

KONSPEKT ZAJĘĆ KOREKCYJNYCH DLA SKOLIOZY OBUSTRONNEJ.

Główne cele:

- Wzmocnienie mięśni grzbietu głównie prostownika grzbietu.
- Wzmocnienie mięśni przykręgosłupowych.
- Wzmocnienie mięśni ściąających łopatki.
- Wzmocnienie mięśni brzucha.
- Wzmocnienie mięśni pośladkowych.

Miejsce ćwiczeń: sala korekcyjna.

Czas trwania: 1 godzina

Przybory i przyrządy: kocyk, woreczki, laska, piłka, kręgiel,

Lp	Tok zajęć	Treść	Oddziaływanie	L. Pow.	Uwagi
I.	Część wstępna. <i>1. Ćwiczenia oddechowe.</i> <i>2. Ćwiczenia rozciągające.</i>	<p>Leżenie na plecach ręce w bok za głowę- wdech nosem opuścić –wydech ustami.</p> <p>Pw: Leżenie przodem. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód. Pod brzuchem w okolicy pępka zrolowany kocyk. R: Wysuwanie palców rąk po podłodze jak najdalej w przód.</p> <p>Pw: pozycja niska Klappa (ukłon japoński) dłonie oparte na kocyku. R: maksymalne wysuwanie rąk z kocykiem w przód.</p> <p>Pw: półprzysiad zwieszony tyłem do drabinki. R: zwiększenie ugięcia nóg z obniżeniem bioder.</p> <p>Pw. stanie przodem do drabinki. Stopy na 2-3</p>	<p>Elongacja Kręgosłupa.</p> <p>Elongacja kręgosłupa.</p> <p>Elongacja kręgosłupa, rozciąganie m. piersiowych.</p> <p>Elongacja kręgosłupa,</p>	<p>3 razy.</p> <p>Wytrzymać 10sekund</p> <p>Wytrzymać 10sekund</p> <p>Wytrzymać 10sekund</p>	<p>W trakcie ćwiczeń klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.</p>

		<p>szczeblu drabinki. Dłonie trzymają szczebel na wysokości barków. R: przejście do przysiadu z maksymalnym obniżeniem bioder.</p>	<p>rozciąganie m. prostownika grzbietu odc. lędźwiowego i m. czworobocznych lędźwi.</p>		
II	<p>Część główna.</p> <p><i>I. ćwiczenia wzmacniające.</i></p> <p><i>I. Ćwiczenia w pozycji leżenie przodem.</i></p>	<p>Leżenie na plecach ręce przesuwają się po podłodze w górę –wdech nosem, ręce w dół-wydech ustami.</p> <p>Pw: leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane wyciągnięte jak najdalej w przód. Głowa uniesiona nad podłogę. Pod brzuchem w okolicy pępka kocyk. R: unoszenie i opuszczanie wyprostowanych i złączonych rąk i nóg.</p> <p>Pw: leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyciągnięte jak najdalej w przód. Głowa uniesiona. Pod brzuchem kocyk. R: uniesienie rąk nad podłogę i wykonywanie ruchów jak przy pływaniu żabką. Równoczesne uniesienie nóg nisko nad podłogę i wykonywanie ruchów nożycowych.</p> <p>Pw: leżenie przodem. Ręce wyprostowane wyciągnięte w przód w</p>			

		<p>dłoniach trzymana oburącz laska. Pod brzuchem kocyk. R: przesuwanie laski po podłodze jak najdalej w przód.</p> <p>Leżenie przodem ręce po podłodze bokiem w górę- wdech nosem opuścić ręce- wydech ustami.</p> <p>Pw: leżenie przodem. Ręce wyprostowane wyciągnięte w bok. W dłoniach woreczki. Pod brzuchem kocyk. Przed głową w odległości wyciągniętych rąk stoi kręgiel. R: Przeniesienie rąk nad podłogą w przód z uderzeniem woreczkiem o woreczek za kręgiel.</p> <p>Pw. Leżenie przodem nogi wyprostowane i złączone. Głowa wyciągnięta w przód uniesiona nad podłogę. Przed głową na podłodze leży piłka trzymana w dłoniach. Pod brzuchem kocyk. R: maksymalne wyprostowanie rąk z wypchnięciem piłki w przód. Po wypchnięciu piłki ręce pozostają wyciągnięte w przód nad podłogą.</p> <p>Pw: leżenie tyłem. Nogi ugięte w kolanach. Stopy zaczepione o drabinki lub przytrzymywane rękoma prowadzącego. R: uniesienie głowy i barków z dotknięciem dłońmi do kolan.</p>
	<p>2. ćwiczenia w pozycji leżenia tyłem.</p>	

Pw: leżenie tyłem. Nogi wyprostowane uniesione w górę. Ręce wyprostowane wyciągnięte w bok leżą na podłodze. Terapeuta klęczy przy nogach ćwiczącego trzymając dłoń na jego nogach w okolicy kostek.

R: terapeuta spycha nogi ćwiczącego w bok. Ćwiczący oporuje

Leżenie tyłem nogi zgięte w kolanach stopy oparte o podłogę ręce położone na brzuchu. Wdech nosem- ręce unoszą się razem w górę wydech ustami- dłonie opadają wraz z brzuchem.

Pw: leżenie tyłem. Nogi ugięte stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

R: wciąganie brzucha.

Pw: jak wyżej.

R: przyciąganie kolan do klatki piersiowej.

Pw: jak wyżej.

R: uniesienie nóg nad podłogę i wykonywanie nimi ruchu jak przy pedałowaniu rowerem.

Pw: jak wyżej. Na brzuchu położony woreczek.

R: uniesienie głowy nad podłogę z dmuchnięciem na woreczek.

	<p>3. ćwiczenia w pozycji siadu.</p>	<p>Pw. Siad nogi wyprostowane. Przedramiona oparte na podłodze z tyłu R: uniesienie bioder do wysokości linii łączącej barki i pięty.</p> <p>Pw: siad ugięty. Dłonie ułożone na głowie łokcie szeroko rozstawione. R: maksymalna elongacja kręgosłupa z wyciągnięciem głowy w górę a następnie naciskanie rękoma na głowę.</p> <p>Pw: dwaj ćwiczący w siadzie prostym naprzeciwko siebie. Stopy na wysokości łydek partnera. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. R: jeden z ćwiczących unosi złączone i wyprostowane nogi ok. 30cm nad podłogę. Drugi złączonymi i wyprostowanymi nogami wykonuje krążenie wokół nóg partnera.</p> <p>Pw. Siad skrzyżny. Plecy wyprostowane R: uniesienie rąk w górę- wdech nosem opuszczenie- wydech ustami.</p> <p>Pw: siad skrzyżny. Ręce wyprostowane wyciągnięte w górę.</p>
--	--------------------------------------	--

	<p>R: maksymalne wyciągnięcie raz prawej raz lewej ręki w górę.</p> <p>Pw. Siad na podłodze z ugiętymi nogami. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę. Wzrok skierowany przed siebie. Ręce wyprostowane wyciągnięte w bok. W dłoniach woreczki.</p> <p>R: uniesienie...</p>
--	--