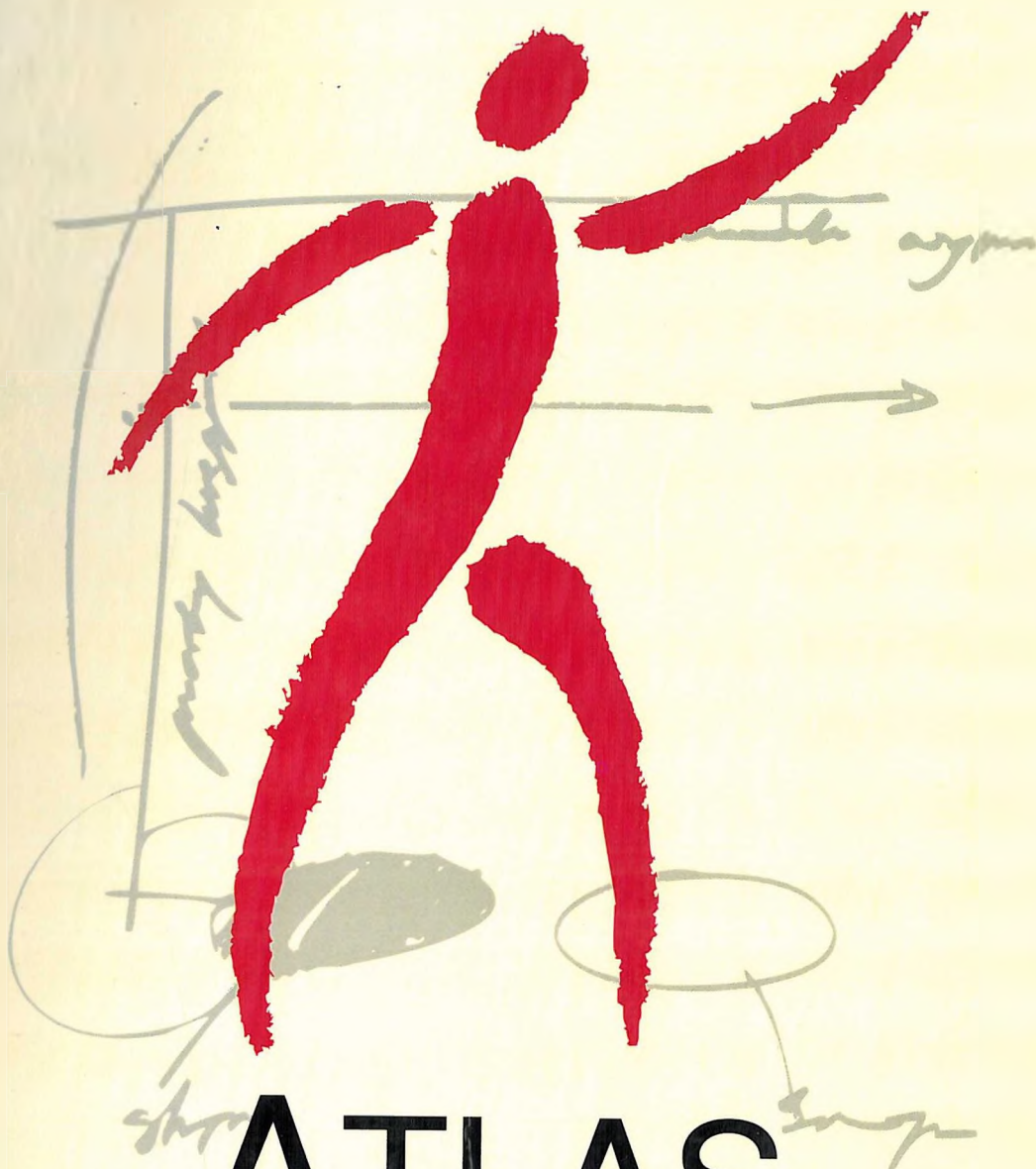


SŁAWOMIR OWCZAREK



# ATLAS

ĆWICZEŃ KOREKCYJNYCH



SŁAWOMIR OWCZAREK

# ATLAS

## ĆWICZEŃ KOREKCYJNYCH



# SPIS TREŚCI

<b>1. Od Autora</b>	<b>7</b>
<b>2. Zasady i metody postępowania korekcyjnego</b>	<b>10</b>
2.1. Dobór pozycji wyjściowych	10
2.2. Dobór ćwiczeń	15
2.3. Wykonywanie ćwiczeń	17
2.4. Postawa prowadzącego	18
2.5. Współpraca z rodzicami	18
2.6. Współpraca z lekarzem	19
<b>3. Plecy okrągłe</b>	<b>20</b>
3.1. Opis wady i schemat postępowania korekcyjnego	20
3.2. Choroba Scheuermanna	23
3.3. Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe biernie	26
3.4. Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe czynnie	53
3.5. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśnie karku	84
3.6. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściągające łopatki	118
3.7. Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej i kształtujące nawyk postawy skorygowanej	150
<b>4. Plecy wklęsłe</b>	<b>164</b>
4.1. Opis wady i schemat postępowania korekcyjnego	164
4.2. Ćwiczenia rozciągające mięśnie biodrowo-łędźwiowe i proste uda biernie	166
4.3. Ćwiczenia rozciągające mięśnie biodrowo-łędźwiowe i proste uda czynnie	178
4.4. Ćwiczenia rozciągające mięśnie prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i czworoboczne łądźwi biernie	188
4.5. Ćwiczenia rozciągające mięśnie prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i czworoboczne łądźwi czynnie	195

# SPIS TREŚCI

4.6. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha . . . . .	210
4.7. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe i kulszowo-goleniowe . . . . .	286
4.8. Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej i kształtujące nawyk postawy skorygowanej . . . . .	313
<b>5. Plecy wklęsło-okrągłe</b>	<b>326</b>
5.1. Opis wady i schemat postępowania korekcyjnego . . . . .	326
5.2. Ćwiczenia korygujące równocześnie nadmierną kifozę piersiową i nadmierną lordozę lędźwiową . . . . .	328
<b>6. Skoliozy</b>	<b>340</b>
6.1. Opis wady i schemat postępowania korekcyjnego . . . . .	340
6.2. Ćwiczenia elongacyjne bierne . . . . .	344
6.3. Ćwiczenia elongacyjne czynne . . . . .	352
6.4. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu . . . . .	361
6.5. Ćwiczenia antygravitacyjne . . . . .	371
6.6. Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej i kształtujące nawyk postawy skorygowanej . . . . .	375
<b>7. Ćwiczenia oddechowe</b>	<b>382</b>
7.1. Znaczenie i wykorzystywanie ćwiczeń oddechowych w korekcji wad postawy . . . . .	382
7.2. Ćwiczenia oddechowe wolne . . . . .	385
7.3. Ćwiczenia oddechowe wspomagane . . . . .	395
7.4. Ćwiczenia nauki oddychania torem brzuszny . . . . .	405
7.5. Ćwiczenia oddechowe oporowane . . . . .	407
<b>8. Płaskostopie</b>	<b>412</b>
8.1. Opis wady i schemat postępowania korekcyjnego . . . . .	412
8.2. Ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone . . . . .	415
8.3. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie wysklepiające stopy w odciążeniu . . . . .	423
8.4. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie wysklepiające stopy w obciążeniu . . . . .	465
<b>9. Tabela zbiorcza</b>	<b>476</b>
<b>10. Bibliografia</b>	<b>502</b>