

# Ćwiczenia stóp

1. Siad na podłodze, kocyku, dywanie, ramiona z tyłu oparte dłońmi o podłogę, plecy proste, klatka piersiowa wypchnięta w przód, częścią podeszwową stóp łapiemy piłkę i unosimy ją w górę i w dół.
2. Siad na podłodze, kocyku, dywanie, ramiona z tyłu oparte dłońmi o podłogę, plecy proste, klatka piersiowa wypchnięta w przód, częścią podeszwową stóp łapiemy piłkę i wyrzucamy jak najdalej lub do rodzica.
3. Siad na podłodze, kocyku, dywanie, ramiona z tyłu oparte dłońmi o podłogę, plecy proste, klatka piersiowa wypchnięta w przód, częścią podeszwową stóp łapiemy piłkę i przenosimy piłkę w lewo i w prawo nad większym przedmiotem, który stoi przed nami.
4. Siad na podłodze, kocyku, dywanie, ramiona z tyłu oparte dłońmi o podłogę, plecy proste, klatka piersiowa wypchnięta w przód, odbijamy piłkę o podłogę podeszwową częścią stopy.
5. Siad na podłodze, kocyku, dywanie, ramiona z tyłu oparte dłońmi o podłogę, plecy proste, klatka piersiowa wypchnięta w przód, zwijamy gazetę palcami stóp.
6. Siad na podłodze, kocyku, dywanie, ramiona z tyłu oparte dłońmi o podłogę, plecy proste, klatka piersiowa wypchnięta w przód, stopami tworzymy kulki z papieru.
7. Siad na podłodze, kocyku, dywanie, ramiona z tyłu oparte dłońmi o podłogę, plecy proste, klatka piersiowa wypchnięta w przód, rozdieramy na jak najmniejsze kawałki gazetę.
8. Stopami zbieramy porozrywaną gazetę do kosza. Ćwiczenie wykonujemy na zmianę, tak aby obie stopy pracowały.
9. Siad na krzeselku. Naprzemiennie lub jednocześnie unosimy pięty w górę (reszta stopy znajduje się na podłożu).
10. Siad na krzeselku. Naprzemiennie lub jednocześnie unosimy stopy w górę (reszta stopy znajduje się na podłożu).
11. Siad na krzeselku, ołówek, kredkę trzymamy obiema stopami, jedną stopą lub między 1 a 2 palcem. Następnie rysujemy swój wymyślony obrazek.
12. Siad na krzeselku, zwijanie kocyka, ręcznika palcami stóp, pięta cały czas dotyka podłoża.


## Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne:

### Główne mięśnie posturalne:

Do głównych mięśni posturalnych zalicza się mięsień prostownik grzbietu, mięsień prosty brzucha, mięsień pośladkowy wielki, mięsień czworogłowy uda i mięsień trójgłowy łydki.

### Mięsień prostownika grzbietu:

Rozpoczyna się od kości krzyżowej, a kończy u podstawy czaszki. Jest mięśniem biegnącym po obu stronach kręgosłupa, między wyrostkami kolczystymi kręgów. Pełni niezwykle ważne funkcje w organizmie. Jest odpowiedzialny za lokomocję, a jego jednostronne działanie umożliwia zgięcie boczne i skręt tułowia, jak również ruchy szyi. W przypadku działania obustronnego, prostownik grzbietu umożliwia prostowanie i zginanie kręgosłupa oraz szyi. Jest głównym mięśniem zapewniającym utrzymanie stabilnej, wyprostowanej pozycji ciała.

<p><b>Pozycja wyjściowa:</b> 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.</p> <p><b>Ruch:</b> Wymach raz prawą, raz lewą ręką w górę.</p> <p><b>Oddziaływanie:</b> — rozciąganie mięśni piersiowych, — wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.</p> <p><b>Wskazania:</b> — plecy okrągłe, — plecy wklęsło-okrągłe, — skoliozy.</p>	
<p><b>Uwagi:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.</li><li>2. Stosując ćwiczenie u dzieci ze skoliozami należy zwrócić uwagę na konieczność ograniczenia ruchów rotacyjnych tułowia.</li></ol>	

**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.

**Ruch:**

Równoczesne wymachy obu rąk w górę.

**Oddziaływanie:**

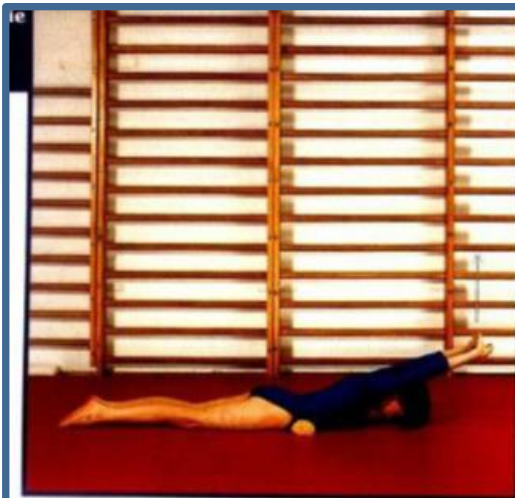
- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

**Wskazania:**

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

**Uwagi:**

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

**Pozycja wyjściowa:**

Leżenie przodem.

Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte przed siebie. Palce dłoni splecione, dłonie odwrócone stroną grzbietową w kierunku głowy. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

**Ruch:**

Wymachy rękoma w górę.

**Oddziaływanie:**

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

**Wskazania:**

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

**Uwagi:**

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.



**Pozycja wyjściowa:**

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, w bok. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

**Ruch:**

Wymach raz prawą, raz lewą ręką w górę.

**Oddziaływanie:**

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

**Wskazania:**

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

**Uwagi:**

1. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.
2. Stosując ćwiczenie u dzieci ze skoliozami należy zwrócić uwagę na konieczność ograniczenia ruchów rotacyjnych tułowia.

**Pozycja wyjściowa:**

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane, złączone. Ręce wyprostowane, w bok. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.

Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

**Ruch:**

Równoczesne wymachy obu rąk w górę.

**Oddziaływanie:**

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

**Wskazania:**

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



**Uwagi:**

W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

**Pozycja wyjściowa:**

Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce zrotowane na zewnątrz, leżą na podłodze wzdłuż tułowia. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem, w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

**Ruch:**

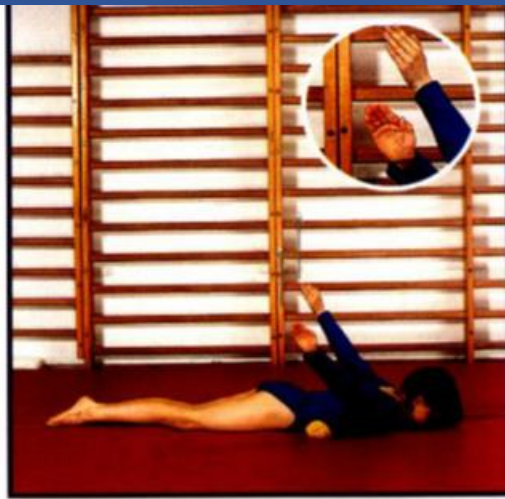
Wymachy rękoma w górę z wypuklaniem klatki piersiowej.

**Oddziaływanie:**

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

**Wskazania:**

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

**Uwagi:**

W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglenie pleców i opuszczenie głowy na podłogę.

**Pozycja wyjściowa:**

Pozycja niska Klappa. Ręce w skos.

**Ruch:**

Wymachy raz prawą, raz lewą ręką w górę.

**Oddziaływanie:**

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

**Wskazania:**

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

**Uwagi:**

Stosując ćwiczenie u dzieci ze skoliozami należy zwrócić uwagę na konieczność ograniczenia ruchów rotacyjnych tułowia.

**Pozycja wyjściowa:**  
Klęk podparty. Dłonie oparte na kocyku.

**Ruch:**  
Wysunięcie rąk z kocykiem jak najdalej w przód i przejście do pozycji niskiej Klappa.

**Oddziaływanie:**

- rozciąganie mięśni piersiowych,
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- elongacja kręgosłupa.

**Wskazania:**

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



**Uwagi:**  
Jeżeli w czasie ćwiczenia występuje pogłębienie lordozy lędźwiowej, to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udami.

### Mięsień prosty brzucha:

Mięsień prosty brzucha współpracuje z przeponą, mięśniami krocza i mięśniami skośnymi brzucha w wytwarzaniu tłoczni brzusznej. Początkowo przyczepia się na chrząstkach żeber V-VII, wyrostku mieczykowatym mostka i więzadle żebrowo-mieczykowym, zaś za przyczep końcowy uznaje się spojenie łonowe oraz grzebień łonowy kości miednicznej. Mięsień ten zgina tułów, obniża żebra i unosi miednicę. Dodatkowo uważa się go za mięsień oddechowy (w fazie wydechu).

**Pozycja wyjściowa:**  
Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

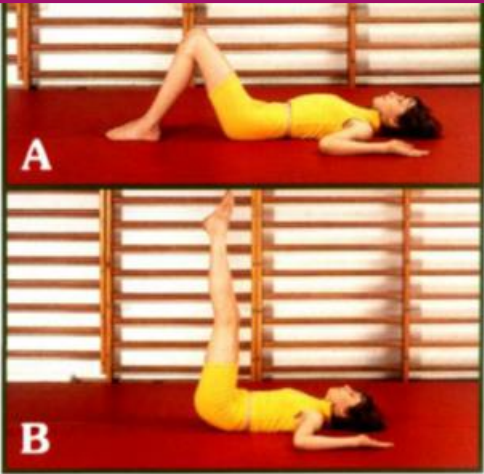
**Ruch:**  
Wyprost obu nóg w stawach kolanowych i uniesienie ich do pionu.

**Oddziaływanie:**

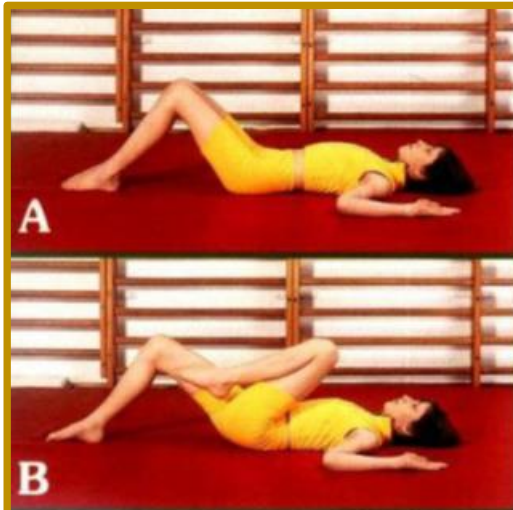
- wzmacnianie mięśni brzucha.

**Wskazania:**

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



**Uwagi:**  
W czasie prostowania nóg w stawach kolanowych uda powinny tworzyć z podłogą kąt ok. 45°.



**Pozycja wyjściowa:**

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

**Ruch:**

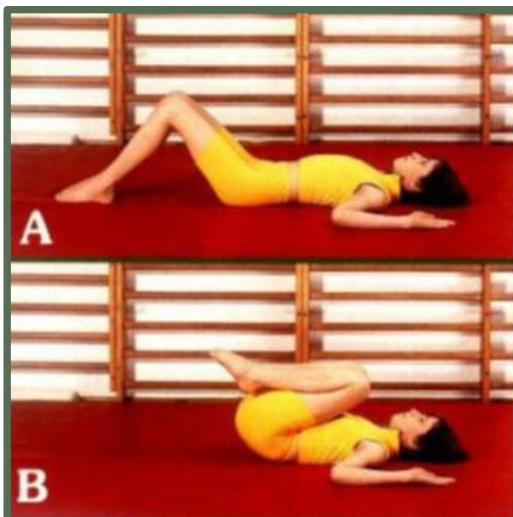
Naprzemienne przyciąganie kolan do klatki piersiowej.

**Oddziaływanie:**

— wzmacnianie mięśni brzucha.

**Wskazania:**

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



**Pozycja wyjściowa:**

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

**Ruch:**

Przyciągnięcie kolan do klatki piersiowej.

**Oddziaływanie:**

— wzmacnianie mięśni brzucha.

**Wskazania:**

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

**Uwagi:**

W czasie ćwiczenia łopatkę powinny przylegać do podłogi.

**Pozycja wyjściowa:**

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

**Ruch:**

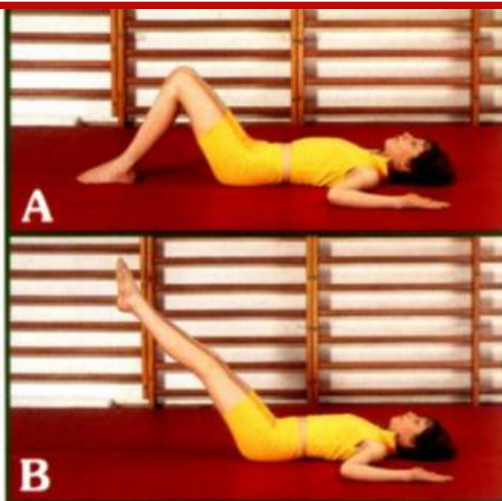
Wyprost nóg w stawach kolanowych, bez ruchu w stawach biodrowych (nogi wzniesione do kąta ok. 45°) i powrót do pozycji wyjściowej.

**Oddziaływanie:**

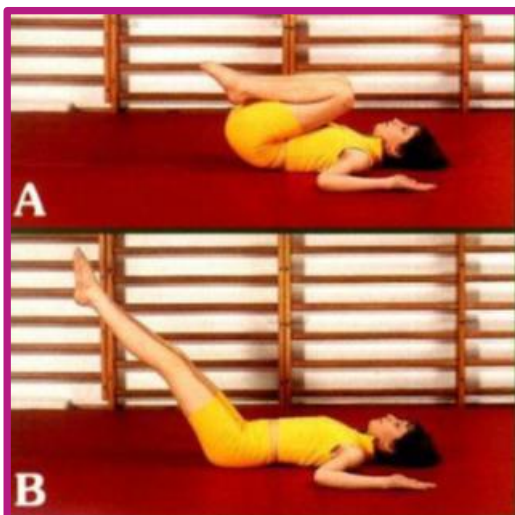
— wzmacnianie mięśni brzucha.

**Wskazania:**

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

**Uwagi:**

Należy zwrócić uwagę na zachowanie bezpiecznego kąta pracy nóg.

**Pozycja wyjściowa:**

Leżenie tyłem. Nogi zgięte, kolana przyciągnięte do klatki piersiowej. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

**Ruch:**

Wyprost nóg w kolanach i przeniesienie ich w przód tak, aby tworzyły z podłogą kąt ok. 45°.

**Oddziaływanie:**

— wzmacnianie mięśni brzucha.

**Wskazania:**

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



**Pozycja wyjściowa:**

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

**Ruch:**

Uniesienie wyprostowanych nóg do kąta ok.  $45^{\circ}$  i wykonywanie nimi nożyc pionowych.

**Oddziaływanie:**

— wzmacnianie mięśni brzucha.

**Wskazania:**

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

**Uwagi:**

Należy zwrócić uwagę na zachowanie bezpiecznego kąta pracy nóg.

**Pozycja wyjściowa:**

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

**Ruch:**

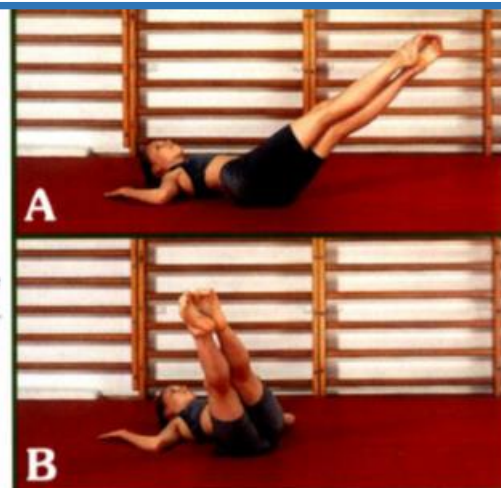
Uniesienie wyprostowanych i złączonych nóg do kąta  $45^{\circ}$  nad podłogę i wykonywanie nimi ruchów wahadłowych w prawo i w lewo.

**Oddziaływanie:**

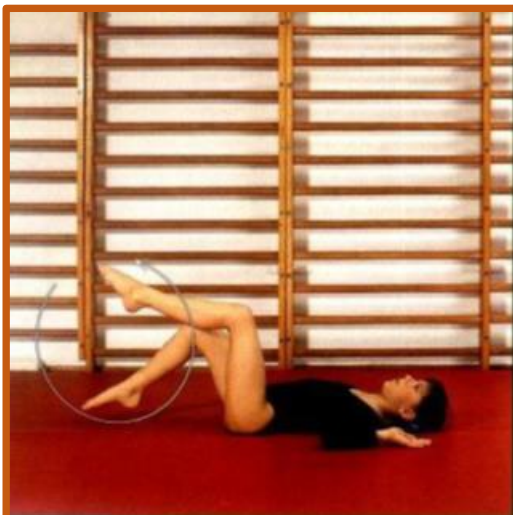
— wzmacnianie mięśni brzucha.

**Wskazania:**

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe.

**Uwagi:**

1. Zakresy ruchów w prawą i lewą stronę powinny być równe i nie powinny powodować oderwania miednicy od podłogi.
2. Jeżeli ćwiczenie jest wykonywane z rotacją tułowia, to jest przeciwwskazane dla dzieci ze skoliozami.

**Pozycja wyjściowa:**

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

**Ruch:**

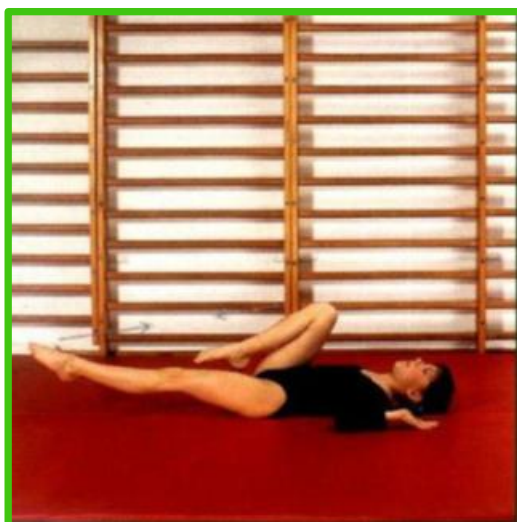
Uniesienie nóg nad podłogę i wykonywanie nimi ruchów jak przy pedałowaniu na rowerze („rowerek”).

**Oddziaływanie:**

— wzmacnianie mięśni brzucha.

**Wskazania:**

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.

**Pozycja wyjściowa:**

Leżenie tyłem. Jedna noga ugięta, kolano przy klatce piersiowej, druga noga wyprostowana, uniesiona nisko nad podłogą.

**Ruch:**

Zmiana ułożenia nóg.

**Oddziaływanie:**

— wzmacnianie mięśni brzucha.

**Wskazania:**

- plecy wklęsłe,
- plecy okrągłe,
- plecy wklęsło-okrągłe,
- skoliozy.



**A**

**B**

**Pozycja wyjściowa:**  
 Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w stronę kolan.

**Ruch:**  
 Uniesienie głowy i barków nad podłogę, z dotknięciem dłońmi do kolan.

**Oddziaływanie:**  
 — wzmacnianie mięśni brzucha.

**Wskazania:**  
 — plecy wklęsłe,  
 — plecy wklęsło-okrągłe,  
 — skoliozy.

**Uwagi:**  
 W czasie ćwiczenia łopatki powinny przylegać do podłogi.

### Mięsień pośladkowy wielki

Jest dużym mięśniem o grubości około 3 cm. Przyczepia się do kości biodrowej, krzyżowej i guzicznej, natomiast kończy się na guzowatości pośladkowej kości udowej oraz przechodzi w powięź biodrowo-piszczelową. Mięsień pośladkowy wielki jest najsilniejszym prostownikiem stawu biodrowego. Odpowiada za utrzymanie prawidłowej, wyprostowanej postawy ciała, a jego dolna część wspomaga przywodzenie w stawie biodrowym.



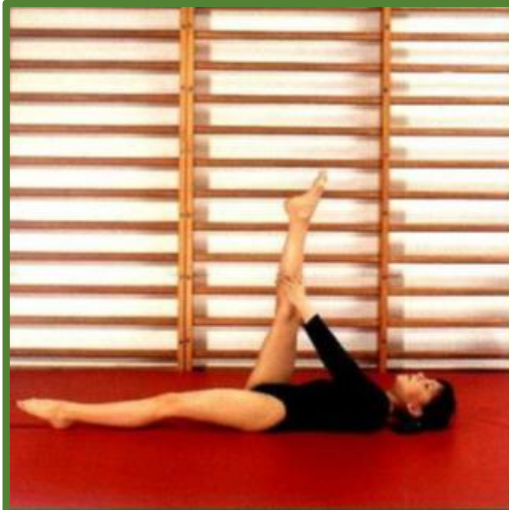
**Pozycja wyjściowa:**  
 Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane uniesione do kąta ok. 45°, założone jedna na drugą. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.

**Ruch:**  
 Noga „dolna” dąży do pionu, noga „górna” oporuje.

**Oddziaływanie:**  
 — wzmacnianie mięśni brzucha,  
 — wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych nogi „górnjej”.

**Wskazania:**  
 — plecy wklęsłe,  
 — plecy okrągłe,  
 — plecy wklęsło-okrągłe,  
 — skoliozy.

**Uwagi:**  
 Należy zwrócić uwagę na zachowanie bezpiecznego kąta pracy nóg.



**Pozycja wyjściowa:**

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane.  
Jedna noga uniesiona trzymana rękoma  
poniżej kolana.

**Ruch:**

Przyciąganie nogi uniesionej do klatki  
piersiowej z jednoczesnym opuszczaniem  
drugiej nogi na podłogę.

**Oddziaływanie:**

— rozciąganie mięśnia  
biodrowo-łędźwiowego  
i prostego uda nogi opuszczanej na podłogę.  
— wzmacnianie mięśni pośladkowych  
i kulszowo-goleniowych  
nogi opuszczanej na podłogę.

**Wskazania:**

— plecy wklęsłe,  
— plecy wklęsło-okrągłe.

**Pozycja wyjściowa:**

Pozycja niska Klappa.  
Jedna noga wyprostowana.

**Ruch:**

Wymach nogą wyprostowaną w górę.

**Oddziaływanie:**

— rozciąganie mięśnia  
biodrowo-łędźwiowego  
i prostego uda nogi wyprostowanej.  
— wzmacnianie mięśni pośladkowych  
nogi wyprostowanej.

**Wskazania:**

— plecy wklęsłe,  
— plecy wklęsło-okrągłe.



**Uwagi:**

Jeżeli w czasie ćwiczenia występuje pogłębienie lordozy lędźwiowej,  
to należy zmniejszyć kąt między tułowiem a udem nogi postawnej.



## Przysiady

1. Stań prosto w lekkim rozkroku. Głowa powinna być przedłużeniem kręgosłupa, wzrok skierowany przed siebie. Wciągnij brzuch.
2. Powoli zacznij uginać kolana jednocześnie wypychając biodra do tyłu. Dla lepszej równowagi możesz trzymać ręce wyprostowane przed sobą. Staraj się, aby kolana nie wychodziły daleko przed palce stóp (jeśli jednak trudno ci zachować równowagę w tej pozycji, kolana mogą wyprzedzać stopy - ważniejsze jest, by nie pochylać się zbyt mocno do przodu). Pamiętaj również, by stopy całe przylegały do podłoża. Kąt między udem a podudziem powinien wynosić maksymalnie 90 stopni.
3. Prostując kolana, powrót do pozycji wyjściowej. Przysiady wykonuj powoli, bez pośpiechu. Ważne jest, aby w czasie ćwiczenia kręgosłup był prosty, a brzuch wciągnięty.

### Mięsień czworogłowy uda

Stanowi największą i najsilniejszą grupę mięśniową w organizmie człowieka. Dzieli się na 4 mięśnie: prosty uda, obszerny boczny, obszerny przyśrodkowy i pośredni. Niektórzy uznają, że również mięsień stawowy kolana jest częścią mięśnia czworogłowego uda. Mięsień czworogłowy uda jest głównym prostownikiem stawu kolanowego, pełni także funkcję stabilizatora w tym stawie. Inną funkcją jest silne zginanie biodra.

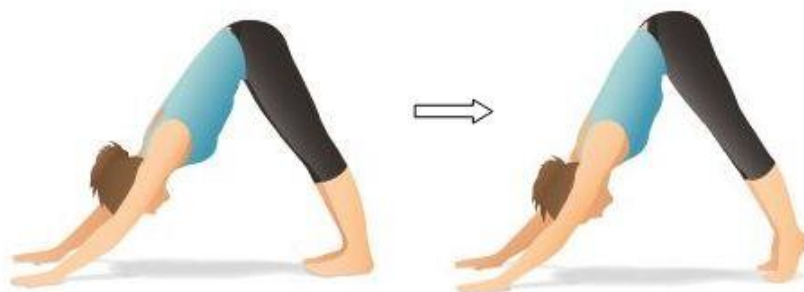
<https://www.youtube.com/watch?v=i5YM06eyYI>

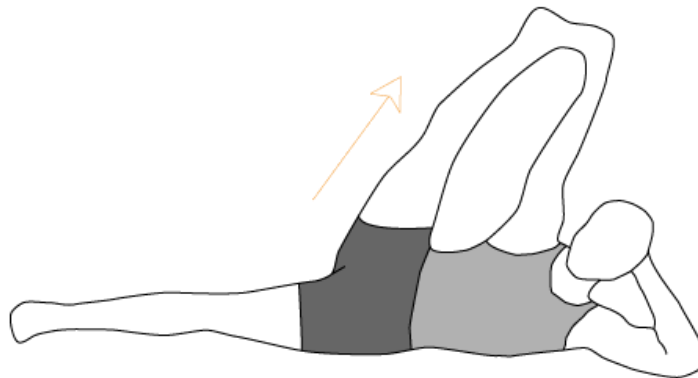
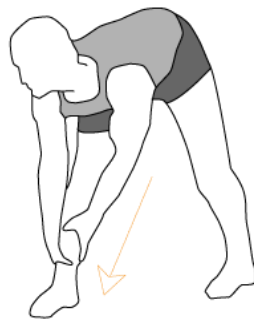
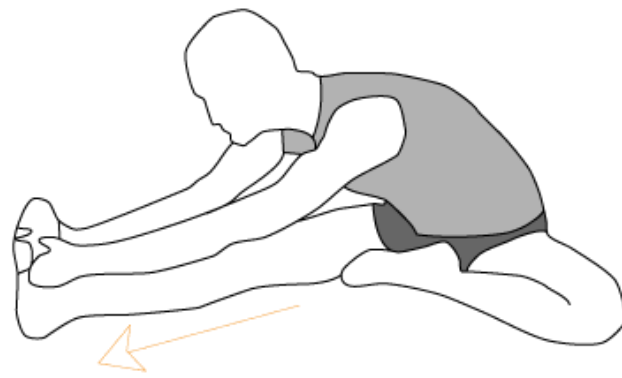
### Mięsień trójgłowy łydki

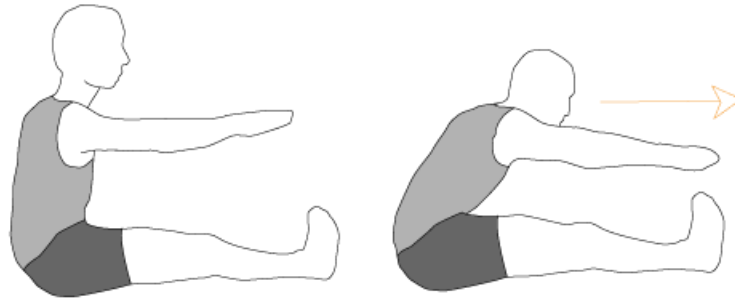
Mięsień trójgłowy łydki składa się z mięśnia brzuchatego (który z kolei dzieli się na dwie głowy) i mięśnia płaszczkowatego. Jest najsilniejszym zginaczem podszwowy stopy. Odpowiada także na pełne obciążenie i przetaczanie stopy podczas chodzenia. Wspomaga również zginanie stawu kolanowego.

1. Wspięcia na palce: Stań w pozycji wyprostowanej. Rozsuń stopy na szerokość bioder - kostki, kolana i biodra powinny być ustawione w linii prostej. Trzymając kolana
2. 3-4 sekundy i wróć do pozycji wyjściowej.
3. Wspięcie na palce na schodku: Przyjmij pozycję wyprostowaną. Następnie wspinaj się wysoko na palce nóg na jakimś podwyższeniu (np. na stepperze, na stopniach schodów). Po maksymalnym wspięciu utrzymaj pozycję 3-4 sekundy i wróć do pozycji wyjściowej.
4. Usiądź na krześle, uginając kolana pod kątem prostym. Całe stopy powinny być oparte na podłodze. Oprzyj na obu udach, blisko kolan, litrowe butelki z wodą. Następnie powoli podnoś pięty jak najwyżej, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.
5. Skakanie na skakance. Przyjmij wyprostowaną postawę, wciągnij brzuch i ugnij łokcie. W czasie skakania trzymaj łokcie blisko tułowia i odchylaj dłonie na boki (barki pozostają nieruchome). Skacz przez 2-3 minuty tylko na palcach i na niewielką wysokość.

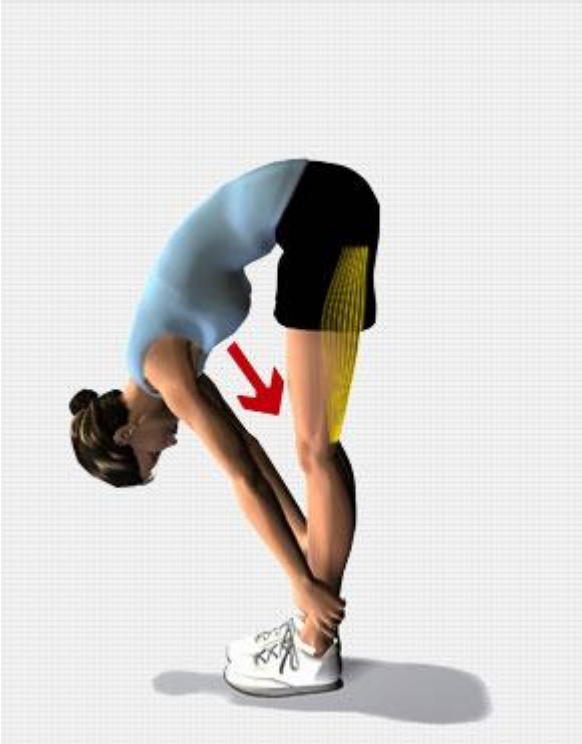
### Rozciąganie tylnej taśmy













## Zwiększenie rotacji zewnętrznej w stawach biodrowych:

[https://www.youtube.com/watch?v=VWTi3\\_veEfo](https://www.youtube.com/watch?v=VWTi3_veEfo)

### ĆWICZENIE 1

Technika wykonania: Stań naprzeciwko krzesła lub ściany i jeśli potrzebujesz, podeprzyj się prawą dłoń dla równowagi. Napnij brzuch podnosząc lewe kolano do góry, następnie wykonaj ruch okręgu zgodnie z ruchem wskazówek zegara do momentu aż lewe kolano zbliży się do prawego. Wykonaj 5 powtórzeń po czym zmień kierunek okręgów napinając pośladki podczas ruchu. Po kolejnych 5 powtórzeniach, zmień strony.

W czym pomaga: Poprawia przepływ krwi do tkanek znajdujących się w okolicach bioder i zwiększa mobilność w stawie biodrowym.

### ĆWICZENIE 2

Technika wykonania: Stań ze stopami rozstawionymi delikatnie szerzej niż na szerokość bioder. Z tej pozycji, wykonaj duży krok w tył prawą nogą. Wyobraź sobie, że masz na sobie pasek, którego klamrę chcesz skierować do sufitu. W tym celu, skieruj miednicę do góry. Zegnij lewą nogę w kolanie trzymając tylną nogę wyprostowaną. Wytrzymaj w tej pozycji przez 5 głębokich oddechów a następnie napnij brzuch i pośladki (ćwiczenie izometryczne). Zmień strony.

W czym pomaga: Rozciąga przód uda aktywując jednocześnie mięśnie z tylnej strony ciała. Uczy również Twoje biodra jak kontrolować zakres ruchu.

### ĆWICZENIE 3

Technika wykonania: Usiądź z nogami zgiętymi pod kątem 90 stopni i stopami rozstawionymi nieco szerzej niż na szerokość bioder. Przywiedź prawe kolano do wewnątrz pomagając sobie delikatnie prawą dłonią, zachowując jednocześnie kąt 90 stopni w kolanie i kostce. Wytrzymaj przez 2 minuty. Następnie, w celu pracy izometrycznej, odwiedź prawe kolano stawiając opór prawą dłonią wytrzymując ruch przez 5 głębokich oddechów. Zmień strony i powtórz całość na obie strony przez 3 powtórzenia.

W czym pomaga: Praca nad rotacją wewnętrzną, tj. elementem często zaniedbywanym przez osoby aktywne i sportowców. Nieodpowiednia rotacja wewnętrzna bioder może często prowadzić do bólów bioder i pleców.

### ĆWICZENIE 4

Technika wykonania: Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder i wykonuj okręgi biodrami tak jak podczas ćwiczenia z hula-hop. Jeśli potrzebujesz, możesz zgiąć się w biodrach tak, by zwiększyć zakres ruchu podczas kreślenia okręgów. Pamiętaj, by w momentach, w których Twój tułów znajduje się za Tobą, napinać pośladki. Wykonaj po 10 powtórzeń na każdą ze stron.

W czym pomaga: Ogranicza napięcie mięśniowe i walczy ze skróconym zakresem ruchu spowodowanym długotrwałym siedzeniem. To ćwiczenie nie tylko pomaga wrócić do odpowiednich zakresów, ale również jest łagodne dla stawów.

### ĆWICZENIE 5

Technika wykonania: Klęknij na prawym kolanie z lewą stopą na podłodze i nogą pod kątem 90 stopni. Napnij pośladki i wypchnij miednicę do góry, w kierunku sufitu. Przenieś środek ciężkości do przodu i poczuj rozciągnięcie z przodu prawego uda. Kiedy rozciągnięcie nie będzie odczuwalne, postaraj się delikatnie docisnąć prawe kolano do ziemi i przesuwaj je do tyłu (izometria). Wytrzymaj ruch przez 5 głębokich oddechów a następnie zmień strony.

W czym pomaga: Rozciąga zginacze bioder („skrócone” przez długotrwałe siedzenie) angażując jednocześnie prostowniki. Pomaga również kontrolować zakres ruchu.

### ĆWICZENIE 6

Technika wykonania: Usiądź na krześle i przywiedź jedno z kolan do klatki piersiowej. Wytrzymaj w tej pozycji przez 3 głębokie oddechy po czym postaraj się wypchnąć kolano do przodu stawiając opór rękami (napięcie izometryczne). Następnie, bez pomocy rąk, przywiedź udo i tułów możliwie jak najbliżej do siebie. Wykonaj 5 powtórzeń na każdą ze stron.

W czym pomaga: Rozciąga biodra bez konieczności wstawania od biurka.

#### ĆWICZENIE 7

Technika wykonania: Uklęknij z dłońmi na podłodze tak, by prawa strona Twojego ciała znalazła się przy ścianie. Wyobraź sobie, że na Twoich plecach znajduje się kubek ciepłej kawy. Następnie, przyciągnij lewe kolano do lewego łokcia, po czym odwiedź nogę do tyłu do momentu, w którym stopa będzie skierowana w stronę sufitu. Zakreśl okrąg lewą nogą do momentu, w którym kolano będzie skierowane w dół i znajdzie się blisko podłogi. Wykonaj 3 do 5 powtórzeń. Po wykonaniu ćwiczenia na obie strony, odwróć ruch i wykonaj kolejne 3 do 5 powtórzeń.

W czym pomaga: Pomaga w stabilności korpusu budując fundamenty pod większość ćwiczeń siłowych.

#### ĆWICZENIE 8

Technika wykonania: Uklęknij z dłońmi na podłodze a następnie zacznij powoli siadać na pięty trzymając kolana do zewnątrz. W tym ćwiczeniu Twoja miednica powinna być skierowana w dół a kolana powinny odchodzić od siebie wraz z pogłębianiem ruchu. Wytrzymaj w pozycji, w której pośladki znajdą się na piętach przez około 2 minuty. Po tym czasie, przyciśnij kolana do podłogi (napięcie izometryczne) i wytrzymaj przez 5 głębokich oddechów. Następnie postaraj się pociągnąć kolana bardziej do zewnątrz i po raz kolejny wytrzymaj przez 5 oddechów. Na koniec, wypchnij miednicę do przodu i napnij pośladki. Tą pozycję utrzymaj również przez 5 oddechów.

W czym pomaga: Przygotowuje biodra do głębokich i częstych przysiadów, a także pomaga zmniejszyć ryzyko kontuzji.

#### ĆWICZENIE 9

Technika wykonania: Stań i w razie konieczności przytrzymaj się jakiegoś stabilnego przedmiotu dla równowagi. Złap prawą ręką prawe kolano i przyciągnij do klatki piersiowej wytrzymując taką pozycję przez 5 głębokich oddechów. Poluzuj uchwyt na chwilę a następnie opuszczaj kolano w dół stawiając opór ręką (napięcie izometryczne). Tutaj również wytrzymaj napięcie przez 5 oddechów. Wykonaj 5 takich powtórzeń a następnie zmień strony.

W czym pomaga: Uczy ciało kontrolować zakres ruchu podczas wielu ćwiczeń siłowych, takich jak przysiady, wykroki, itp. Chroni również stawy przed obciążeniami podczas ćwiczeń.

## Ćwiczenia równoważne

<https://www.youtube.com/watch?v=tYltkR1kQH4>

<https://www.youtube.com/watch?v=WsFaRLRP49w>

## Siad w pozycji literki „W”

Siad w literkę W cały czas wywołuje liczne dyskusję wśród rodziców. Większość dzieci siada w tej pozycji, czy naprawdę może zaszkodzić Twojemu dziecku?

Zacznijmy od początku czym jest siad w literkę W?

Charakteryzuje się on ugiętymi kolanami, stawami biodrowymi zrotowanymi do wewnątrz, a stopami zwróconymi na zewnątrz. Tak ułożone nogi dziecka wyglądem przypominają literkę W. Z tyłu pupa dziecka siedzi między stopami.



Dlaczego dzieci tak siadają?

Ponieważ w tej pozycji łatwiej im zachować równowagę podczas zabawy. Dzieje się tak głównie dlatego, że siad W zwiększa płaszczyznę podporu całego ciała. Miednica dziecka stabilizowana jest biernie, mięśnie brzucha nie pracują, więc jeśli maluch ma możliwość nie pracować to właśnie tak sobie ułatwia życie.

Przyjrzyjmy się bliżej jak powinien wyglądać idealny siad i czy taki istnieje?

Dziecko, żeby usiąść ma czas do 10 miesiąca życia i powinien to zrobić z pozycji czworacznej lub z pozycji podporu bokiem. Z wiekiem jedna pozycja siadu dziecka nie wystarcza i jest to całkowicie normalne. Dziecko podczas zabawy powinno przyjmować różne pozycje.

Jakie znamy rodzaje siadu?

- siad na piętach,
- siad prosty,
- siad boczny (ważne, aby dziecko siadało na obie strony),
- siad ze zgięta jedną nogą, a drugą prosta (ważne, żeby dziecko siadło tak na obie strony)
- siad w literkę W.

Siad w literkę W jest normą rozwojową i pozycją, którą może przyjmować każde dziecko. Nie należy martwić się siadem W, gdy dziecko stosuje go tylko „na chwilę”, a potem wraca do prawidłowego ustawienia nóg. Żadna pozycja siedząca nie jest dobra, jeśli nie jest zmieniana. W przypadku, jeśli dziecko nie ma upodobane jednej pozycji siedzącej, prawdopodobnie nie ma się czym martwić.

Kiedy powinniśmy alarmować?

Jeśli siad W jest siadem dominującym lub jedynym wybieranym przez dziecko.

Jakie są przyczyny przyjmowania przez dziecko tej pozycji?

- słaba stabilizacja miednicy,
- słabe mięśnie brzucha,
- hipermobilność stawów,
- nieprawidłowe napięcie mięśniowe.

Gdy dziecko siedzi w siadzie W przez dłuższy okres czasu narażone jest na problemy natury ortopedycznej, dotyczące zarówno stawów jak i mięśni kończyn dolnych oraz kręgosłupa. Dlatego należy unikać siadania w ten sposób przez dziecko przez dłuższy okres czasu. Przyzwyczajenie do tej pozycji pozbawia możliwości prawidłowego kształtowania się stawów oraz prawidłowej pracy mięśni. Mięśnie tułowia nie są wystarczająco aktywowane, aby uczyć się przenoszenia ciężaru podczas rotacji i bocznego przesunięcia tułowia.

Co może spowodować siad w literkę W?

1. Okrągłe plecy.
2. Słabe mięśnie tułowia,

3. Stanie i chodzenie z nóżkami zrotowanymi do wewnątrz.
4. Koślawość kolan.
5. Ustawienie bioder w rotacji wewnętrznej.
6. Skrócenie tylnych mięśni uda.

Co możemy zrobić jako rodzice?

Musimy sobie uświadomić, że siad w literę W kiedy dziecko przyjmuje tę pozycję non stop jest konsekwencją naszego postępowania. Mamy na to wpływ już od pierwszych dni dziecka. Ważne jest podłoże, na którym maluch przebywa. Jeśli będzie miękkie, maluch nigdy nie nauczy się stabilizacji ciała.

### Więc do roboty DRODZY RODZICE!

1. Nauczmy się prawidłowej pielęgnacji dziecka – takiej, aby wspierała rozwój malucha, a nie ograniczała.
2. Zadbaj o prawidłowe podłoże, na którym dziecko będzie przebywać w ciągu dnia. Mata piankowa jest tu niezwykle ważna.
3. Zadbaj o zmianę pozycji dziecka – zwracaj uwagę, aby dziecko w ciągu dnia leżało na brzuchu, bokach, plecach.
4. Baw się z dzieckiem w turlanki i nie wyręczaj w aktywnościach tylko motywuj, aby samo sięgało po zabawki, samo sprzątało swoje rzeczy.
5. Baw się z dzieckiem w tory przeszkód i pokonywanie trudności.
6. Motywuj dziecko do działania i zwracaj uwagę na jego pozycję ciała (ułożenie nóg, proste plecy, ułożenie głowy oraz barków).

### PODSUMOWANIE:

1. Nie ma idealnego siadu.
2. Zawsze ważna jest zmienność pozycji.
3. Siad w literkę W jest fizjologią.
4. Siad w literkę W nie zagraża Twojemu dziecku, jeśli jest krótkotrwały, jeśli dziecko potrafi zmieniać pozycje i nie jest siadem dominującym.
5. Baw się z dzieckiem i motywuj dziecko do aktywności.
6. Twórzcie razem tory przeszkód i następnie pokonujcie je wspólnie.

## **Ćwiczenia ogólnorozwojowe:**

<https://www.youtube.com/watch?v=MQ9lysq1QBg>

<https://www.youtube.com/watch?v=vkwzFVN2Bds>

<https://www.youtube.com/watch?v=O9FIhGaJFdk&t=626s>