

Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego Wrocławia



**Edukacja zdrowotna i aktywność fizyczna w profilaktyce wad postawy u dzieci młodzieży w wieku 4-15 lat - "Trzymaj się prosto"**

# **INSTRUKTAŻ ĆWICZEŃ DO WYKONYWANIA W DOMU**



Zadanie współfinansowane przez Miasto Wrocław

**Wrocław** miasto spotkań

**więcej informacji: [www.tsp.spzoz.wroc.pl](http://www.tsp.spzoz.wroc.pl)**

patronat naukowy:  
dr hab. n. med. Małgorzata Paprocka-Borowicz, prof. nadzw.

wybór i opracowanie ćwiczeń:  
dr Anna Kołcz-Trzęsicka

konsultacja:  
dr Anna Żurowska

Druk finansowany ze środków Gminy Wrocław w ramach zadania:  
Edukacja zdrowotna i aktywność fizyczna w profilaktyce wad  
postawy u dzieci i młodzieży w wieku 4-15 lat "Trzymaj się prosto"

[www.wroclaw.pl](http://www.wroclaw.pl)

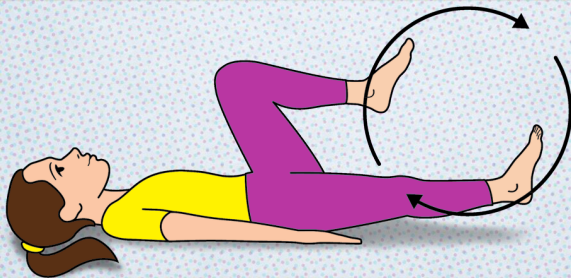
2016 © Wrocławskie Centrum Zdrowia SP ZOZ

## ZESTAW ĆWICZEŃ DO SAMODZIELNEGO SYSTEMATYCZNEGO WYKONYWANIA W DOMU

- ĆWICZENIA WYKONUJ CODZIENNIE, JEŚLI TO MOŻLIWE O STAŁEJ PORZE
- NIE ĆWICZ BEZPOŚREDNIO PO POSIŁKU
- ĆWICZĄC ZACHOWAJ SUGEROWANĄ PONIŻEJ KOLEJNOŚĆ
- PODCZAS ĆWICZEŃ ODDYCHAJ SWOBODNIE (NIE WSTRZYMUJ ODDECHU)
- WYKONUJ NIE MNIEJ NIŻ 8 (NAJLEPIEJ 10) POWTÓRZEŃ KAŻDEGO ĆWICZENIA (WYJĄTEK STANOWI ĆWICZENIE 13)

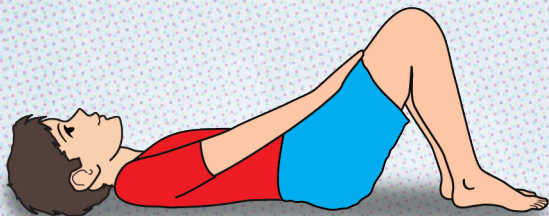
1

POŁÓŻ SIĘ NA PLECACH, RĘCE UŁÓŻ WZDŁUŻ TUŁOWIA, PLECY DOCIŚNIJ DO PODŁOŻA.  
RUCH: WYKONUJ NOGAMI SZEROKIE OKRĘŻNE RUCHY („ROWEREK”).

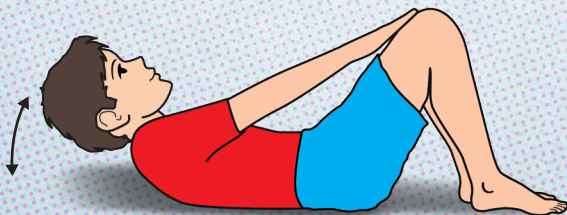


2

LEŻĄC NA PLECACH, DŁONIE OPRZYJ O UDA.



RUCH: NAPINAJĄC MIĘŚNIE BRZUCHA, UNOŚ TULÓW I POWOLNYM RUCHEM PRZESUWAJ DŁONIE PO UDACH W STRONĘ KOLAN. TWARZ UTRZYMUJ SKIEROWANĄ W STRONĘ SUFITU. NOGI TRZYMAJ NIERUCHOMO.  
POWRÓĆ DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ.

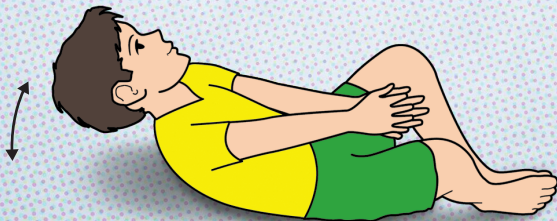


3

LEŻĄC NA PLECACH, ZEGNIJ KOLANA, STOPY  
ZŁĄCZ PODESZWOWĄ STRONĄ, RĘCE TRZYMAJ  
WYPROSTOWANE PRZED SOBĄ, SPLEĆ DŁONIE.



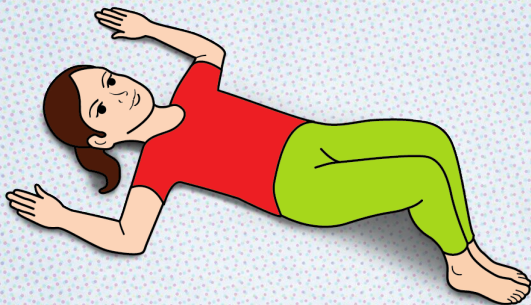
RUCH: NAPINAJĄC MIĘŚNIE BRZUCHA, UNIEŚ TUŁÓW,  
RĘCE CIĄGNIJ DO PRZODU, TWARZ UTRZYMUJ  
SKIEROWANĄ W STRONĘ SUFITU.  
POWRÓĆ DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ.



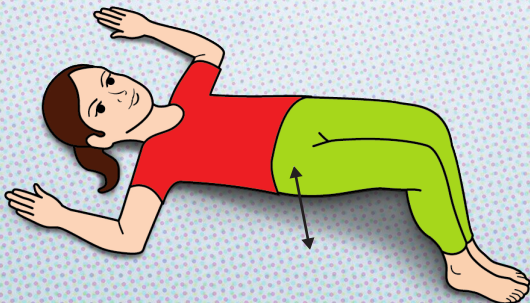


4

LEŻĄC NA PLECACH, ZEGNIJ RĘCE W ŁOKCIACH, DŁONIE UMIEŚĆ NA WYSOKOŚCI GŁOWY, KOLANA ZEGNIJ POD KĄTEM PROSTYM A ZŁĄCZONE STOPY OPRZYJ O PODŁOŻE.

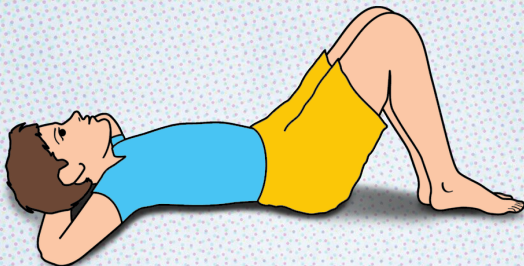


RUCH: UNIEŚ BIODRA W GÓRĘ, TAK, ŻEBY CIAŁO POZOSTAŁO W JEDNEJ LINII - POLICZ DO 3. POWRÓĆ DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ.



5

LEŻĄC NA PLECACH, DŁONIE SPLEĆ POD GŁOWĄ,  
NOGI ZEGNIJ W KOLANACH POD KĄTEM PROSTYM,  
STOPY OPRZYJ O PODŁOŻE.

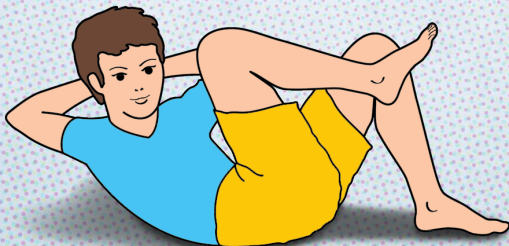


RUCH: PRZYCIĄGNIJ KOLANO DO PRZECIWLĘGŁEGO  
ŁOKCIA.

POWRÓĆ DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ.

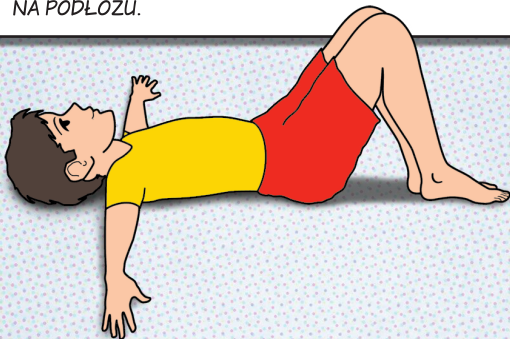
POWTÓRZ RUCH ZMIENIAJĄC STRONĘ.

POWRÓĆ DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ.

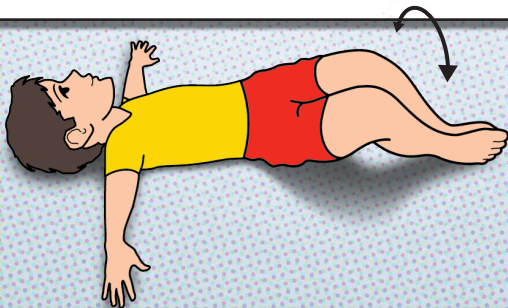


6

LEŻĄC NA PLECACH, NOGI ZEGNIJ W KOLANACH POD KĄTEM PROSTYM, STOPY OPRZYJ O PODŁOŻE, RĘCE ROZŁÓŻ SZEROKO, WNĘTRZA DŁONI OPRZYJ NA PODŁOŻU.



RUCH: PRZENIEŚ KOLANA NA BOK, NIE OPUSZCZAJĄC ICH NA PODŁOŻE. POWRÓĆ DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ. POWTÓRZ ĆWICZENIE, OPUSZCZAJĄC KOLANA NA DRUGĄ STRONĘ. POWRÓĆ DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ. STOPY UTRZYMUJ CAŁY CZAS W KONTAKCIE Z PODŁOŻEM. PILNUJ ŻEBY RĘCE I KLATKA PIERSIOWA NIE ZMIENIAŁY SWOJEGO POŁOŻENIA.



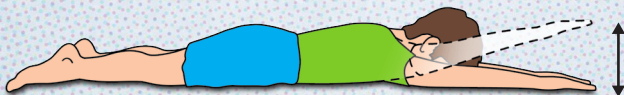


7

POŁÓŻ SIĘ NA BRZUCHU, CZOŁO OPRZYJ O PODŁOŻE,  
RĘCE WYCIĄGNIJ PRZED SIEBIE, WYPROSTUJ  
NOGI I ZŁĄCZ PIĘTY.

RUCH: UNIEŚ RĘCE DO GÓRY, NIE ODRYWAJĄC  
CZOŁA OD PODŁOŻA - POLICZ DO 3.

POWRÓĆ DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ.

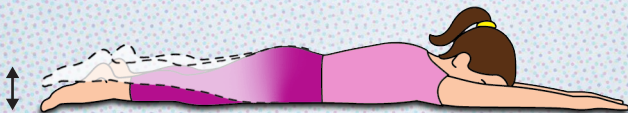


8

LEŻĄC NA BRZUCHU, CZOŁO OPRZYJ O PODŁOŻE,  
RĘCE WYCIĄGNIJ PRZED SIEBIE, WYPROSTUJ  
NOGI I ZŁĄCZ PIĘTY.

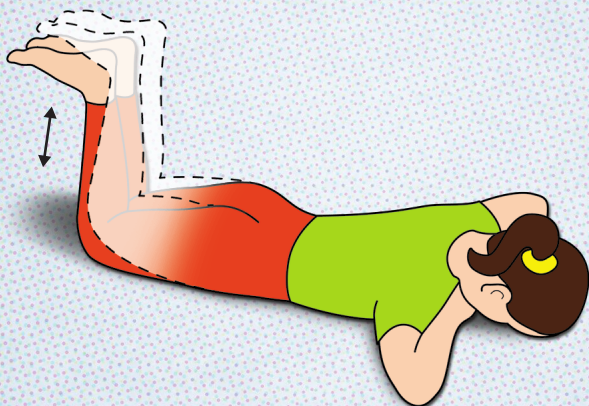
RUCH: OBYE NOGI ODERWIJ OD PODŁOŻA  
- POLICZ DO 3.

POWRÓĆ DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ.



9

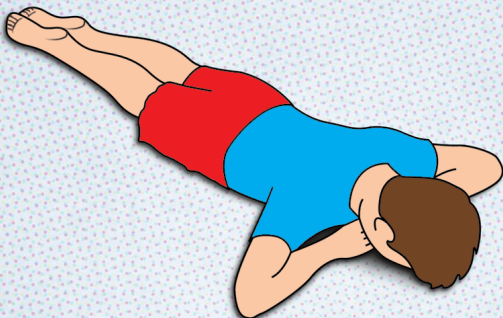
LEŻĄC NA BRZUCHU, CZOŁO OPRZYJ O PODŁOŻE,  
DŁONIE UŁÓŻ POD BRODĄ, NOGI ZEGNIJ  
W KOLANACH POD KĄTEM 90 STOPNI.



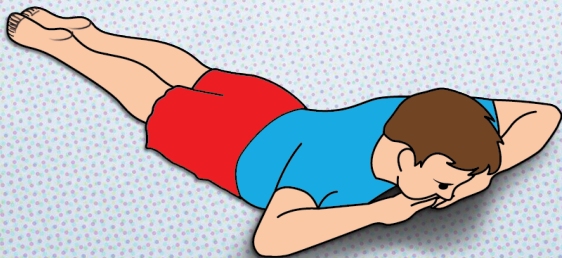
RUCH: ODERWIJ KOLANA OD PODŁOŻA  
- POLICZ DO 3.  
POWRÓĆ DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ.

10

LEŻĄC NA BRZUCHU, CZOŁO OPRZYJ O PODŁOŻE,  
DŁONIE UŁÓŻ POD BRODĄ, WYPROSTUJ NOGI  
I ZŁĄCZ PIĘTY.



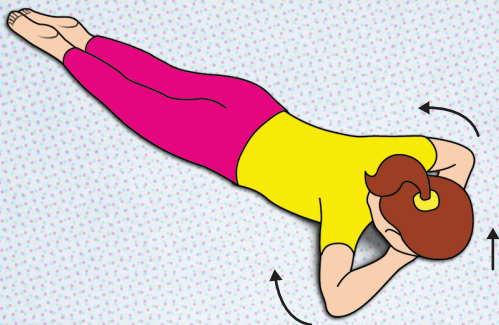
RUCH: ODERWIJ TUŁÓW OD PODŁOŻA, WZROK  
UTRZYMUJ SKIEROWANY W DÓŁ - POLICZ DO 3.  
POWRÓĆ DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ.



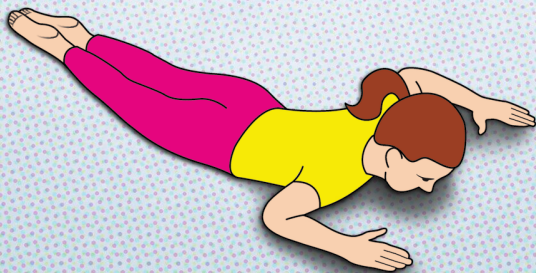


II

LEŻĄC NA BRZUCHU, CZOŁO OPRZYJ NA DŁONIACH.

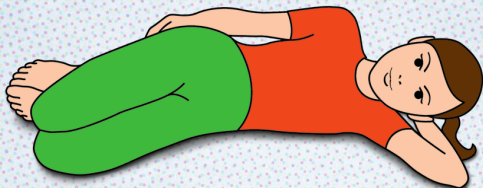


RUCH: ODERWIJ TUŁÓW OD PODŁOŻA, JEDNOCZEŚNIE PRZYCIĄGAJĄC DO NIEGO ŁOKCIE. WZROK UTRZYMUJ SKIEROWANY W DÓŁ - POLICZ DO 3. POWRÓĆ DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ.



12

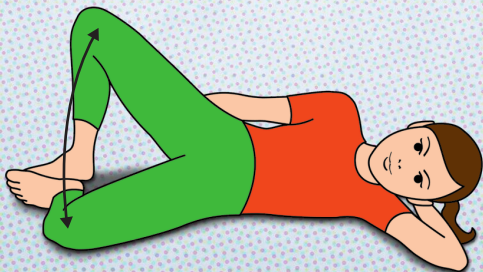
POŁÓŻ SIĘ NA BOKU, RĘKĘ UŁÓŻ POD GŁOWĄ,  
ZŁĄCZONE NOGI ZEGNIJ W KOLANACH POD KĄTEM  
PROSTYM.



RUCH: KOLANO UNIEŚ W GÓRĘ POZOSTAWIAJĄC STOPY  
ZŁĄCZONE.

POWRÓĆ DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ.

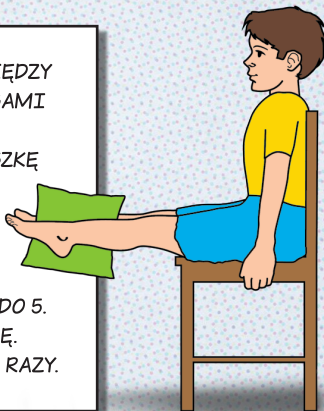
PO WYKONANIU KILKU POWTÓRZEŃ ZMIENŲ POZYCJĘ  
UŁOŻENIA NA DRUGI BOK I POWTÓRZ ĆWICZENIE.





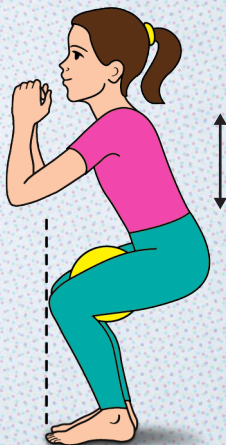
13

USIĄDŹ NA KRZEŚLE. MIĘDZY WYPROSTOWANYMI NOGAMI UMIEŚĆ PODUSZKĘ. MOCNO ŚCIŚNIJ PODUSZKĘ NOGAMI - POLICZ DO 5. NASTĘPNIE LEKKO ROZLUŹNIJ MIĘŚNIE, TAK, ŻEBY PODUSZKA NIE WYPADŁA - POLICZ DO 5. OPUŚĆ NOGI NA PODŁOGĘ. ĆWICZENIE POWTÓRZ 3 RAZY.



14

STOJĄC, UMIEŚĆ MIĘKKĄ PIŁKĘ MIĘDZY NOGAMI NA WYSOKOŚCI UD. RUCH: WYKONAJ PRZYSIAD, KONTROLUJĄC, BY LINIA KOLAN NIE PRZEKRACZAŁA LINII PALCÓW STÓP (PIŁKA NIE MOŻE WYPAŚĆ).



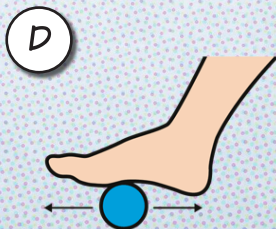
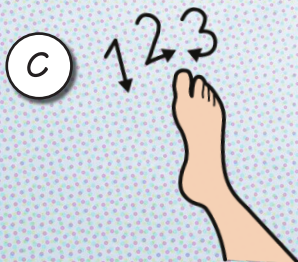
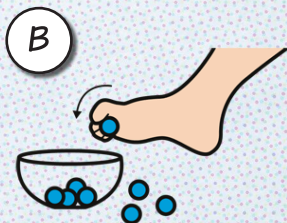
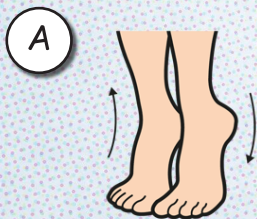
## ĆWICZENIA STÓP

WYKONUJ NAPRZEMIENNIE, CODZIENNIE INNE:

A) WSPIĘCIA NA PALCE

B) CHWYT I PRZEKŁADANIE PALCAMI STÓP MAŁYCH  
PRZEDMIOTÓWC) KREŚLENIE W POWIETRZU DUŻYM PALCEM U STOPY  
CYFEREK LUB LITEREK

D) TURLANIE PIŁECZKI STOPĄ



W DANYM DNIU, PO ZAKOŃCZENIU ĆWICZEŃ, WKLEJ ZNACZEK W ODPOWIEDNIM MIEJSCU DZIENNIKA ĆWICZEŃ.

PO DZIEWIĘCIU TYGODNIACH ĆWICZEŃ ZAPLANUJ WIZYTĘ KONTROLNĄ U LEKARZA.

**Dzienniczek ćwiczeń wykonywanych w domu:**

tydzień	Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sb	Nd
I							
II							
III							

NA CO DZIEŃ ZASTĄP KRZESŁO DUŻĄ PIŁKĄ TERAPEUTYCZNĄ. JEJ WIELKOŚĆ NALEŻY DOBRAĆ ODPOWIEDNIO DO WZROSTU, TAK, BY KOLANA POZOSTAŁY UGIĘTE POD KĄTEM 90 STOPNI, A CAŁE STOPY BYŁY OPARTE NA PODŁOŻU.

