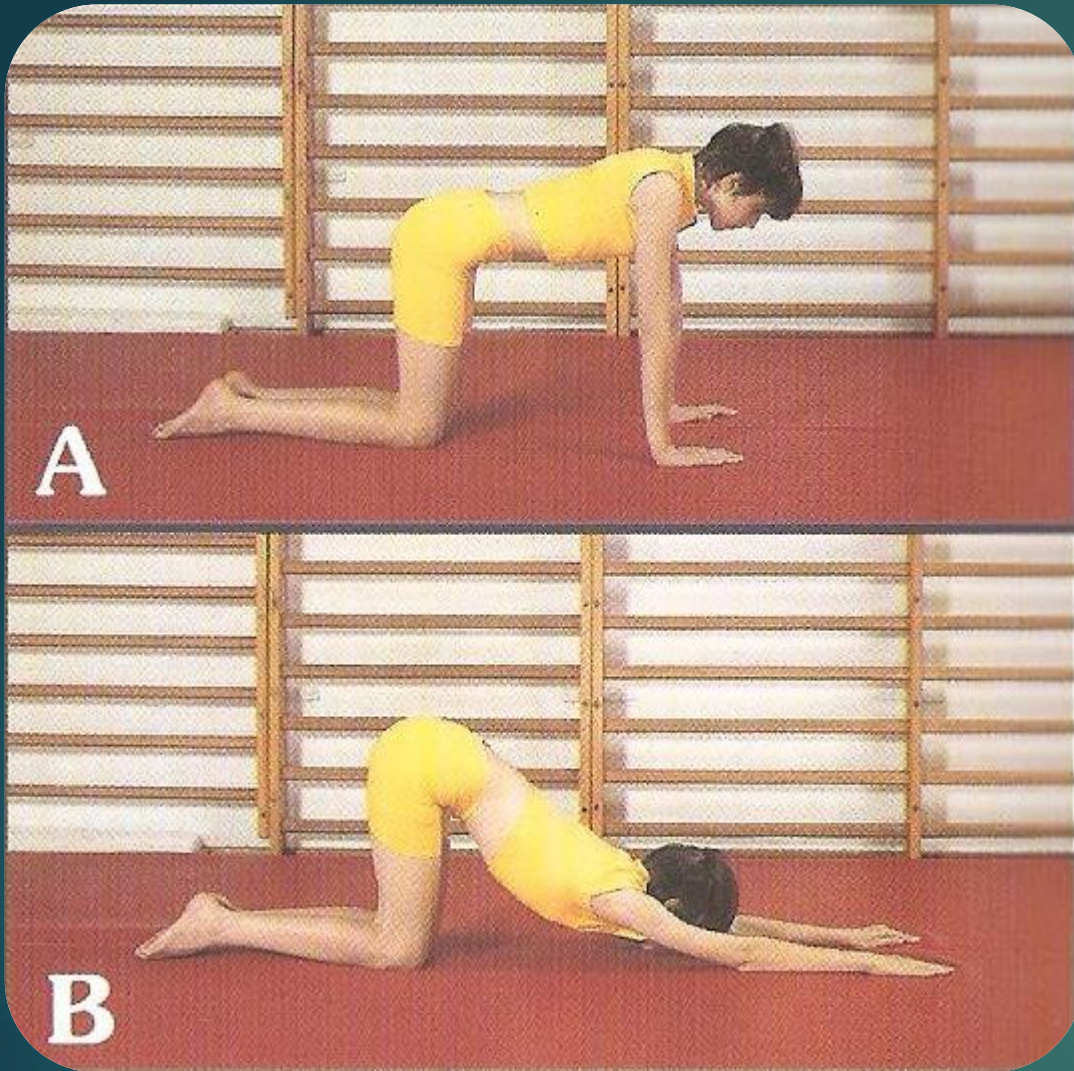
Rozciąganie mięśni piersiowych  
Wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku

**Wskazanie:**

Plecy okrągłe

Plecy wklęsło - okrągłe





**Pozycja wyjściowa:**

Kłęk podparty

**Ruch:**

Wysunięcie rąk do przodu i opad tułowia do pozycji niskiej Klappa

**Oddziaływanie:**

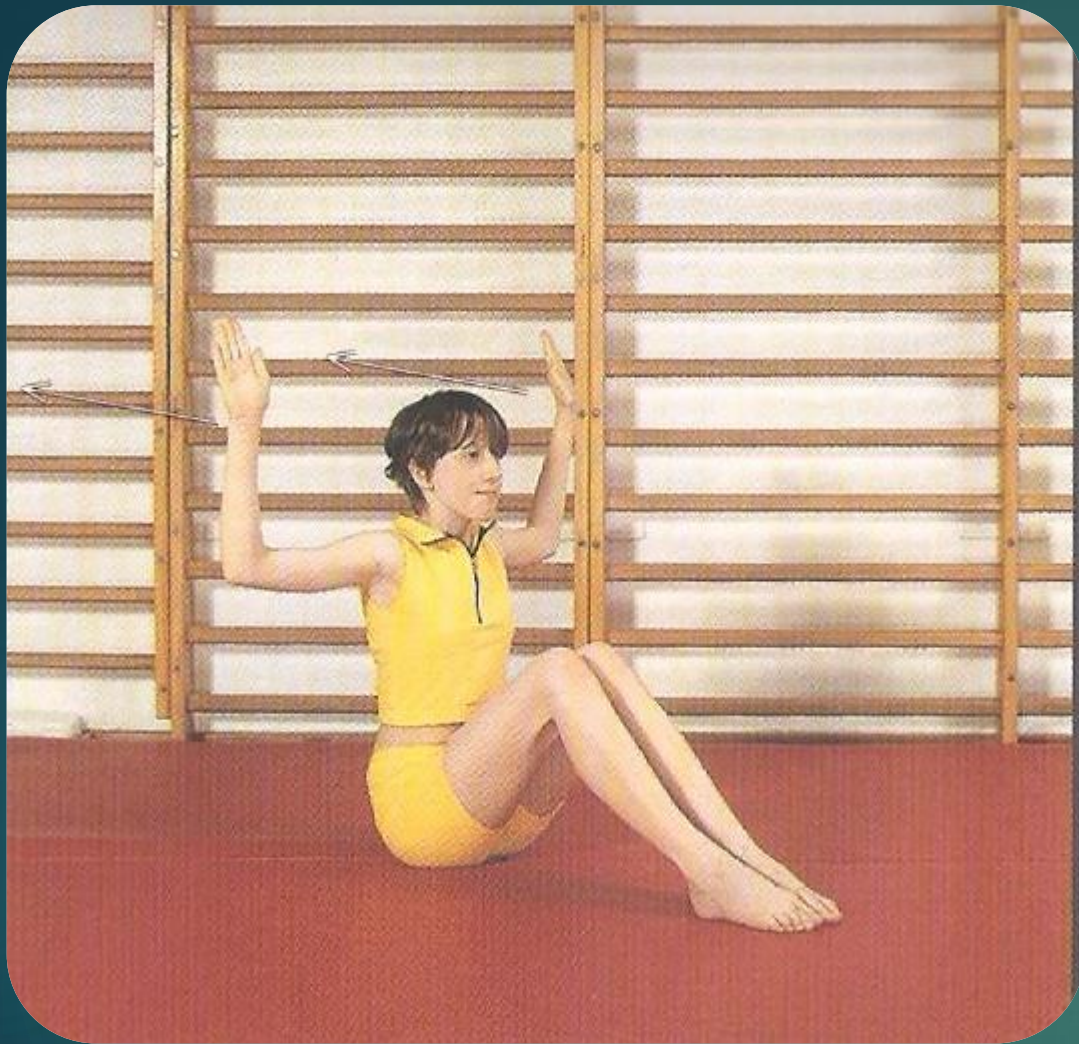
Rozciąganie mięśni piersiowych  
Wzmacnianie mięśni prostownika  
grzbietu odcinka piersiowego i  
mięśni karku

**Wskazania:**

Plecy okrągłe

Plecy wklęsto - okrągłe





### Pozycja wyjściowa:

Siad ugięty. Ramiona w bok zgięte w stawach łokciowych. Przedramiona ustawione pionowo. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie.

### Ruch:

Odrzuty rąk w tył

### Oddziaływanie:

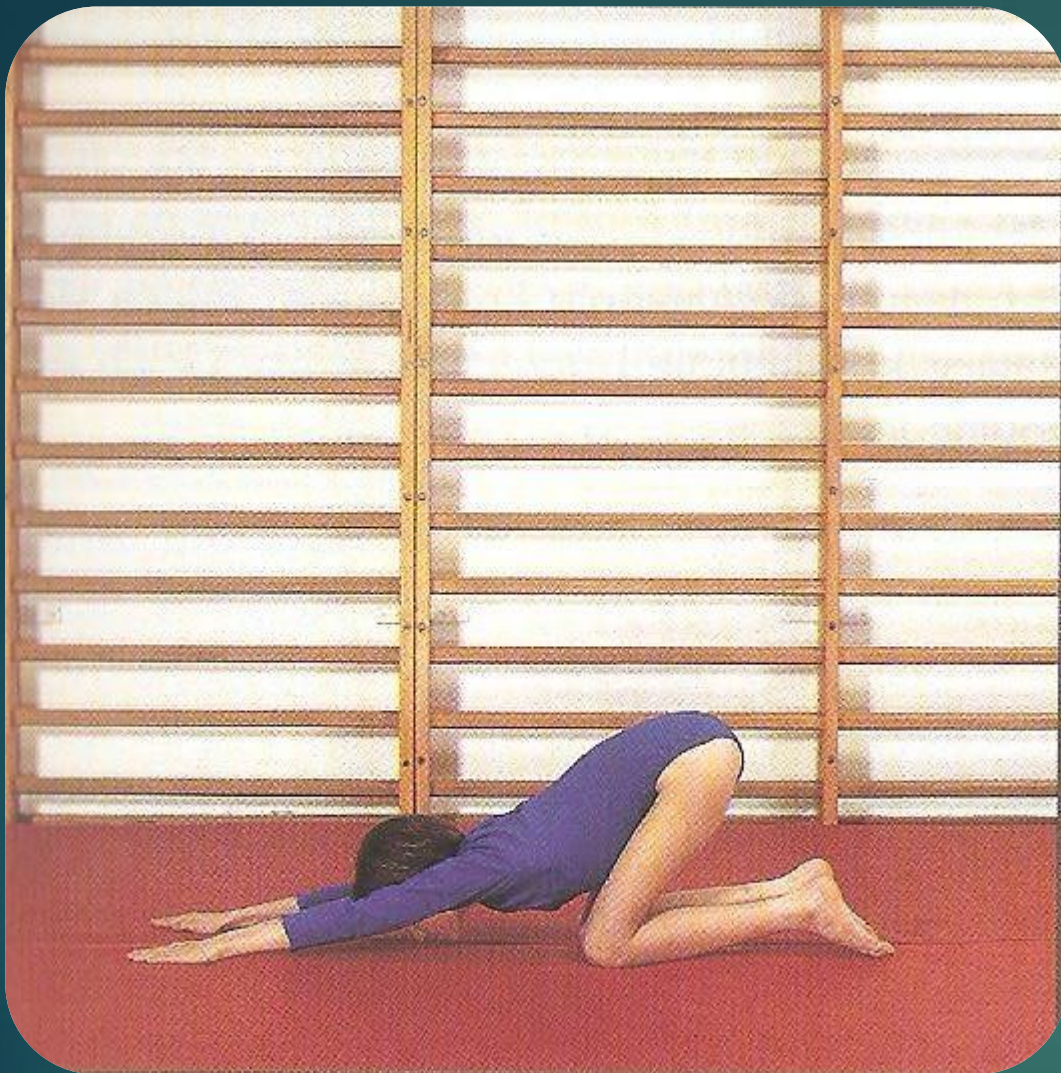
Rozciągnięcie mięśni piersiowych

### Wskazania:

Plecy okrągłe

Plecy wklęsło - okrągłe





**Pozycja wyjściowa:**

Pozycja niska Klappa

**Ruch:**

Wytrzymać i rozluźnić mięśnie piersiowe

**Oddziaływania:**

Rozciągnięcie mięśni piersiowych

**Wskazania:**

Plecy okrągłe

Plecy wklęsłe