

SPIS TREŚCI

1. Od Autora	7
2. Zasady i metody postępowania korekcyjnego	10
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
3. Plecy okrągłe	20
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
4. Plecy wklęsłe	164
4.1. Opis wady i schemat postępowania korekcyjnego	164
4.2. Ćwiczenia rozciągające mięśnie biodrowo-lędźwiowe i proste uda biernie	166
4.3. Ćwiczenia rozciągające mięśnie biodrowo-lędźwiowe i proste uda czynnie	178
4.4. Ćwiczenia rozciągające mięśnie prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i czworoboczne lędźwi biernie	188
4.5. Ćwiczenia rozciągające mięśnie prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i czworoboczne lędźwi 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
5. Plecy wklęsło-okrągłe	326
5.1. Opis wady i schemat postępowania korekcyjnego	326
5.2. Ćwiczenia korygujące równocześnie nadmierną kifozę piersiową i nadmierną lordozę lędźwiową	328
6. Skoliozy	340
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
7. Ćwiczenia oddechowe	382
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
8. Płaskostopie	412
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
9. Tabela zbiorcza	476
10. Bibliografia	502