

Ćwiczenia korekcyjne

z przyborami

Thera-Band



pod redakcją
Sławomira Owczarka



KORSO 2016

Autorzy

Sławomir Owczarek, Monika Żdżyłowska

oraz:

Sonia Budzyńska, Magdalena Dąbrowska, Agnieszka Goss, Karolina Kalwat,
Patrycja Kluczyńska, Marek Mucha, Joanna Niczke, Mateusz Rudnik

ISBN: 978-83-926819-1-5

© Copyright by Sławomir Owczarek

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część publikacji nie może być powielana i rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób, elektronicznie, mechanicznie, poprzez fotokopiowanie, rejestrację lub inaczej, bez uprzedniej zgody Wydawcy.

Zdjęcia

Angela Sosnowska LAZYEYE

Korekta językowa

Małgorzata Włodarczyk

Redakcja techniczna

Aneta Socha A9 Studio
www.a9studio.pl



Projekt okładki, skład i łamanie

Mirosław Świerczyński, STOPKA — Agencja Reklamowa
www.stopka.com.pl

Druk i oprawa

DROGOWIEC-PL sp. z o.o.
www.drogowiec.pl



Wydawca

KORSO — Usługi w zakresie rehabilitacji ruchowej
dr Sławomir Owczarek
www.korso-rehabilitacja.pl

Wydanie I
Warszawa 2016

SPIIS TREŚCI

Wstęp	7
Rozdział 1	
Sprzęt Thera-Band wykorzystany w ćwiczeniach	9
1.1. Taśmy Thera-Band	9
1.2. Piłki gimnastyczne Thera-Band	14
1.3. Dyski rehabilitacyjne	17
Rozdział 2	
Zasady postępowania korekcyjnego	19
2.1. Trójtorowość postępowania korekcyjnego	19
2.2. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń korekcyjnych	22
Rozdział 3	
Zasady opisu ćwiczeń zastosowane w książce	35
Rozdział 4	
Plecy okrągłe	36
4.1. Charakterystyka wady i postępowanie korekcyjne	36
4.2. Choroba Scheuermanna (młodzieńcza kifoza piersiowa)	38
4.3. Rozciąganie mięśni piersiowych	39
4.4. Rozciąganie mięśni rotatorów wewnętrznych stawu ramiennego	64
4.5. Wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego	68
4.6. Wzmacnianie mięśni ściągnających łopatki	86
4.7. Wzmacnianie mięśni rotatorów zewnętrznych stawu ramiennego	105



Rozdział 5

Plecy wklęsłe	111
5.1. Charakterystyka wady i postępowanie korekcyjne	111
5.2. Rozciąganie mięśni prostujących odcinek lędźwiowy kręgosłupa	113
5.3. Rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego	125
5.4. Wzmacnianie mięśni brzucha	135
5.5. Wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego	178

Rozdział 6

Boczne skrzywienia kręgosłupa	199
6.1. Charakterystyka wady i postępowanie korekcyjne	199
6.2. Ćwiczenia elongacyjne	205
6.3. Ćwiczenia antygravitacyjne	216

Rozdział 7

Płaskostopie	228
7.1. Charakterystyka wady i postępowanie korekcyjne	228
7.2. Ćwiczenia metodą tradycyjną	233
7.3. Ćwiczenia metodą akcentującą wzmacnianie mięśnia strzałkowego długiego	252

Rozdział 8

Ćwiczenia równoważne	260
Bibliografia	282