


Zestaw ćwiczeń asymetrycznych dla danej wady postawy




Imię dziecka: **Damian**

Rozpoznanie: Skolioza Thsin – Ldex. Wał lędźwiowy dex. Opuszczona miednica dex.

ZDJĘCIE ĆWICZENIA	OPIS ĆWICZENIA I UWAGI	CZAS ĆWICZENIA / ILOŚĆ POWTÓRZEŃ		
	<p><u>Pozycja wyjściowa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Klęk podparty. • Prawa R wysunięta do przodu i wyprostowana. • Lewa R zgięta cofnięta. • Lewa N wyprostowana i przesunięta w prawą stronę. • Prawa N zgięta <p><u>Uwagi:</u> Linia łącząca prawy i lewy bark równoległa do podłogi. Linia łącząca prawe i lewe biodro równoległa do podłogi.</p>	10"/15	10"/15	10"/15
	<p><u>Pozycja wyjściowa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Siad klęczny na lewą stronę. • RR wzdłuż tułowia <p><u>Uwagi:</u> Linia barków równoległa do podłogi.</p>	10"/15	10"/15	10"/15
	<p><u>Pozycja wyjściowa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pozycja niska Klappa (stopy powinny być skierowane palcami do wewnątrz). • Prawa R wyprostowana do przodu leży na podłodze. • Lewa R wyprostowana do tyłu. <p><u>Uwagi:</u> Nie unosimy bioder do góry. Linia łopatek równoległa do podłogi.</p>	10"/15	10"/15	10"/15




Imię dziecka: **Paweł**

Rozpoznanie: Skolioza Th-L sin. Wał lędźwiowy sin.

ZDJĘCIE ĆWICZENIA	OPIS ĆWICZENIA I UWAGI	CZAS ĆWICZENIA / ILOŚĆ POWTÓRZEŃ		
	<p><u>Pozycja wyjściowa:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Klęk podparty.• Prawa R wysunięta do przodu i wyprostowana.• Lewa R zgięta cofnięta.• Prawa N wyprostowana i przesunięta w lewą stronę.• Lewa N zgięta <p><u>Uwagi:</u> Linia łącząca prawy i lewy bark równoległa do podłogi. Linia łącząca prawe i lewe biodro równoległa do podłogi.</p>	10"/15	10"/15	10"/15
	<p><u>Pozycja wyjściowa:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Postawa zasadnicza w małym rozkroku.• Prawa R uniesiona do góry wyprostowana i pochylona w stronę lewą.• Lewa R opuszczona w dół. <p><u>Uwagi:</u> Głowa przechyliła się w lewą stronę – stanowi przedłużenie kręgosłupa.</p>	10"/15	10"/15	10"/15
	<p><u>Pozycja wyjściowa:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Pozycja niska Klappa (stopy powinny być skierowane palcami do wewnątrz a pięty na zewnątrz).• Prawa R wyprostowana do przodu leży na podłodze.• Lewa R wyprostowana do tyłu. <p><u>Uwagi:</u> Nie unosimy bioder do góry. Linia łopatek równoległa do podłogi.</p>	10"/15	10"/15	10"/15

Imię dziecka: **Jacek**

Rozpoznanie: Skolioza TH-L dex. Choroba Scheuermanna.

ZDJĘCIE ĆWICZENIA	OPIS ĆWICZENIA I UWAGI	CZAS ĆWICZENIA / ILOŚĆ POWTÓRZEŃ		
	<p><u>Pozycja wyjściowa:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Pozycja niska Klappa (stopy powinny być ustawione równolegle względem siebie).• RR wyprostowane do przodu leżą na podłodze. <p><u>Uwagi:</u> Pogłębianie opadu tułowia Linia łopatek równoległa do podłogi.</p>	10"/10	12"/12	15"/15
	<p><u>Pozycja wyjściowa:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Leżenie tyłem (na plecach) na piłce gumowej.• RR wyprostowane trzymają ciężarki.• NN wyprostowane.• Głowa znajduje się poza piłką. <p><u>Uwagi:</u> Piłka znajduje się w okolicy łopatek.</p>	10"/10	12"/12	15"/15
	<p><u>Pozycja wyjściowa:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Zwis czynny tyłem na drążku.• Kolana uniesione do kąta prostego w stosunku do tułowia <p><u>Uwagi:</u> Głowa wyciągnięta w górę. W czasie ćwiczenia nie wstrzymywać oddechu.</p>	10"/10	12"/12	15"/15