

VJEŽBE ZA KOREKCIJU SKOLIOZE

STOJEĆI STAV
☺ Vježba disanja
☺ I. vježba oblikovanja ramenog pojasa
☺ II. vježba oblikovanja ramenog pojasa
☺ Rakorak – s obje ruke u pretklon
☺ Raskorak – lijevom rukom prema desom stopalu i obratno
☺ Raskorak – s obje ruke prema jednom stopalu, uspraviti se s ispruženim rukama
☺ Ruke u obliku slova S, otklon u stranu
☺ Ruke iznad glave – otklon u stranu
☺ Rotacija trupa s ispruženim rukama u stranu
☺ Brzi čučanj
☺ Privlačenje k bradi jednog pa drugog koljena
☺ Izdisaj u čučnju, ruke ispružene ispred glave
☺ Kruženje ramenima – uhvatiti rukama ramena
☺ Kruženje s ispruženim rukama

LEŽEĆI STAV NA LEĐIMA – KOLJENA SAVIJENA
☺ Disanje trbuhom – koljena savijena, ruke na trbuhu, udahnuti kroz nos, napuhati trbuh, izdisati na usta, izgovarati slovo S, izvlačiti trbuh i pritiskati ga rukama
☺ Početni položaj – podizati se s ispruženom lijevom rukom prema desnom koljenu i obratno
☺ Privlačiti k bradi jedno pa drugo koljeno, izdisati – glavom prema koljenima, dlanove o podlogu
☺ Podizati se prema koljenima s ispružene obje ruke
☺ Privlačiti oba koljena k bradi, izdisati – glavom prema koljenima, dlanove o podlogu
☺ Ruke na zatiljak – ljevim laktom dotaknuti desno koljeno u zrak, isto učiniti suprotno (desnim laktom dotaknuti lijevo koljeno)
☺ Disanje donjim rebrima – ruke položiti na rebra sa strane, duboko udahnuti, pri izdisaju stiskati grudni koš
☺ Ruke pod pravim kutom – izpružiti podkoljenice u zrak, stopala zategnuti prema glavi, malo zadržati i spustiti
☺ Disanje gornjim rebrima – ruke položiti na rebra sa strane, duboko udahnuti, pri izdisaju izgovarati slovo S, spuštajući ruke uz tijelo
☺ Ruke uz tijelo – podignuti jednu nogu u zrak uz koljeno druge savijene noge, stopalo zategnuti prema glavi
☺ Lokalizirano disanje – dijete s lijevostranom skoliozom lijevu ruku uz tijelo, s desnostranom desnu; drugu ruku staviti pod pravi kut
☺ Dijete s lijevostranom skoliozom na lijevi bok, s desnodtranom na desni; iztezati se, suprotnu ruku ispružiti uz glavu, duboko udahnuti, pri izdisaju ruku vraćati na bok

KLEČEĆI STAV – SJESTI NA PETE, ČELO NA PODLOGU, ISPRUŽITI RUKU

- ☺ Spustiti se prema podlozi, ruke ispružiti ispred glave, istezati se
- ☺ Isti položaj – istegnuti, podignuti i spustiti lijevu pa desnu ruku
- ☺ Istegnuti obje ruke zajedno, podignuti ruke i tijelo, zadržati i spustiti
- ☺ Ruke postaviti pod pravi kut, stiskati loptice i izravnavati leđa, zadržati i spustiti
- ☺ Dijete s lijevostranom skoliozom lijevu ruku uz tijelo, s desnostranom desnu, s duplom skoliozom obje ruke uz tijelo – drugu ruku ispružiti iznad glave, zabaciti ramena, ruke podignuti do ravnine tijela, izravnati leđa, zadržati i spustiti

ČETVERONOŽNI STAV

- ☺ Ravnoteža – istovremeno ispružiti lijevu ruku i desnu nogu, te obratno
- ☺ Privlačiti naizmjenično k bradi jedno pa drugo koljeno, stopalo zategnuti, bradom dotaknuti koljeno
- ☺ Istezati podkoljenice – osloniti se o ispružene ruke, zategnuti koljena, gurati petama prema podu
- ☺ Isti položaj – s ispruženim koljenima podignuti naizmjenično lijevu, pa desnu nogu, petama o pod

SJEDEĆI STAV

- ☺ Noge ispružiti, stopala zategnuti prema sebi, stopala dotaknuti s obje ruke, ispraviti se
- ☺ Raskorak, sjedeći se istezati
- ☺ Turski sjed – pretklon prema jednom pa drugom koljenu
- ☺ Turski sjed – pretklon prema sredini
- ☺ Istezati nadkoljenice, kleknuti, jednom nogom u iskorak, ruke oslonjene o koljeno

STOJEĆI STAV

- ☺ Istezati se stojeći – sunožno, u raskoraku, iskorak desnom pa lijevom nogom
- ☺ Stajati do 10 – sunožno, u raskoraku, iskorak desnom, pa lijevom nogom
- ☺ Hod punim stopalom, na prstima, petama, vanjskom rubu stopala