

MAŁGORZATA GRABARA, JOANNA GÓRNA, JANUSZ SZOPA

Ćwiczenia profilaktyczno-kompensacyjne dla dzieci w wieku szkolnym

– oparte na systemie ćwiczeń hatha jogi

W okresach przyspieszonego wzrastania rozwój mięśni często jest niewspółmierny do szybko zwiększających się wymiarów ciała. Następuje tzw. okradanie z energii, a niski potencjał energetyczny może prowadzić do dysharmonii postawy. Dlatego tak ważne jest dozowanie właściwych ćwiczeń, które przywrócą dziecku harmonię energetyczną ciała, a przede wszystkim wzmocnią i uelastycznią mięśnie oraz zwiększą gibkość.

W jakości postawy ciała i prawidłowej lokomotoryczności istotną rolę spełnia odpowiednia siła mięśni posturalnych i prawidłowa ruchomość w stawach, szczególnie w obrębie kręgosłupa i bioder. W okresach przyspieszonego wzrastania rozwój mięśni często jest niewspółmierny do szybko zwiększających się wymiarów ciała. Następuje tzw. okradanie z energii, a niski potencjał energetyczny może prowadzić do dysharmonii postawy¹. Dlatego tak ważne jest dozowanie właściwych ćwiczeń, które przywrócą dziecku harmonię energetyczną ciała, a przede wszystkim wzmocnią i uelastycznią mięśnie oraz zwiększą gibkość. Bardzo dobrą i atrakcyjną formą zajęć mogą być ćwiczenia fizyczne hatha jogi². Celem pracy jest zaprezentowanie asan jogi, które są także ćwiczeniami profilaktyczno-kompensacyjnymi. Opis poniższych ćwiczeń jest skierowany bezpośrednio do dziecka, pobudzając jego wyobraźnię. Ćwiczenia te z powodzeniem

mogą być również częścią zajęć wychowania fizycznego.

Zestaw ćwiczeń

Każde ćwiczenie jest pozycją, którą powinien utrzymać przez co najmniej 10-20 sekund. Jednak najważniejsze jest, abyś wykonywał je poprawnie. Zawsze pamiętaj o wydłużonym kręgosłupie, ale nie zadzieraj głowy, lecz sięgaj jej czubkiem jak najwyżej (a w leżeniu jak najdalej przed siebie). Wciągaj brzuch. Ćwiczenia te pomogą Ci uzyskać lepszą sprawność i gibkość.

1. „Jesteś górą”

Stań prosto ze złączonymi stopami i rękami wzdłuż tułowia. Wyprostuj nogi i wyciągnij się do góry jakbyś chciał czubkiem głowy dotrzeć do sufitu. Otwórz klatkę piersiową i wyprostuj ręce. Wciągnij brzuch i staraj się wyprostować plecy (fot. 1).

Pozycja ta kształtuje nawyk prawidłowej postawy i wzmocnia mięśnie.

¹ S. Tuzinek, *Postawa ciała, fizjologia, patologia, korekcja*, Radom 2004.

² J. Górna, J. Szopa, *Joga. Ruch-oddech-relaks*, Katowice 2005; M. Grabara, E. Juszczyk, J. Szopa, *Hatha-Yoga exercises in prevention and correction of body posture defects at children in school age*, materiały z 5. Konferencji Międzynarodowej „Ruch i Zdrowie”, Głuchoczały 17-18 listopada 2006, str. 418-427; B. K. S. Iyengar, *Light on Yoga*, 1966; Pod red. J. Szopy, *Joga dla zdrowia*, Częstochowa 2004.



Fot. 1.

2. „Jesteś górą i sięgasz rękami jak najwyżej”

Po wykonaniu pozycji góry podnieś wyprostowane ręce nad głowę i zapleć je. Postaraj się jeszcze bardziej wciągnąć brzuch, a ręce wyciągaj jak najwyżej (fot. 2).

Pozycja ta jeszcze mocniej rozciąga ciało niż poprzednia.



Fot. 2.

3. „Jesteś drzewem”

Stań w pozycji góry, zegnij lewą nogę w kolanie i delikatnie ułóż lewą stopę na wewnętrznej stronie prawego uda jak możesz najwyżej. Kiedy osiągniesz równowagę stojąc na jednej nodze, powoli wyciągnij do góry ręce i wyprostuj je w łokciach. Powtórz to ćwiczenie stojąc na lewej nodze (fot. 3).

Pozycja ta zwiększa ruchomość stawów biodrowych, wydłuża kręgosłup oraz kształtuje równowagę.



Fot. 3.

4. „Wyginasz się w przód”

Stań w pozycji góry. Ułóż nogi w lekkim rozkroku, wyprostuj kolana i pamiętaj o wydłużonym kręgosłupie. Zaczynj powoli wyginać się w przód patrząc się przed siebie. W czasie skłonu staraj się mieć jak najbardziej wyprostowane plecy zaś ręce powinny być luźne. Zachowując te same zasady powoli podnieś się (fot. 4).

Pozycja ta wzmacnia nogi, uelastycznia kręgosłup i poprawia ukrwienie okolic głowy.



Fot. 4.

5. „Leżący bohater to Ty”

Usiądź na stopach i rozsuń kolana utrzymując stopy przy sobie. Opuść luźno ręce wzdłuż ciała. Utrzymując proste plecy powoli wyciągaj się do przodu. Staraj się położyć na udach

brzuch, klatkę piersiową, a czoło oprzyj o podłoże. Nie odrywaj pośladków od stóp. Wyciągnij ręce jak najdalej przed siebie. Rozluźnij ciało i odpoczywaj. Po kilkudziesięciu sekundach powoli podnieś się (fot. 5).

Pozycja ta wydłuża i odciąża kręgosłup oraz przeciwdziała koślawości kolan.



Fot. 5.

6. „Jesteś psem”

Wykonaj klęk podparty układając nogi na szerokość bioder i zadzierając palce u stóp. Połóż dłonie na podłodze tak, aby plecy były równoległe do niej, a ramiona i uda były pod kątem prostym do podłoża. Zaczynaj prostować nogi a następnie ręce podnosząc biodra jak najwyżej. Pamiętaj o prostych plecach. Rozluźnij ciało i wróć do klęku (fot. 6).

Pozycja ta rozciąga mięśnie nóg i kręgosłup, wzmacnia mięśnie ramion.



Fot. 6.

7. „Jesteś jak świerszcz”

Położ się na brzuchu z rękami wzdłuż tułowia. Lekko unosząc klatkę piersiową i nogi wydłużaj kręgosłup. Głowa powinna być przedłużeniem tułowia, więc nie zginaj szyi i nie podnoś się zbyt wysoko. Następnie bardzo powoli wróć do leżenia (fot. 7).

Pozycja ta wzmacnia mięśnie grzbietu, pośladków i wydłuża kręgosłup.



Fot. 7.

8. „Jesteś okrętem na wzburzonym morzu”

Usiądź z wyprostowanymi nogami. Odchyl się do tyłu i podnieś nogi zginając je w kolanach. Obejmij kolana dłońmi i utrzymuj proste plecy (fot. 8).

Pozycja ta wzmacnia mięśnie brzucha i przedniej strony ud.



Fot. 8.

9. „Jesteś okrętem z rozpostartymi żaglami”

Jeśli potrafisz, utrzymuj zgięte nogi w górze, a ręce ułóż w „skrzydełka”, czyli zegnij w łokciach i trzymaj wzdłuż tułowia (fot. 9).

Pozycja ta jest nieco trudniejsza, ale na pewno sobie poradzisz. Jeszcze bardziej wzmocnisz mięśnie brzucha i ud.



Fot. 9.

10. „Jesteś jak krowia paszcza”

Siądź w siadzie skrzyżnym, a następnie załóż ręce na plecach prowadząc prawą rękę z góry a lewą z dołu. Spróbuj złapać się za ręce, ale pamiętaj, aby plecy były proste – sięgaj czubkiem głowy jak najwyżej. Powtórz ćwicze-

nie zmieniając ułożenie rąk, tak, aby lewa szła z góry a prawa dołem (fot. 10).

Pozycja ta rozszerza klatkę piersiową i zwiększa ruchomość w stawach barkowych.



Fot. 10.

11. „Jesteś jak motylek”

Usiądź prostując kręgosłup i nogi. Zegnij nogi w kolanach i ułóż stopy podszwami do siebie. Obejmij je dłońmi i przyciągnij do siebie. Wyprostuj się sięgając czubkiem głowy jak najwyżej i staraj się opuszczać kolana utrzymując podszwy stóp przy sobie (fot. 11).

Pozycja ta wzmacnia i prostuje kręgosłup, rozszerza klatkę piersiową, rozciąga pachwiny i przeciwdziała koślawości kolan.



Fot. 11.

12. „Wykonujesz skłon w przód”

Usiądź na podłodze z wyprostowanymi nogami i palcami stóp skierowanymi do siebie. Wydłuż kręgosłup tak, jakbyś chciał czubkiem głowy dosięgnąć sufitu. Uwypuklij klatkę piersiową i wciągnij brzuch biorąc głęboki wdech, a następnie złap się za palce stóp (lub pasek założony wokół nóg) i zrób wydech. Wyginaj

się do przodu, ale nie zginaj kolan i utrzymuj proste plecy (fot. 12).

Pozycja ta rozciąga mięśnie tylne uda, wydłuża kręgosłup i rozciąga lędźwie.



Fot. 12.

13. „Jesteś tancerzem”

Stań w pozycji góry. Zegnij prawą nogę w kolanie, chwyć prawą ręką za prawą stopę i spróbuj docisnąć ją do pośladka. Podnieś do góry i wyprostuj lewą rękę. Wciągaj brzuch i wydłużaj kręgosłup (fot. 13).

Pozycja ta kształtuje równowagę i sprzyja nauce koncentracji.



Fot. 13.

14. „Jesteś wygięty jak sierp księżycyca”

Uklęknij na prawym kolanie a lewą nogę zgiętą w kolanie postaw przed sobą. Wychylając się do przodu przenieś ciężar ciała na lewą stopę. Poczuj, jak Ci się rozciągają mięśnie prawego uda. Trzymaj proste plecy, a ręce

opuszczając tułowia. Powtórz to ćwiczenie zmieniając nogi (fot. 14).

Pozycja ta rozciąga mięśnie zginające biodro oraz wydłuża kręgosłup.



Fot. 14.

15. „Stajesz się półmostkiem”

Położ się na plecach. Przysuń stopy do pośladków i ułóż je na szerokość bioder. Złap dłońmi kostki u nóg, (jeśli masz z tym trudności użyj paska i opleć nim nogi). Unieś biodra jak najwyżej potrafisz. Starając się trzymać pięty na podłodze. Wytrzymaj chwilę i powoli połącz się (fot. 15).

Pozycja wzmacnia mięśnie brzucha, grzbietu i pośladków, uelastycznia kręgosłup i rozciąga klatkę piersiową.



Fot. 15.

16. „Udajesz półkorkociąg!”

Usiądź i wyprostuj nogi. Zegnij prawą nogę w kolanie i przyłóż prawą stopę do wewnętrznej strony lewego uda. Ułóż wyprostowaną lewą rękę na lewej nodze. Wydłuż kręgosłup

i skręć się w prawo na ile potrafisz. Pamiętaj o prostych plecach. Powtórz to ćwiczenie zmieniając nogi (fot. 16).

Pozycja rozciąga mięśnie nóg oraz uelastycznia kręgosłup.



Fot. 16.

17. „Teraz skręcasz się leżąc”

Położ się na plecach rozciągając kręgosłup i nogi. Wyprostowane ręce rozłóż prostopadłe do tułowia dłońmi do góry. Zegnij obie nogi w kolanach i oderwij stopy od podłoża dociskając cały czas do niego pośladki. Ustaw uda pionowo i na ile potrafisz łydki poziomo. Skręcając się w biodrach ułóż zgięte nogi na podłożu po prawej stronie ciała. Postaraj się, by kolana były równo ułożone. Po kilkunastu sekundach zmień stronę (fot. 17).

Pozycja ta zwiększa ruchomość kręgosłupa.



Fot. 17.

18. „Jesteś jak kąt prosty”

Położ się na plecach z ramionami wzdłuż tułowia. Zegnij nogi w kolanach i wyprostuj je pionowo. Dociskaj pośladki do podłoża. Staraj się utrzymywać proste kolana. Możesz użyć paska do utrzymania nóg w pionie. Zegnij nogi w kolanach i połóż je powoli na podłożu a potem wyprostuj i rozluźnij (fot. 18).

Pozycja rozciąga mięśnie nóg i dolny odcinek kręgosłupa oraz wzmacnia mięśnie brzucha.



Fot. 18.

19. „Wracasz do dzieciństwa, jesteś embriorem”

Położ się na plecach. Zegnij nogi w kolanach i obejmij je rękami. Przyciągnij kolana do klatki piersiowej i przesunij czoło w ich stronę. Możesz lekko rozkołysać ciało do przodu i do tyłu oraz na boki. Wykonaj to ćwiczenie kilka razy a następnie rozluźnij się i połów w pozycji relaksu (fot. 19).

Pozycja zwiększa elastyczność ciała oraz je odpręża.



Fot. 19.

Udało Ci się wytrwać do końca? Brawo ☺! Pamiętaj, aby ćwiczyć codziennie, bo tylko wtedy poprawisz swoją sprawność, a Twoje ciało będzie coraz bardziej gibkie i zwinne.

Po ćwiczeniach ułóż się na chwilę na plecach z wyprostowanymi nogami. Postaraj się, by całe plecy przylegały do podłoża. Oddychaj spokojnie, głęboko. Po ćwiczeniach należy Ci się teraz chwila odpoczynku i relaksu.. Nie spiesz się ze wstawaniem.

Podsumowanie

Wady postawy ciała są wśród dzieci i młodzieży dość powszechnym zjawiskiem. Na podstawie badań własnych stwierdzono, iż najczęściej spotykanymi wadami postawy były: plecy okrągło-wklęsłe, wklęsłe, okrągłe, postawy skoliotyczne, niewielkie asymetrie łopatek i trójkątów talii, skręcenia miednicy oraz lekkie koślawości kolan. Zdarzały się również przykurcze w obrębie stawów biodrowych, a najczęściej przykurczone były mięśnie kulszowo-goleniowe³ [Grabara 2005].

Proponowany zestaw ćwiczeń ma przede wszystkim na celu zapobieganie wadom postawy, szczególnie w okresach intensywnego wzrostu. W przypadku wykorzystania prezentowanych ćwiczeń w gimnastyce korekcyjnej należy dostosować je do konkretnych wad postawy ciała (rezygnacja z niektórych pozycji czy zmiana w ułożeniu elementów ciała).

³ M. Grabara 2005. *Zróznicowanie postawy ciała dziewcząt i chłopców w wieku 8–13 lat w ocenie metodą fotogrametryczną*, Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Lublin 2005, vol. LX, suppl. XVI, str. 91–95.