

# PLECY OKRĄGŁE

## Charakterystyka

Zwiększone wygięcie kręgosłupa ku tyłowi w odcinku piersiowym, głowa i barki wysunięte do przodu, łopatki odstające, spłaszczona klatka piersiowa.

Wada ta może mieć charakter przejściowy. Jej przyczynami często są: zmęczenie dziecka pozostającego zbyt długo w pozycji siedzącej (zwłaszcza gdy wysokość krzesła i ławki jest nieodpowiednia), osłabienie po chorobie, słaby wzrok, nadmierna w stosunku do rówieśników wysokość ciała.

Wada postawy w postaci okrągłych pleców niekorzystnie wpływa na funkcjonowanie narządów zlokalizowanych w klatce piersiowej, zwłaszcza układu oddechowego i krążenia, doprowadza do przeciążeń sprzyjających zmianom zwyrodnieniowym kręgosłupa.

W plecach okrągłych osłabione są mięśnie grzbietu i ściągające łopatki, natomiast nadmiernie napięte i przykurczone są mięśnie piersiowe.

## Zalecenia

- Oglądanie telewizji przez kilkanaście minut z laską gimnastyczną trzymaną na plecach.
- Słuchanie radia, muzyki w pozycji leżącej na plecach z ramionami odwiedzionymi w bok i ugiętymi w stawach łokciowych, nogi ugięte skulnie.
- Podczas pracy przy stole należy przestrzegać następujących zasad: stół nie za niski, dobre podparcie odcinka lędźwiowego i piersiowego dolnego o oparcie krzesła.

## Przeciwwskazania

- Nadmiar skłonów w przód.
- Podpory przodem o ramionach wyprostowanych.
- Krążenia ramion w przód.
- Stosowanie zbyt długo trwających pozycji ze wzniesionymi do poziomu ramionami w przód.
- wybrane ćwiczenia -

## Ćwiczenia

### Ćwiczenie 1

Krążenie ramion w tył podczas marszu z woreczkiem na głowie. Na sygnał- zrzucenie woreczka przez odchylenie głowy do tyłu.

### Ćwiczenie 2

W marszu na palcach unoszenie laski gimnastycznej przodem w górę aż na plecy na wysokość łopatek i z powrotem. Kiedy laska wędruje za plecy, należy wykonać wdech, kiedy laska wraca do przodu- wydech.

### Ćwiczenie 3

Stanie dwójkami tyłem do siebie, w wyroku tymi samymi nogami, ramiona w dół, chwyt za ręce. Wznos ramion bokiem w górę ze skłonem tułowia w tył.

#### Ćwiczenie 4

W staniu rozkrocznym opad tułowia w przód ze wsparciem rąk na biodrach osoby dorosłej stojącej przodem w rozkroku (lub na krześle) i wypuklenie klatki piersiowej przez pogłębienie opadu.

#### Ćwiczenie 5

W siadzie skrzyżnym, z plecami wyprostowanymi i głową uniesioną w górę (z woreczkiem w jednej ręce)-przeniesienie rąk w tył, przełożenie woreczka z ręki do ręki jak najwyżej za biodrami.

#### Ćwiczenie 6

W siadzie skrzyżnym krążek na podłodze przed kolanami.  
Dotykanie czołem krążka skłaniając się w przód i wyprost z ramionami w skurczu pionowym.

#### Ćwiczenie 7

Siad skrzyżny, w dłoniach trzymana oburącz laska gimnastyczna.  
Wdech nosem z uniesieniem rąk z laską w górę, następnie wydech ustami z opuszczeniem laski na uda.

#### Ćwiczenie 8

Dwaj ćwiczący w siadzie ugiętym plecami do siebie, ręce wyprostowane na dole podane partnerowi.  
Podnoszenie wyprostowanych rąk w górę, opust bokiem w dół.