

Skolioza



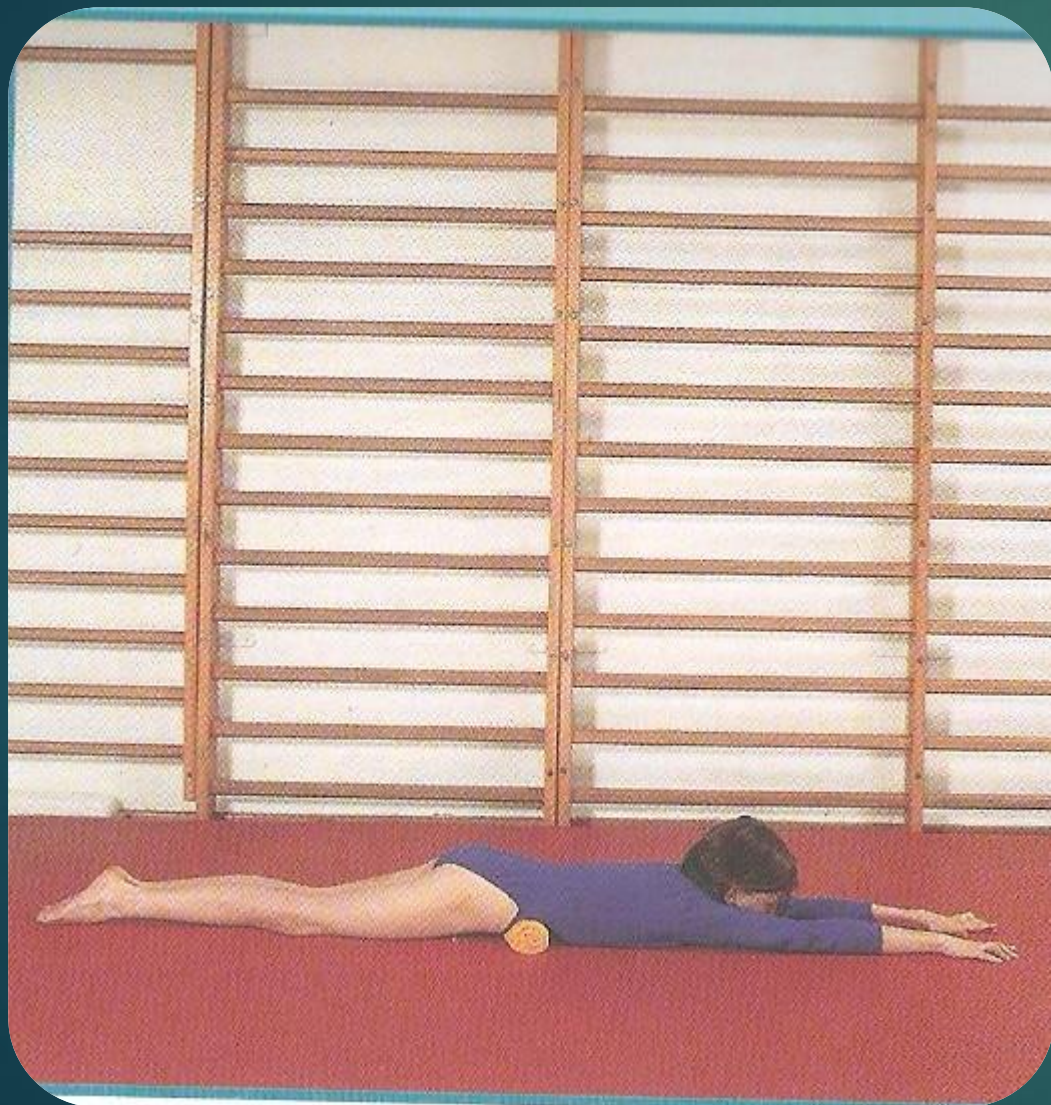
PIOTR TADAJEWSKI

Skolioza – boczne skrzywienie kręgosłupa.

Odchylenie boczne kręgosłupa może być w trzech płaszczyznach:

- czołowej (wygięcie kręgosłupa w bok)
- strzałkowej
- poprzeczne (garb)

Ćwiczenia korygujące boczne skrzywienie kręgosłupa (skoliozy)



Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód. Pod brzuchem zrolowany kocyk.

Ruch:

Wysuwanie palców rąk po podłodze jak najdalej w przód.

Oddziaływanie:

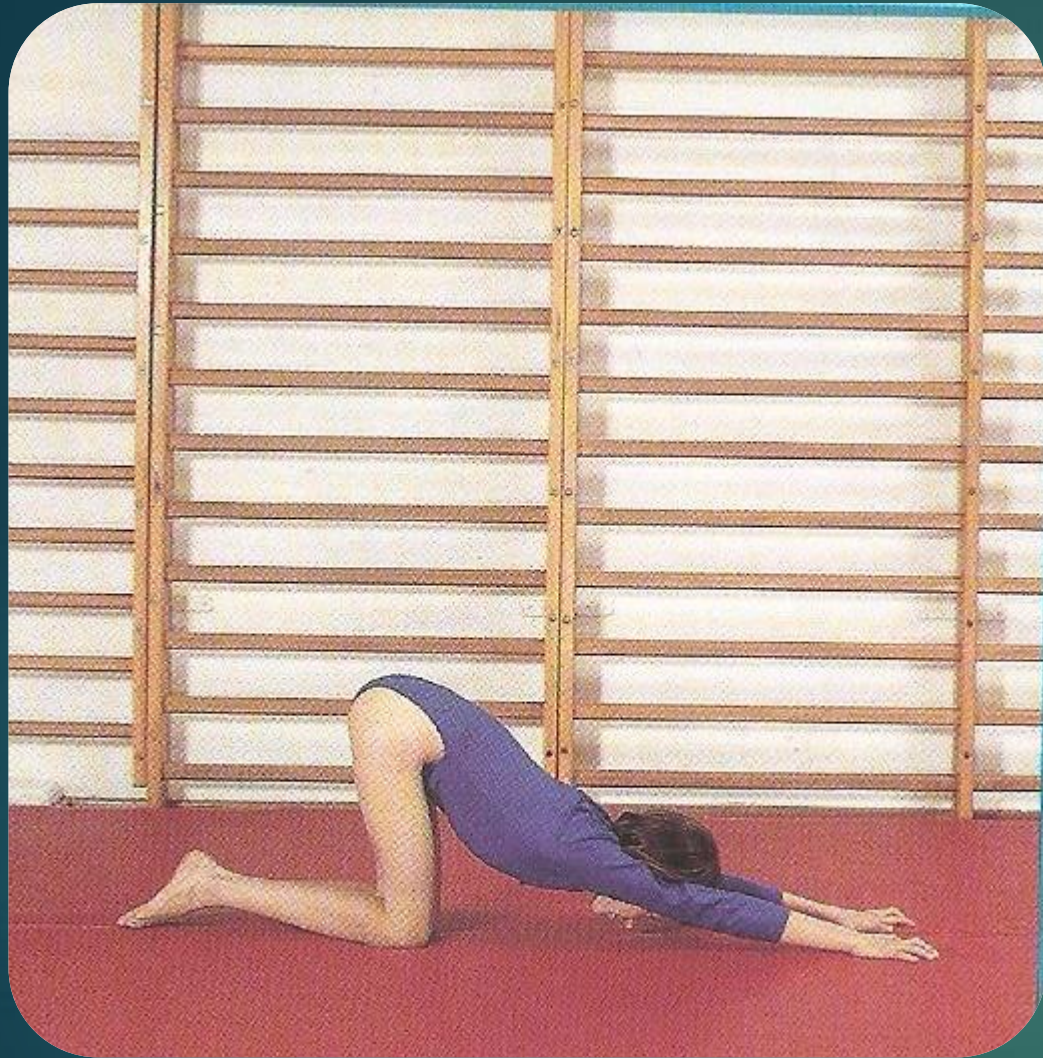
Elongacja kręgosłupa (wyciągnięcie kręgosłupa w osi długiej)

Wskazanie:

Skolioza

Plecy wklęsłe

Plecy okrągło - wklęsłe



Pozycja wyjściowa:

Pozycja niska klappa.

Ruch:

Maksymalne wysuwanie rąk po podłodze w przód.

Oddziaływanie:

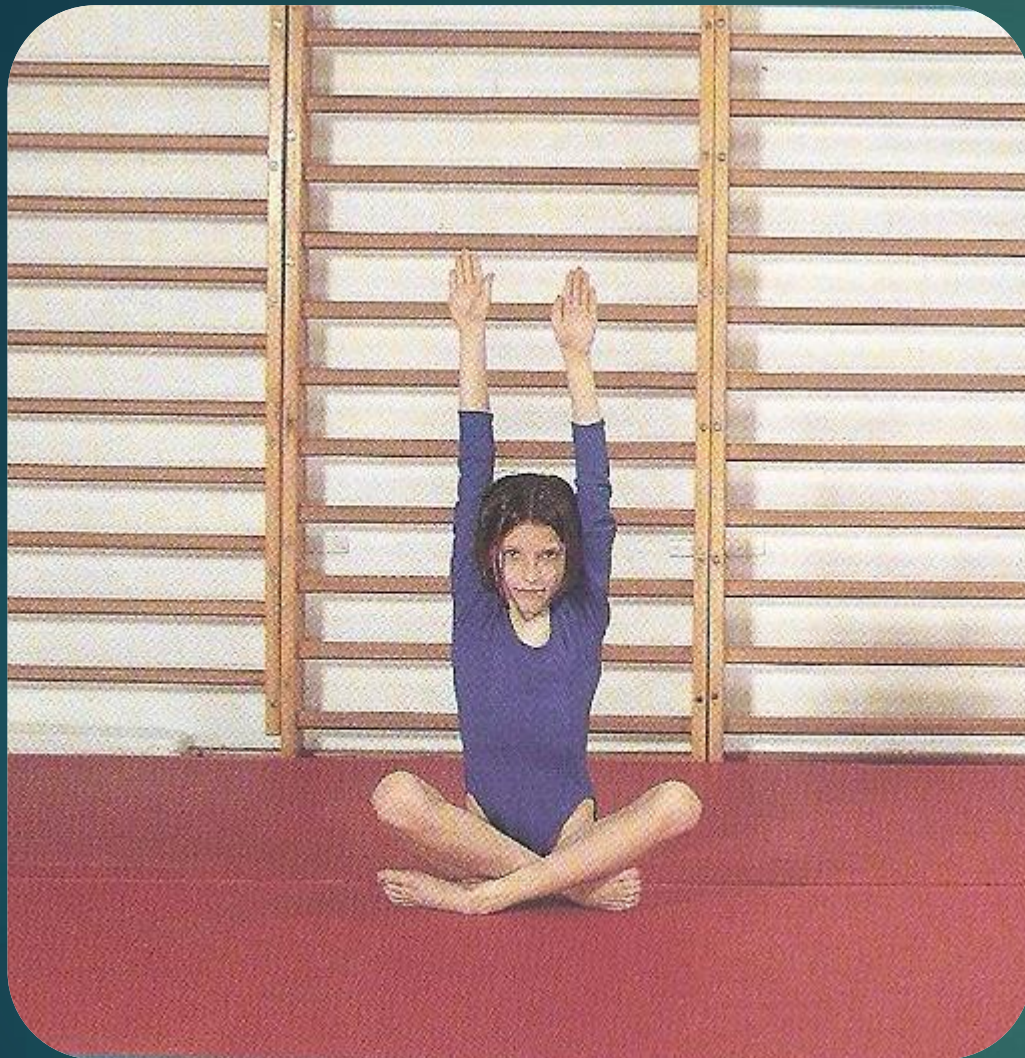
Elongacja kręgosłupa.

Wskazanie:

Skolioza

Plecy okrągłe

Plecy wklęsło - okrągłe



Pozycja wyjściowa:

Siad skrzyżny. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę.

Ruch:

Maksymalne wyciągnięcie raz prawej, raz lewej w górę

Oddziaływanie:

Elongacja

Wskazanie:

Skolioza

Plecy okrągłe

Plecy wklęsłe

Plecy wklęsło - okrągłe

Pozycja wyjściowa:

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane i wyciągnięte w przód. Pod brzuchem zrolowany kocyk. Głowa uniesiona nad podłogę, wzrok skierowany w podłogę.

Ruch:

Unoszenie i opuszczenie wyprostowanych rąk i nóg

Oddziaływanie:

Wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu

Wzmocnienie mięśni karku

Wzmacnianie mięśni pośladkowych

Wzmocnienie mięśni kulszowo –
goleniowych

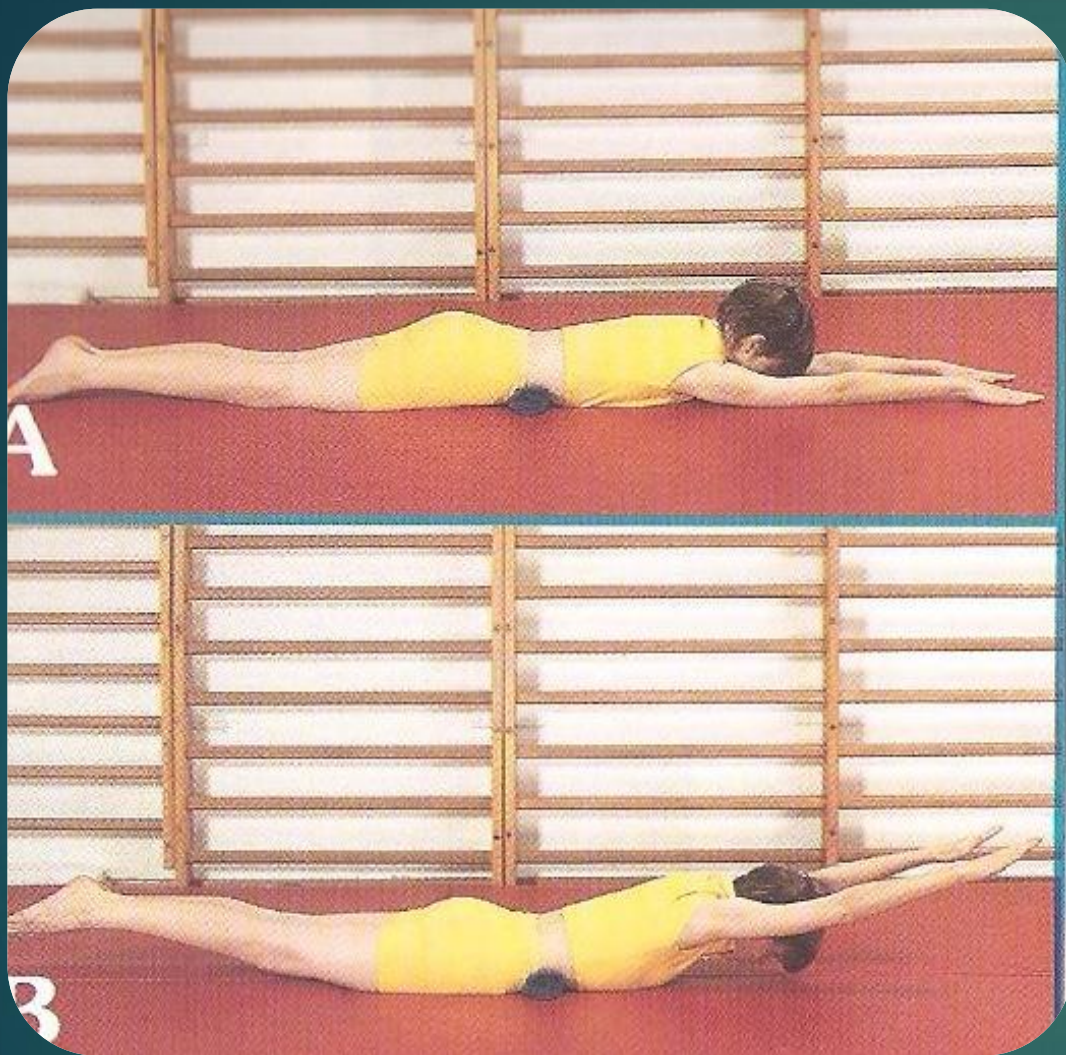
Wskazania:

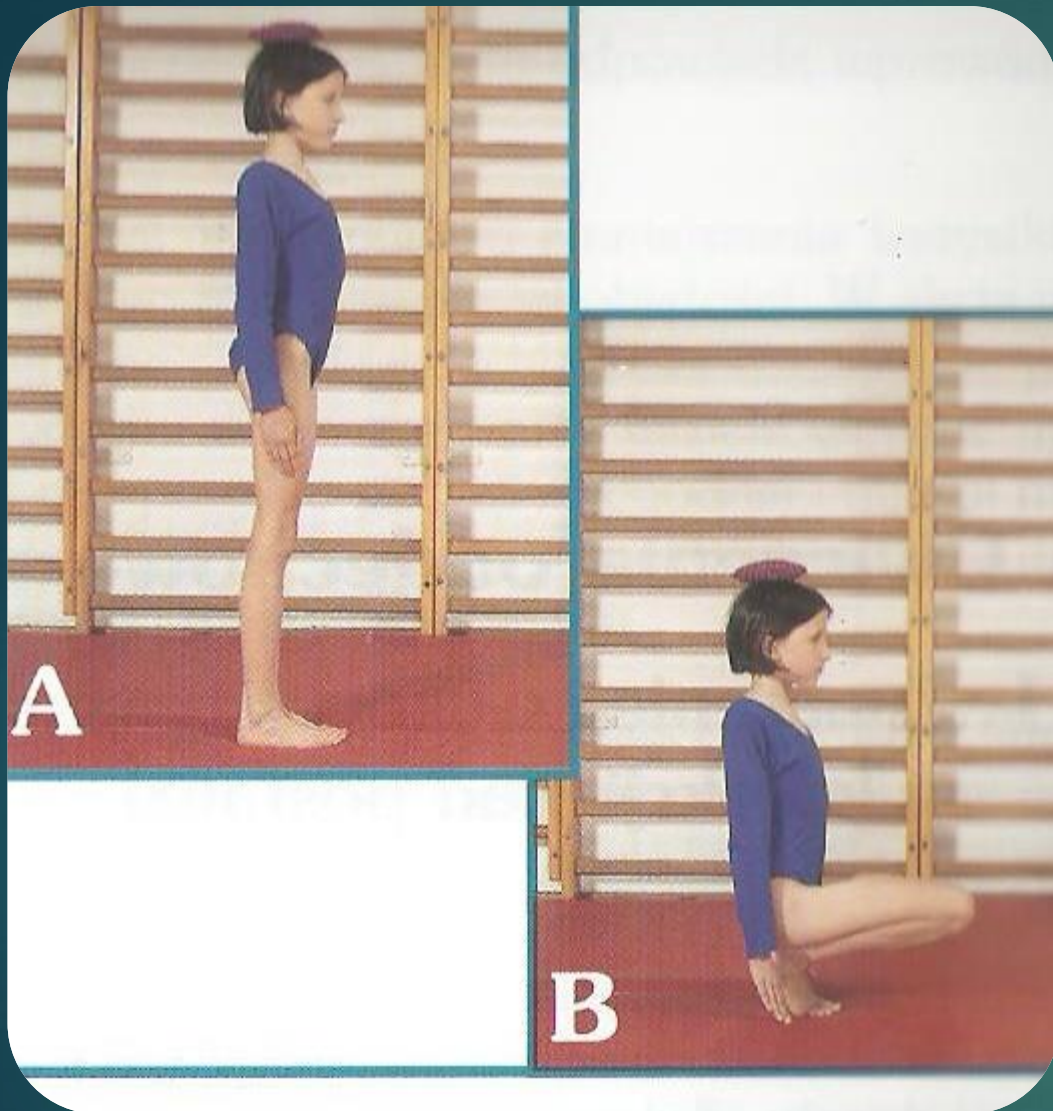
Skolioza

Plecy okrągłe

Plecy wklęsłe

Plecy wklęsło - okrągłe





Pozycja wyjściowa:

Stanie w pozycji skorygowanej.
Na głowie znajduje się woreczek.

Ruch:

Przejdźcie do przysiadu z dotknięciem
dłoni podłogi i powrót do stania
z utrzymaniem postawy skorygowanej.

Oddziaływanie:

Kształtowanie nawyku postawy
skorygowanej

Wskazanie:

Skolioza

Plecy wklęsłe

Plecy okrągłe

Plecy wklęsło - okrągłe

Przykładowy filmik z ćwiczeniami

Aby otworzyć poniższy link należy na nim kliknąć prawym przyciskiem myszy/touchpada i wybrać opcję: otwórz hipertączę albo otwórz link

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=E79W9P3TZko>
- ▶ https://www.youtube.com/watch?v=5xIAnRQ_oX4