

Eleni
Filipiuk-Adamos

Jadwiga
Czyż

Piotr
Czyż

Artystycznie PO ZDROWIE

czyli o tym jak
efektywnie wpływać
na postawę

Projekt zrealizowany w ramach SYNCHRO START - programu współfinansowanego ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej



Dofinansowano ze środków FRKF, których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Krajowy operator programu
Polski Związek Pływacki



Sponsor Główny
Polskiego Związku Pływackiego



Warszawa 2023

**Artystycznie po zdrowie
czyli jak efektywnie wpływać na postawę**

Wydawnictwo zostało zrealizowane w ramach programu upowszechniania pływania artystycznego realizowanego przez Polski Związek Pływacki pod nazwą SYNCHRO START w ramach programu Ministerstwa Sportu i Turystyki pod nazwą „Sport Wszystkich Dzieci”.

Opracowanie merytoryczne:

Jadwiga Czyż

Piotr Czyż

Eleni Filipiuk-Adamos

Projekt okładki:

Robert Grochowski

Koordynacja projektu:

Monika Szczęśniak

Realizacja projektu:

Polski Związek Pływacki

Warszawa, grudzień 2023

#ArtystyczniePoZdrowie

Pomysł, aby pokazać pływanie artystyczne jako sport nie tyle piękny, co o ogromnym potencjale prozdrowotnym powstał podczas wielu rozmów z Jadwigą i Piotrem Czyżami. W Głogowie. W Aquaspace - niezwyklej przestrzeni, w której praca z człowiekiem to praca na wielu płaszczyznach. W sferze fizycznej, ale też mentalnej. Z emocjami. Napięciami. Trudnościami. Sukcesami. Radością. Smutkiem. Dopiero takie pełne podejście pozwala osiągnąć równowagę i faktycznie czerpać z udziału w sporcie.

*I wtedy pojawiło się **pływanie artystyczne, które łączy wszystko**. Jest odpowiedzią na potrzeby obecnego świata, a dotyczące zdrowia fizycznego i mentalnego. Szczególnie w czasach po pandemii, kiedy wady postawy stały w zasadzie powszechne, a więzi społeczne porozrywane.*

*W tym opracowaniu, do którego realizacji zaprosiłam doświadczonych fizjoterapeutów i trenerów: Eleni Filipiuk-Adamos, Jadwigę i Piotra Czyżów, przybliżymy Wam to jak pływanie artystyczne oddziałuje na sferę fizyczną. W przyszłości odkryjemy przed Wami dobrodziejstwa dla sfery psychicznej, ale teraz chcemy, abyście wspólnie z nami zobaczyli co możecie wziąć z treningu pływania artystycznego, aby urozmaicić swoje zajęcia z korzyścią dla swoich podopiecznych. Bo chodzi o to, aby poprawić dobrostan dzieci, a rodzicom pokazać, że udział w sporcie to inwestycja w zdrowie, a nie tylko wydatek na dodatkowe zajęcia pozalekcyjne. **Istotą jest zrozumienie, że zdrowe i sprawne to dziecko wygrane na całe życie!***

Zapraszam serdecznie,

Monika Szczęśniak

Koordynator programu Synchrono Start

WSTĘP

CZYM JEST PŁYWANIE ARTYSTYCZNE?

Pływanie artystyczne, dawniej znane jako pływanie synchroniczne, wywodzi się z różnych form widowisk wodnych i sztuk performatywnych. Jego początki sięgają wczesnych lat XX. wieku, kiedy przybierało formy wodnego baletu – przedstawienia na wodzie. W 1907 roku Annette Kellerman, australijska pływaczka, zaprezentowała widowisko wodne w Nowym Jorku, co uznaje się za jeden z wczesnych przejawów pływania artystycznego. W latach 30-tych XX. wieku, pływanie synchroniczne zaczęło zdobywać popularność w Stanach Zjednoczonych, w szczególności za sprawą Esther Williams. Stała się ona gwiazdą filmów muzycznych i wodnych, w których często prezentowała swoje umiejętności pływackie, w tym elementy pływania synchronicznego. Po wielu latach strukturyzowania się tego sportu, w 1984 roku pływanie synchroniczne pojawiło się na Igrzyskach Olimpijskich w Los Angeles i w programie tej najważniejszej sportowej imprezy 4-lecia jest do dziś, choć rozwinęło się o nowe konkurencje. Obecnie, tj. od IO w Paryżu 2024 program zawodów to 2 konkurencje: duety dowolne i techniczne oraz zespoły dowolne, techniczne i program akrobatyczny. Co więcej w programach drużynowych startować będą mogli po raz pierwszy mężczyźni, co powoduje, że pływanie artystyczne przestało być już tylko typowo kobiecym sportem.

ZDROWOTNY WPŁYW ĆWICZEŃ W WODZIE

Wiele lat przeprowadzonych badań dowodzi, że wszelkiego rodzaju ćwiczenia w wodzie są wyjątkową formą aktywności ruchowej. To wiedział już Benjamin Franklin postulując pływanie w Tamizie i łącznie tego właśnie z ćwiczeniami w wodzie!

Ruch w wodzie znacząco wpływa bowiem na poziom wydolności układu krążeniowo-oddechowego kształtując wydolność płuc i serca oraz poprawiając krążenie krwi. Działa kompleksowo na układ mięśniowo- szkieletowy. **Wzmacnia mięśnie wchodzące w skład gorsetu mięśniowego ciała, szkieletu kręgosłupa, ale także zmniejsza ból stawów, redukuje nadmierne napięcie mięśni, poprawia: koordynację, sen, samopoczucie, kondycję fizyczną i psychiczną.**

A to wszystko dlatego, że

pływanie artystyczne to po prostu:

ZDROWA, WYSPORTOWANA SYLWETKA CIAŁA

Zajęcia z pływania artystycznego nie tylko rzeźbią mięśnie, usprawniają pracę serca i płuc, ale także rozprawiają się z nadmiarem tkanki tłuszczowej. Podczas treningu mamy bowiem do czynienia z wysiłkiem zarówno o charakterze tlenowym i beztlenowym co „podkręca” metabolizm i spalanie nadmiaru tkanki tłuszczowej.

Pływanie artystyczne ma zbawienny wpływ na odchudzanie i utrzymanie właściwej masy ciała dziecka. Zważywszy, że ćwiczenia odbywają się grupie oraz przy muzyce, **„PŁYWANIE ARTYSTYCZNE MA WRĘCZ TERAPEUTYCZNY WPŁYW”** pływanie artystyczne ma wręcz terapeutyczny wpływ i czyni je znacznie atrakcyjniejszymi od stosowanych ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych na sali gimnastycznej czy też od samego pływania.

WYRAŻANIE EMOCJI, ROZWIJANIE KREATYWNOŚCI, TEAM BUILDING

Pływanie artystyczne jest **fascynującą formą aktywności fizycznej**. To nie tylko kraul, grzbiet czy inne użytkowe style pływackie. Pływanie artystyczne **łączy elementy akrobatyki, tańca czy muzyki** pozwala dziecku na **wyrażanie swoich uczuć i emocji poprzez wykonywanie płynnych ruchów w wodzie, tworząc harmonię z wybraną muzyką**. To doskonałe zajęcia rozwijające kreatywność, wyobraźnię, zdolności artystyczne. Ćwiczenia pływania artystycznego często wymagają, aby dzieci wyobrażały sobie różne

„PŁYWANIE ARTYSTYCZNE POZWALA DZIECKU NA WYRAŻANIE SWOICH UCZUĆ”

sytuacje i historie. To rozwija u nich zdolność do abstrakcyjnego myślenia i wyobraźnię. Podczas zajęć trenerzy stosując ćwiczenia w parach, promują współpracę i zdolności team-buildingowe. Dzieci uczą się działać w zespole i synchronizować swoje ruchy z innymi. To doskonała zabawa nie tylko gwarantująca rozwój fizyczny, ale także i sferę psychiczną dzieci.

sytuacje i historie. To rozwija u nich zdolność do abstrakcyjnego myślenia i wyobraźnię. Podczas zajęć trenerzy stosując ćwiczenia w parach, promują współpracę i zdolności team-buildingowe. Dzieci uczą się działać w zespole i synchronizować swoje ruchy z

ATRAKCYJNA FORMA ZAJĘĆ KOREKCYJNO-KOMPENSACYJNYCH

Ćwiczenia z pływania artystycznego to jedna z niewielu form aktywności fizycznej, która odbywa się w warunkach odciążenia i angażuje mięśnie niemal całego ciała. Celem korekcji i kompensacji wad postawy trenerzy mogą wykorzystywać naturalnie istniejące warunki odciążenia jak również stawiany przez wodę mięśniom opór. Dzięki temu treningi pływania artystycznego pozwalają „rzeźbić” ciało bez obciążania stawów i kości.

„TRENINGI PŁYWANIA ARTYSTYCZNEGO POZWALAJĄ „RZEŹBIĆ” CIAŁO BEZ OBCIĄŻANIA STAWÓW I KOŚCI”

Podczas wykonywania podstawowych pozycji i ćwiczeń w wodzie może wydawać się, że ćwiczenia te nie wymagają żadnego wysiłku, ale nic bardziej mylnego! Zajęcia z pływania artystycznego są w sposób naturalny formą gimnastyki zdrowotno-kompensacyjno-korekcyjnej dla ciała.

SPOSÓB NA KOREKCJĘ WAD POSTAWY CIAŁA

Pływanie artystyczne może być wykorzystywane do kompensacji oraz / lub korekcji różnorodnych wad postawy ciała u dzieci, a nawet i dorosłych, ponieważ w warunkach odciążenia wymaga utrzymania pożądaných różnych pozycji ciała, co rozwija siłę mięśniową, elastyczność i kontrolę posturalną. Utrzymanie w wodzie przez ćwiczącego podstawowych pozycji horyzontalnych i wertykalnych głową w dół, jakie stosowane są podczas zajęć z pływania artystycznego wymaga nie tylko właściwego napięcia mięśniowego całego ciała, ale co ważne umiejętności wstrzymania oddechu oraz właściwej podwodnej pracy rąk.

Zależnie od istniejącej wady postawy ciała, celem utrzymania pozycji wykorzystuje się symetryczną lub asymetryczną podwodną pracę ramion. Sama pozycja ćwiczenia może również być przez trenera modyfikowana celem uzyskania pożądaney kompensacji istniejącej wady postawy poprzez zmianę ułożenia niektórych odcinków ciała względem pozycji bazowych.

Do ćwiczeń w wodzie celem wymuszenia oczekiwanej korekty

stosuje się ćwiczenia na skrajnym torze przy ścianie pływalni. Podczas ćwiczeń o charakterze korekcyjno-kompensacyjnym w treningu używa się dodatkowych przyborów w postaci: baniek, rur piankowych, dmuchanych kółek, deseczek profilowanych, piłek, płetw czy ekspanderów.

**„PŁYWANIE
ARTYSTYCZNE MOŻE BYĆ
WYKORZYSTYWANE DO
KOMPENSACJI I
KOREKCJI
RÓŻNORODNYCH WAD
POSTAWY CIAŁA U
DZIECI, A NAWET
I DOROSŁYCH”**

O POSTAWIE

” Instytut Matki i Dziecka podaje, że 90% dzieci w Polsce ma wady postawy kręgosłupa, stóp i kolan¹.

Ideą tej części opracowania jest pokazanie Wam czym jest poprawna postawa ciała. Spotyka się ją co raz rzadziej, a ma ona istotny wpływ na wiele aspektów życia. Jako instruktorzy i trenerzy macie możliwość przyrzeć się swoim podopiecznym, a widząc zagrożenia zwrócić uwagę ich rodzicom i opiekunom.

¹ <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/poradnik-pacjenta-nawet-90-dzieci-ma-te-wady-mozna-je-wczesnie-wykryc-w-programie-nfz-i-mz,8458.html>

Okres szkolny jest czasem bardzo intensywnego wzrostu, a co za tym idzie, istotnych zmian w budowie ciała. Postawa ciała zależna jest zarówno od czynników genetycznych jak i warunków środowiskowych – właściwego odżywiania, odpowiedniego normowanego czasu nauki, aktywności

fizycznej oraz wypoczynku. W ostatnich latach widać zaburzenie tych proporcji – dzieci coraz więcej czasu spędzają przy biurku, nawykowo kształtując nieprawidłową postawę poprzez m.in. złe dobraną wysokość krzesła czy biurka, a także złą pozycję podczas nauki lub też co raz częściej i więcej korzystając atrakcji cyberprzestrzeni.

**„WADLIWE
USTAWIENIE W
JEDNYM Z ODCINKÓW
NARZĄDU RUCHU
NIESIE ZA SOBĄ
ZMIANY W CAŁYM
ORGANIZMIE. ISTNIEJE
BOWIEM ŚCIŚŁA
WSPÓLZALEŻNOŚĆ
W CAŁYM UKŁADZIE
RUCHU ZWIĄZANA
Z KONIECZNOŚCIĄ
ZACHOWANIA W NIM
RÓWNOWAGI.”**

Wadliwe ustawienie w jednym z odcinków narządu ruchu (np. koślawość stóp wynikająca z niewłaściwego obuwia, rotacja miednicy na którą wpływa krzywe siedzenie, zwiększenie przodowygięcia miednicy podczas noszenia ciężkiego plecaka) niesie za sobą zmiany w całym organizmie. Istnieje bowiem ścisła współzależność w całym układzie ruchu związana z koniecznością zachowania w nim równowagi.

Czy wiesz jak CIĘŻKIE dla kręgosłupa jest korzystanie ze smartfona?

Pochylenie głowy do przodu podczas używania smartfonów to powszechność.

Ale czy wiesz jak bardzo obciąża to kręgosłup?

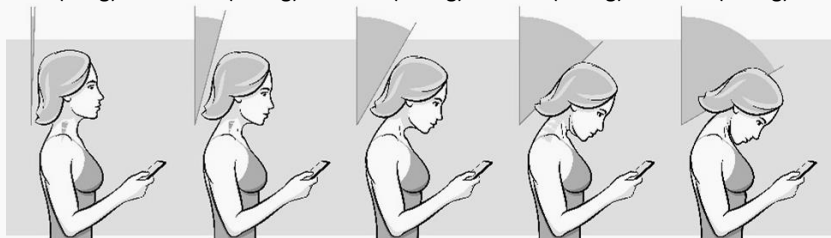
0° (~5kg)

15° (~12kg)

30° (~18kg)

45° (~22kg)

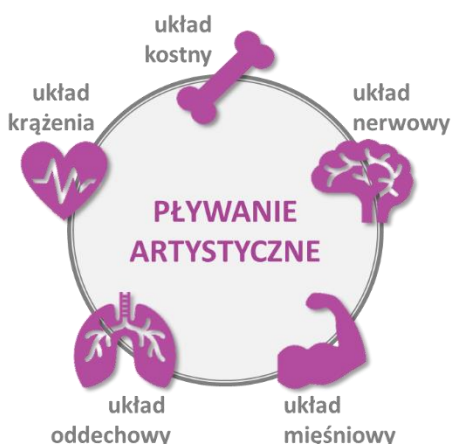
60° (~27kg)



Ważną przyczyną rozwoju wad postawy jest zbyt mała ilość ruchu. Nauka przedkładana jest nad ćwiczenia fizyczne, jednakże często nie zdajemy sprawy, że oprócz oczywistych, pozytywnych aspektów uprawiania sportu, mózg w tym czasie produkuje białka odpowiedzialne za wzrost nowych komórek nerwowych, co ma bezpośredni wpływ na sprawniejsze rozumowanie, rozwijanie możliwości poznawczych oraz poprawę efektywność pracy.

Nie przykładając uwagi do kształtowania prawidłowych nawyków postawy w okresie szkolnym należy pamiętać, że w tym czasie układ ruchu jest bardziej plastyczny, a tym samym podatny, więc nabyte wady mogą powodować zmiany nieodwracalne i wiele problemów w wieku dojrzałym.

Analiza wyników przeprowadzanych badań nasuwa prosty wniosek: **NALEŻY WPROWADZAĆ UKIERUNKOWANĄ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ JUŻ U NAJMŁODSZYCH DZIECI, A WIĘC OD PRZEDSZKOLA.**

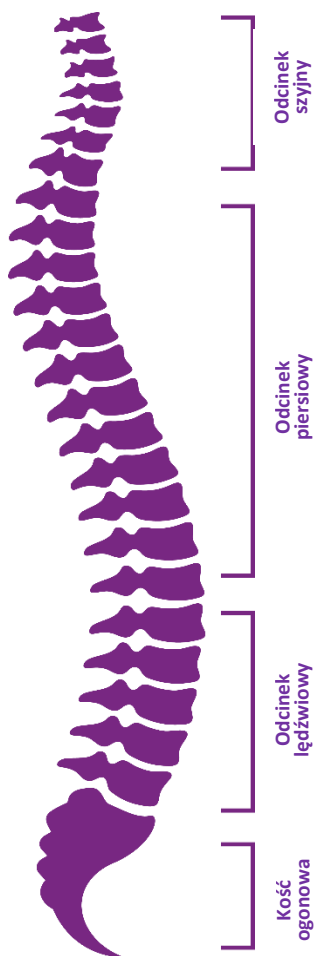


„PODCZAS UPRAWIANIA SPORTU MÓZG PRODUKUJE BIAŁKA ODPOWIEDZIALNE ZA WZROST NOWYCH KOMÓREK NERWOWYCH, CO MA BEZPOŚREDNI WPŁYW NA SPRAWNIEJSZE ROZUMOWANIE ORAZ POPRAWĘ EFEKTYWNOŚĆ PRACY.”

Jedną z najlepszych form aktywności fizycznej jest pływanie artystyczne, gdyż ze względu na swoją specyfikę ma wpływ na wszystkie układy ciała - szkieletowy, mięśniowy, krążenia, oddechowy, nerwowy. W sposób harmonijny kształtuje postawę jednocześnie dając dzieciom dużo radości i satysfakcji z przebywania w środowisku wodnym.

PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA

Prawidłowa postawa to harmonijny rozwój dużych grup mięśniowych umożliwiający utrzymanie ciała w równowadze. Największy wpływ ma na to kształt kręgosłupa. Prawidłowo ukształtowany kręgosłup u osoby dorosłej ma, patrząc z boku, fizjologiczne wygięcia: do przodu – lordozę szyjną i lordozę lędźwiową oraz do tyłu – kifozę piersiową. Natomiast patrząc z tyłu, kręgosłup powinien być prosty.



Wszelkie dysproporcje w rozwoju mięśni czy też osłabienie ich siły zaburzają prawidłowe warunki statyki ciała, a tym samym zmniejszają stabilizację kręgosłupa i mogą zapoczątkować cały łańcuch zmian począwszy od powstawania wad postawy poprzez chorobę zwyrodnieniową kręgosłupa, a skończywszy na zaburzeniach funkcjonowania narządów wewnętrznych.

Zagrożenia prawidłowej postawy ciała występują podczas tzw. skoków wzrostowych, tj. w wieku 6-7 i 12-16 lat, gdy dziecko jest najbardziej podatne na wpływ wielu czynników zewnętrznych, a rozwój układu mięśniowego może nie nadążać za szybkim wzrostem kości.

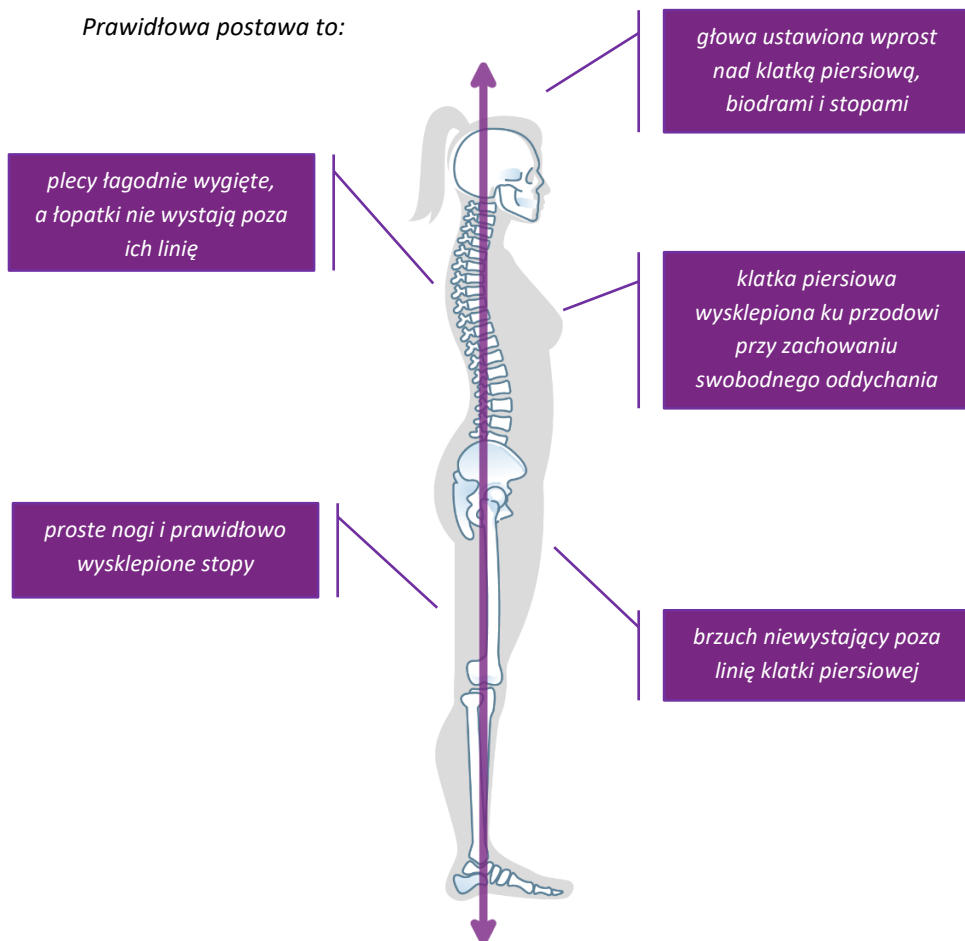
Szczególnie pierwszy okres (6-7 lat) jest krytyczny dla postawy fizycznej dziecka. Związany jest on ze zmianą trybu życia, ograniczeniem dużej swobody, w tym zmianą spontanicznego ruchu na tryb pozycji siedzącej, która jest często nieprawidłowa i stanowi jedną z głównych przyczyn powstawania wad postawy.

CECHY PRAWIDŁOWEJ POSTAWY CIAŁA

W okresie wczesnego dzieciństwa (2-3 rok życia) dla prawidłowej postawy charakterystyczny jest wypukły brzuch i słabo zaznaczone, choć już występujące, krzywizny kręgosłupa.

W okresie przedszkolnym postawa dziecka przybiera docelową. Wykazuje tendencję do zwiększenia przodopochylenia miednicy i pogłębienia przodowygięcia kręgosłupa, a co za tym idzie znacznie zmniejsza się wypuklenie brzucha.

Prawidłowa postawa to:



PRZYCZYNY POWSTAWANIA WAD

CECHY NIEPRAWIDŁOWEJ POSTAWY CIAŁA

1. *Asymetria w ustawieniu:*
 - barków,
 - łopatek (uniesione, wystające),
 - talii (wycięcie),
 - miednicy (pochylona na prawą lub lewą stronę, zrotowana).
2. *Głowa i barki wysunięte do przodu (należy sprawdzić czy nie występują wady wzroku i słuchu).*
3. *Nadmierne pogłębienie lub zniesienie krzywizn kręgosłupa.*
4. *Klatka piersiowa zapadnięta lub wysunięta do przodu.*
5. *Nieprawidłowy kształt nóg, niewłaściwe wysklepienie stóp.*

PRZYCZYNY POWSTAWANIA WAD POSTAWY

1. *Wady wrodzone, czyli będące następstwem czynników, które zadziały w okresie płodowym (niektóre wręcz dziedziczne):*
 - kostne (zaburzenia kostnienia, dodatkowe kręgi, wrodzony kręczy),
 - mięśniowe (osłabienie siły mięśniowej, postępujący zanik siły mięśni).
2. *Wady nabyte rozwojowe (na skutek chorób np. krzywicy, gruźlicy, choroby Scheuermanna).*
3. *Wady nabyte nawykowe (czynniki środowiskowe morfologiczne i fizjologiczne):*
 - mała aktywność ruchowa, siedzący tryb życia,
 - przyjmowanie nieprawidłowych pozycji (m.in. niewłaściwy sposób siedzenia w ławce, nieodpowiednie noszenie plecaka, nieprawidłowy dobór mebli szkolnych),
 - zła dieta,
 - nieprawidłowe obuwie lub odzież,
 - wady wzroku czy słuchu,
 - przyzwyczajanie do wykonywania pracy jedną i tą samą ręką wpływające na nierównomierny rozwój pewnych grup mięśniowych.

CHARAKTERYSTYKA:

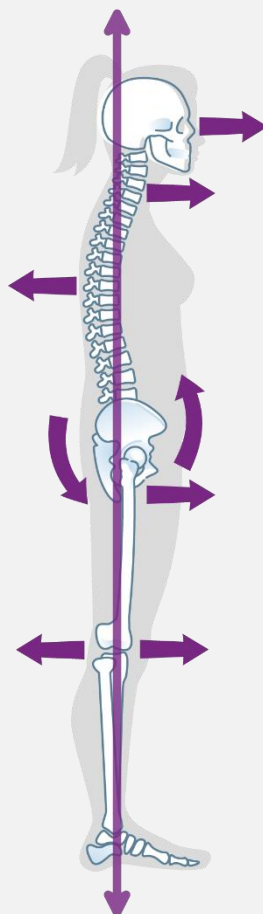
- osłabienie gorsetu mięśniowego,
- odstające łopatki,
- spłaszczona klatka piersiowa,
- utrata właściwości amortyzujących kręgosłupa..

WSKAZANIA:

- aktywność ruchowa,
- ćwiczenia ogólnorozwojowe,
- ćwiczenia pogłębiające kifozę piersiową i lordozę,
- wzmacnianie osłabionego gorsetu mięśniowego,
- ćwiczenia oddechowe.

PRZECIWWSKAZANIA:

- ćwiczenia elongacyjne (wyciągające),
- przeciążanie organizmu,
- ćwiczenia w zwisach i przeprostach,
- ćwiczenia gibkościowe.



CHARAKTERYSTYKA:

- osłabienie mięśni grzbietu,
- wysunięcie do przodu głowy i barków,
- przykurcz mięśni klatki piersiowej,
- upośledzeniem funkcji oddechowej klatki piersiowej.

Powstawaniu wady sprzyja :

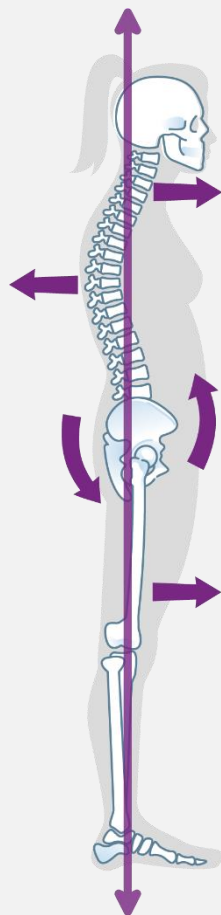
- długie pozostawanie w pozycji siedzącej,
- długie oglądanie telewizji najczęściej w niewygodnej pozycji.

WSKAZANIA:

- ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe, wzmacniające mięśnie grzbietu,
- prawidłowa pozycja ciała w sytuacjach dnia codziennego: podczas posiłków, odrabiania lekcji, wypoczynku,
- zmienność pozycji w czasie odrabiania lekcji,
- odpowiedni materac do snu (nie uginający się, mała poduszka),
- zabawy i gry ruchowe na świeżym powietrzu,
- pływanie na grzbiecie.

PRZECIWSKAZANIA:

- stanie na rękach i głowie,
- jeżdżenie na rowerze z niską kierownicą,
- siady skrzyżne z ramionami wyciągniętymi w przód,
- plecak bez usztywnienia tylnej części,
- siedzenie z zaokrąglonymi plecami,
- odrabianie lekcji siedząc na krześle, umieszczonym zbyt wysoko w stosunku do blatu.



CHARAKTERYSTYKA:

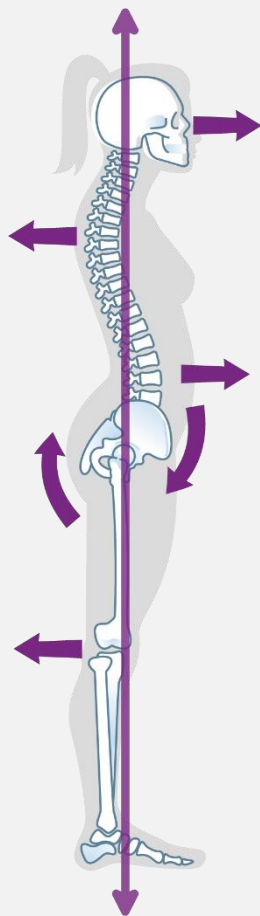
- *jak w przypadku pleców wklęsłych oraz pleców okrągłych.*

WSKAZANIA:

- *ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe, wzmacniające mięśnie grzbietu,*
- *prawidłowa pozycja ciała w sytuacjach dnia codziennego: podczas posiłków, odrabiania lekcji, wypoczynku,*
- *zmiennosc pozycji w czasie odrabiania lekcji,*
- *odpowiedni materac do snu (nie uginający się, mała poduszka),*
- *zabawy i gry ruchowe na świeżym powietrzu,*
- *pływanie na grzbiecie.*

PRZECIWSKAZANIA:

- *uprawianie gimnastyki artystycznej,*
- *wykonywanie ćwiczeń typu "mostek" czy "kołyska",*
- *przerzuty bokiem, skłony w tył,*
- *leżenie przodem z podparciem głowy na ugiętych ramionach,*
- *jeżdżenie na rowerze z niską kierownicą,*
- *siady skrzyżne z ramionami wyciągniętymi w przód,*
- *siedzenie z zaokrąglonymi plecami,*
- *plecak bez usztywnienia tylnej części.*



CHARAKTERYSTYKA

- kręgosłup w odcinku lędźwiowym nadmiernie wygięty do przodu, za względu na nadmierne napięcie mięśni grzbietu w tym odcinku,
- miednica o zwiększonym przodopochyleniu,
- osłabione mięśnie brzucha i mięśnie pośladkowe (nadmiernie wystający brzuch, odstające pośladki).

Powstawaniu wady sprzyjają:

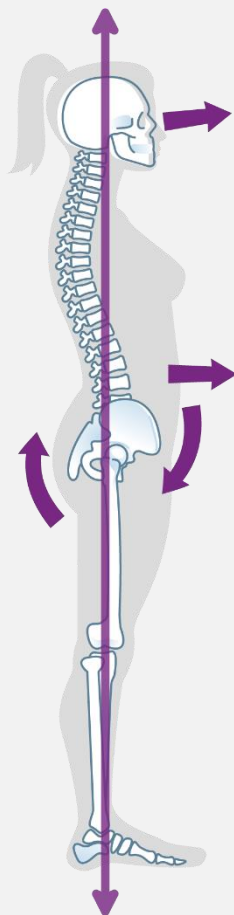
- wady trzonu kręgosłupa,
- wady rozwojowe mięśni,
- nieprawidłowe przewodzenie nerwów.

WSKAZANIA:

- ćwiczenia rozciągające mięśnie grzbietu w odcinku lędźwiowym, wzmacniające mięśnie brzucha i mięśnie pośladkowe,
- pozycje klęczne przy odrabianiu lekcji.

PRZECIWWSKAZANIA:

- stanie na rękach i głowie,
- jeżdżenie na rowerze z niską kierownicą,
- siady skrzyżne z ramionami wyciągniętymi w przód,
- plecak bez usztywnienia tylnej części,
- siedzenie z zaokrąglonymi plecami,
- odrabianie lekcji siedząc na krześle, umieszczonym zbyt wysoko w stosunku do blatu.



CHARAKTERYSTYKA

Skolioza to trójpłaszczyznowa deformacja kręgosłupa. Patrząc z tyłu:

- krzywo przebiegający kręgosłup,
- brak symetrii talii,
- nierówno ustawione barki (przechylenie na jedną stronę),
- nierówno ustawione biodra.

Powstawaniu wady sprzyjają:

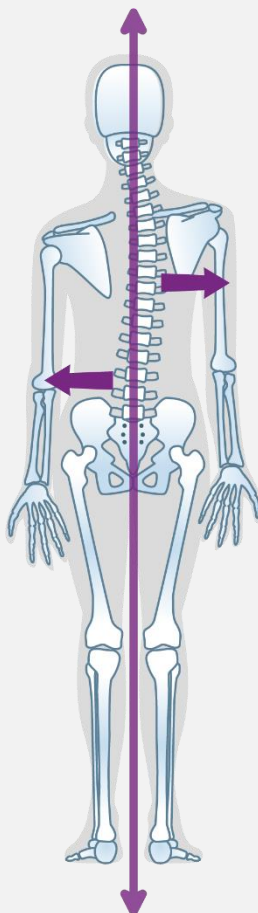
- samoistna, której przyczyny nie są znane,
- choroby (niedowład, krzywica),
- brak ruchu oraz nieprawidłowa postawa podczas siedzenia,
- inne wady kręgosłupa, miednicy, nierówna długość nóg.

WSKAZANIA:

- ćwiczenia asymetryczne wzmacniające mięśnie osłabione przy jednoczesnym rozciąganiu mięśni przykurczonych,
- zabawy na czworakach,
- pływanie,
- jazda na rowerze,
- rehabilitacja.

PRZECIWWSKAZANIA:

- przewroty,
- przerzuty bokiem,
- mostki,
- skłony boczne,
- podnoszenie ciężarów,
- asymetryczne konkurencje sportowe.



KOLANA KOŚLAWE

Skierowane są do wewnątrz. Występuje odchylenie osi kończyny dolnej od osi symetrii ciała (kolana opierają się o siebie), a przerwa między kostkami przyśrodkowymi wynosi ponad 5 cm.

Powstają w wyniku wad wrodzonych, ale mogą być też wadą nabytą w wyniku przeciążenia czy nadwagi.

WSKAZANIA:

- pływanie,
- aktywności w siadzie ze stopami złączonymi podszwawą stroną, bądź w siadzie skrzyżnym,
- wkładki ortopedyczne.

PRZECIWWSKAZANIA:

- siad klęczny i ćwiczenia w rozkroku,
- nadwaga,
- długotrwałe przebywanie w pozycji stojącej.

KOLANA SZPOTAWE

Oś podudzia tworzy z osią uda kąt otwarty do wewnątrz (kolana odchylone na zewnątrz).

WSKAZANIA:

- aktywności wykonywane w siadzie klęcznym,
- pływanie.

PRZECIWWSKAZANIA:

- siad skrzyżny,
- długotrwałe pozycje stojące,
- dźwiganie ciężarów.

PŁASKOSTOPIE

Stopa posiada niski lub obniżający się łuk podłużny, co jest wynikiem niewydolności układu mięśniowo-więzadłowego. Przeciężenie stopy spotęgowane niewydolnością jej układu doprowadza do zniekształceń, bólesności oraz zaburzenia funkcji. Do 5 roku życia występuje płaskostopie "pozorne" .

WSKAZANIA:

- wzmocnianie mięśni podudzi (podnoszenie rzeczy z ziemi za pomocą stóp, zawijanie ręcznika, rysowanie stopami),
- prawidłowe ustawianie i obciążanie stopy,
- chodzenie boso po miękkim, nierównym podłożu,
- pływanie,
- wkładki ortopedyczne.

PRZECIWWSKAZANIA:

- długotrwałe stanie ,
- skoki na twardym podłożu,
- ćwiczenia w dużym rozkroku.

STOPA WYDRAŻONA

Deformacja polega na nadmiernym, wysokim uniesieniu podłużnego sklepienia stopy. Wada może być wrodzona, ale zazwyczaj jej przyczyną są choroby nerwowo-mięśniowe.

WSKAZANIA:

- wkładki oraz obuwie ortopedyczne,
- ćwiczenia rozciągające mięśnie podszwowej strony stopy.

STOPA KOŚLAWA

Charakteryzuje się skrzywieniem stopy na zewnątrz oraz obciążaniem wewnętrznej części stopy.

WSKAZANIA:

- ćwiczenia mięśni stopy i podudzia,
- wkładki unoszące wewnętrzną część stopy,
- obuwie ze sztywnym zapiętkiem.

KŁATKA PIERSIOWA SZEWSKA (LEJKOWATA)

Wada jest następstwem wrodzonego zaburzenia rozwoju przepony lub nieproporcjonalnego rozrostu chrząstek żebrowych w stosunku do jej elementów. Charakteryzuje się lejkowatym zapadnięciem dolnej części mostka i przylegających odcinków żeber. Na skutek osłabienia mięśni grzbietu, wysunięcia barków do przodu, spłaszczenia klatki piersiowej i wiotczenia mięśni brzucha, przy oddychaniu występują paradoksalne ruchy klatki piersiowej.

WSKAZANIA:

- *ćwiczenia oddechowe,*
- *pływanie.*

KŁATKA PIERSIOWA KURZA

Polega na wysunięciu ku przodowi obwodowej części mostka wraz z najbliższą częścią żeber, które są od boku jakby ściśnięte. Łuki żebrowe często tworzą falistą linię zamiast łukowej. Po nabraniu i zatrzymaniu powietrza w płucach stopień kurzego zniekształcenia zmniejsza się.

WSKAZANIA:

- *ćwiczenia oddechowe,*
- *pływanie.*

Co zatem zrobić, aby przeciwdziałać powstawianiu wad?

Ważna jest profilaktyka!

Zatem miej na uwadze, aby:

- kształtować nawyk utrzymania prawidłowej postawy ciała,
- unikać pozycji i sytuacji sprzyjających rozwojowi wad,
- eliminować długotrwałe siedzenie przed telewizorem i komputerem,
- zapewniać wszechstronną i zgodną z potrzebami rozwojowymi aktywność ruchową, czyli duża dawka ruchu, zwłaszcza na świeżym powietrzu,
- dostosować sprzęty domowe (krzesła, stół) do wysokości ciała dziecka,
- zapewnić odpowiednie odżywianie, ilość snu, ale także odzież i obuwie.

PRAKTYKA

Mając już wiedzę teoretyczną i większą świadomość dotyczącą wad postawy chcemy zaproponować Wam kilka prostych i dość podstawowych ćwiczeń. Ale ćwiczeń, które mają walory korekcyjne i mogą przysporzyć korzyści dzieciom pozytywnie wpływając na ich sylwetkę.

Co szczególnie istotne w pływaniu artystycznym to fakt, że dla utrzymania prawidłowych pozycji pionowych (głową w dół) stosuje się wielokrotnie ćwiczenia izometryczne. To przede wszystkim tyczy się mięśni głębokich core, które są fundamentem ciała człowieka.

Ćwiczenia można wykonywać z użyciem różnego rodzaju sprzętów wspomagających jak **rury piankowe**, **pasy wypornościowe**, **koła dmuchane**, **deski pływacze** i inne. To wszystko dodaje także kolorytu i sprawia więcej radości dzieciom w czasie zajęć, które mogą być alternatywą do tradycyjnej gimnastyki korekcyjnej w wodzie!



PRZYKŁADOWE PODSTAWOWE POZYCJE HORYZONTALNE I WERTYKALNE WYKORZYSTYWANE PODCZAS ĆWICZEŃ WAD POSTAWY CIAŁA Z UŻYCIEM PRZYBORÓW TRENINGOWYCH:

Ćwiczenie 1:

Pozycja podstawowa tyłem (ang. Back Layout Position).

Zawodnik/zawodniczka leży na plecach na powierzchni wody, rozciągając ciało w linii prostej. Ręce są zazwyczaj wyciągnięte wzdłuż ciała, nogi proste, złączone lub też **celem korekcji wady jedna noga zgięta w stawie kolanowym tak, aby paluch nogi zgiętej znajdował się przy kolanie lub udzie.**



Ćwiczenie 2.

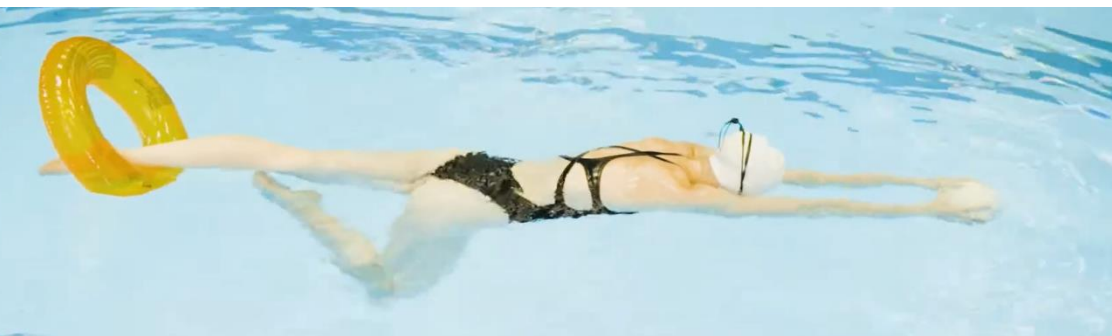
Pozycja leżenie przodem (ang. Front Layout Position)

To przeciwność pozycji na plecach. Zawodnik/zawodniczka leży na brzuchu, rozciągając ciało w jednej linii.

Ręce mogą być wyciągnięte przed głowę, lub wzdłuż tułowia zależnie od potrzeb. Nogi są proste i złączone lub jedna noga zgięta w stawie kolanowym tak , aby paluch nogi zgiętej znajdował się przy kolanie lub udzie.

Należy skoncentrować się na stabilizacji mięśni i pozostawianiu w nieruchomej pozycji. Przemieszczanie się w tej pozycji świadczy o braku pełnego napięcia i utracie kontroli nad ciałem.

Oddech można zaczerpnąć przekreślając głowę na bok.



Ćwiczenia 3

Pozycja w wygięciu grzbietowym (ang. Back Arch)

W tej pozycji ćwiczący zanurza głowę i tułów do wody tworząc łuk. Nogi pozostają na wodzie, a ręce mogą być wykorzystywane do dodatkowej korekcji postawy (pogłębiając wygięcie). Pozycja może być również w wersji z jedną nogą zgiętą w kolanie.

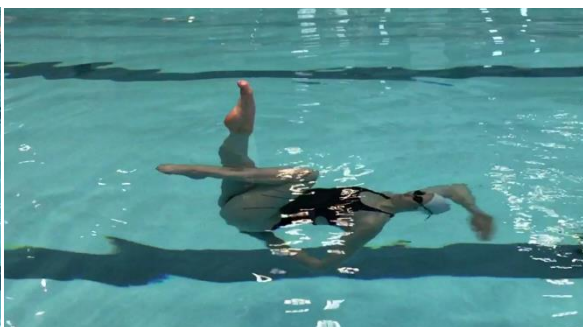


Ćwiczenie 4:

Pozycja Flamingo w wersji na powierzchni i pod wodą.

Jedna noga jest wyprostowana w stawie kolanowym i zgięta w stawie biodrowym, tak aby noga prosta była ustawiona pod kątem 90° do powierzchni wody. Druga noga jest zgięta i przyciągnięta do klatki piersiowej.

Noga pionowa krzyżuje się w połowie podudzia nogi poziomej. Stopa i kolano nogi poziomej są równoległe do powierzchni wody, a twarz znajduje się na powierzchni. W przypadku pozycji podwodnej twarz znajduje się pod wodą. W przypadku obu pozycji istotne jest utrzymywanie prostych pleców.



Ćwiczenie 5:

Pozycja Balet Leg (ang. Ballet Leg Position)

Ciało jest w pozycji, która już wcześniej została opisana – tj. podstawowa tyłem (ang. Back Layout Position). Jedna noga wyprostowana jest prostopadle do powierzchni wody. Twarz na powierzchni.

Ćwiczenie można wykonywać z różnymi przyborami umieszczonymi zarówno pod nogą, pod biodrami, ale też pod głową. Każdorazowo wymagane jest napinanie mięśni głębokich core, ale też mięśni nóg, aby utrzymać ich prawidłową pozycję.



Ćwiczenie 6:

Pozycja pionowa z głową do dół (ang. Vertical Position)

Jest to pozycja wymagająca stabilizacji i napięcia mięśni. Ciało jest wyprostowane i prostopadłe do powierzchni wody. Nogi są złączone, a głowa skierowana do dna pływalni. Głowa, barki, biodra i kostki są w jednej – pionowej linii.

Ćwiczenie to można wykonywać z wykorzystaniem np. ściany pływalni, która dodatkowo pozwala stabilizować plecy (plecy i głowa przylegają do ściany pływalni).



Ćwiczenia w pozycjach pionowych można wykonywać w zależności od potrzeb z jedną nogą:

- zgiętą,
- wyprostowaną do przodu na powierzchni wody,
- wyprostowaną do boku na powierzchni wody,
- wyprostowaną do tyłu na powierzchni wody.

Każda z tych pozycji wspomaga kompensację różnych wad postawy.

Ćwiczenie 7:

Pozycja kąt horyzontalny (ang. Front Pike Position)

Ciało zgięte jest w biodrach pod kątem 90° . Nogi wyprostowane są na powierzchni wody, a tułów jest do nich prostopadle, przy czym głowa, barki i biodra są w jednej – pionowej, linii. Nogi są proste i złączone.



Ćwiczenie 10

Kuczna (ang. Tuck Position)

Ciało jak najbardziej zwinięte, zrolowane z okrągłymi plecami i złączonymi nogami. Pięty tak blisko pośladków jak jest to tylko to możliwe. Głowa blisko kolan.



Zachęcamy do obejrzenia filmów instruktażowych z ćwiczeniami przydatnymi w początkowym nauczaniu pływania artystycznego dostępnych w serwisie YouTube Polskiego Związku Pływackiego:

Gimnastyka – część 1:

<https://youtu.be/QoXCfRwreak?si=58JBmJfHWUmNXGQI>

Gimnastyka – część 2:

<https://youtu.be/aNPXyOkXkyk?si=yHx3NlzEzUFV7wwn>

Ćwiczenia pływania artystycznego w wodzie – część 1:

<https://youtu.be/tGriHZ2HKdU?si=VeaQyXfyww0IJPYC>

Ćwiczenia pływania artystycznego w wodzie – część 2:

<https://youtu.be/lae9dWzsHY0?si=nNROpRiAtYkqTtol>