

Zestaw ćwiczeń

Temat: Skolioza odcinka piersiowego kręgosłupa

Ćwiczenie: 1

Pw. Stanie rozkroczne twarzą do lustra

Ruch: Przesunięcie RR w tył, zbliżenie łopatek do kręgosłupa.

Głowa ustawiona pionowo, broda skierowana w kierunku mostka.

Wyrównać linię barków i napiąć mięśnie brzucha.

Ćwiczenie wykonać 10 x po 5s. – wytrzymujemy w napięciu w/w mięśni



Ćwiczenie: 2

Pw. Stanie rozkroczne - dłonie oparte na bokach głowy, brzuch napięty.

Ruch: Skłon tułowia w przód, pracuje odcinek piersiowy kręgosłupa. Odcinek lędźwiowy zablokowany przez napięte mięśnie brzuch .

Ćwiczenie wykonać 10 x po 5 s. – wytrzymujemy w napięciu w/w mięśni

Ćwiczenie: 3

Pw. Stanie rozkroczne

Ruch: Skłon boczny tułowia, PR wzdłuż linii bioder uda poniżej linii kolan. Po osiągnięciu „punktu”

– wytrzymanie 2-3s. i płynne przejście do skłonów w stronę przeciwną.



Ćwiczenie: 4

Pw. Stanie rozkroczne

Ruch: Unieść RR, ugiąć łokcie do wysokości obręczy barkowej. Dłonie założone z przodu na wysokości brody. Łopatki zbliżone do kręgosłupa, barki wyrównane.

- Wykonać skręt w lewo – napiąć mięśnie brzucha, unieruchomić biodra. Ruch wykonać w wolnym tempie. W pozycji maksymalnej wytrzymać 5s.

Następnie powrót do pozycji wyjściowej i ćwiczenie powtórzyć w stronę prawą jw.

Ćwiczenie: 5

Pw. Stanie rozkroczne – ramię po stronie wypukłej skoliozy zgięte w łokciu. Dłoń oparta na boku głowy.

Ruch: nacisk głowy na dłoń blokującą i napięcie mięśni – siłą około 20-30% mocy.

Następnie rozluźnienie przez 3s.

Ćwiczenie powtórzyć 10 x 10s.

