

Spis treści

Wstęp	7
1. Podstawy teoretyczne zagadnień związanych z postawą ciała	11
1.1. Rys historyczny gimnastyki korekcyjnej	11
1.2. Postawa ciała – wprowadzenie do zagadnienia	16
1.3. Przyczyny powstawania wad postawy	21
1.4. Częstość występowania wad postawy	26
1.5. Anatomiczne podstawy oddziaływania korekcyjnego	29
1.6. Ontogenetyczny rozwój postawy ciała człowieka	54
2. Charakterystyka i etiologia wad postawy	63
2.1. Zaburzenia postawy ciała w płaszczyźnie strzałkowej	63
2.2. Plecy okrągłe	64
2.3. Plecy wklęsłe	67
2.4. Plecy okrągło-wklęsłe	72
2.5. Plecy płaskie	74
2.6. Zaburzenia postawy ciała w płaszczyźnie czołowej – skoliozy	76
2.7. Wady kolan	83
2.8. Wady stóp	89
3. Badanie postawy ciała	95
3.1. Ocena krzywizn fizjologicznych kręgosłupa	95
3.2. Testy przykurczy mięśniowych	97
3.3. Badanie ruchomości kręgosłupa	101
3.4. Testy wytrzymałości mięśni posturalnych	103
3.5. Badanie ustawienia miednicy	104
3.6. Badanie skolioz	106
3.7. Badanie kolan	110
3.8. Badanie stóp (plantografia)	113
3.9. Metoda punktowania postawy	118

4. Systematyka ćwiczeń korekcyjnych	123
4.1. Pozycje wyjściowe do ćwiczeń w gimnastyce korekcyjnej	123
4.2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe	129
4.3. Ćwiczenia specjalne	129
4.4. Ćwiczenia elongacyjne	130
4.5. Ćwiczenia antygrawitacyjne	132
4.6. Ćwiczenia oddechowe	132
4.7. Ćwiczenia reedukacji posturalnej	135
4.8. Ćwiczenia Klappa	136
4.9. Pływanie korekcyjne	138
5. Praktyka w procesie korekcji wad postawy	143
5.1. Przykłady ćwiczeń korekcyjnych specjalnych dla omówionych wad	143
5.2. Wybrane kinezyterapeutyczne systemy korekcji skolioz	178
5.3. Zapobieganie wadom postawy	187
5.4. Zalecenia i przeciwwskazania dla poszczególnych wad postawy	202
5.5. Organizacja procesu korekcji wad postawy	206
5.6. Przykładowe konspekty lekcji gimnastyki korekcyjnej	208
5.7. Wady postawy w świadomości społecznej – badania własne. Aktywność fizyczna i postawa ciała dzieci w młodszym wieku szkolnym w opinii rodziców	233
5.8. Zaburzenia postawy ciała w różnych dyscyplinach sportu. Postawa ciała a sport wyczynowy – przegląd wybranych badań	242
Słowo końcowe	251
Bibliografia	253
Spis rysunków	261
Spis fotografii	263
Spis tabel i schematów	267