

## Prefață:

### Dragă cititorule!

În cartea de față, am selectat o serie de exerciții jucăușe pentru prevenirea sau corectarea posturilor vicioase. Acestea pot fi efectuate și acasă sub supravegherea părinților, fără echipament special de gimnastică.

Această carte se recomandă în special copiilor cu vârste cuprinse între 5 și 15 ani (și părinților acestora) care:

- au fost diagnosticați cu o atitudine posturală vicioasă,
- sunt predispuși sau
- care doresc să prevină posturile vicioase.

În calitate de kinetoterapeut am considerat, că exercițiile nu pot fi grupate după diagnostic, pentru că fiecare om este diferit, iar puterea kinetoterapiei constă de fapt în unicitatea ei.

Ținând cont de solicitările venite din partea părinților, am adunat câteva exerciții utile de kinetoterapie, ușor de executat și apreciate de copii.

Vă doresc o exersare veselă și cu rezultate!

Kovács Andrea  
kinetoterapeut



# Cuprins

Cuvânt înainte .....	3
Ce înțelegem prin postură vicioasă? .....	6
Cum pot să-mi dau seama dacă copilul meu are o postură vicioasă? .....	7
Test pentru determinarea posturii vicioase .....	8
Care este cauza posturilor vicioase? .....	10
Kinetoterapie pentru acasă .....	11
Structura exercițiilor .....	12
Structura antrenamentului .....	13
Explicația simbolurilor folosite în carte .....	15
Setul 1 de exerciții .....	16
Exerciții .....	16
Echipament de gimnastică .....	17
1. Către soare .....	18
2. Ospătar .....	19
3. Pod .....	20
4. Macara .....	21
5. Mișcări de rotație pentru cină .....	22
6. Crocodil .....	23
7. Sah-mat .....	24
8. Numărătoare .....	25
9. Lego .....	26
10. Suflă batista de hârtie .....	27
Exerciții de relaxare .....	28
Setul 2 de exerciții .....	32
Exerciții .....	32
Echipament de gimnastică .....	33
1. Ascensor cu ursuleț de pluș .....	34
2. Spadasin .....	35
3. Legănarea ursulețului .....	36
4. Roabă .....	37
5. Cap - fund .....	38
6. Povestire .....	39
7. Cioc - cioc .....	40
8. Poarta păianjenului .....	41
9. Citire .....	42
10. Elicopter .....	43
Exerciții de relaxare .....	44

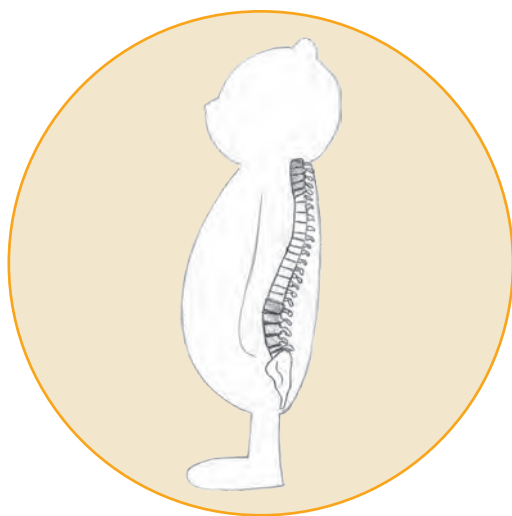
Setul 3 de exerciții	48
Exerciții	48
Echipament de gimnastică	49
1. Moară de vânt	50
2. Măsurarea nivelului apei	51
3. Citire în tren	52
4. Spălarea picioarelor	53
5. Avion în cădere	54
6. Box	55
7. Clătite cu sirop de zmeură	56
8. Desenare	57
9. Viaduct	58
10. Pompă	59
Exerciții de relaxare	60
Setul 4 de exerciții	64
Exerciții	64
Echipament de gimnastică	65
1. Haltere	66
2. Forfecare	67
3. Amestecarea gemului	68
4. Bobinare	69
5. Rotație	70
6. Vopsirea unghiilor	71
7. Bobinare laterală	72
8. Pod cu trei picioare	73
9. Barieră	74
10. Deschide gălușca	75
Exerciții de relaxare	76
Exerciții cu bastonul pentru o postură mai puternică și corectă	80
Exerciții cu pernă triunghiulară pentru o postură corectă	87
Exerciții în apă	94
Exerciții cu joc de umbre	98
Concurs pentru corectarea posturilor vicioase	100
Jocuri pentru combaterea posturilor vicioase	106
Ședere	112
Ședere corectă	112
Ghiozdanul	113
Benzile kinesiologice	114
Mulțumiri	119

## Ce înțelegem prin postură vicioasă?

**Postura „leneșă”** poate provoca modificări / deformări ale coloanei vertebrale și ale mușchilor trunchiului, distorsionându-se astfel atitudinea corpului și provocând tulburări musculo-scheletice. Această stare este un proces reversibil; cu atenție corespunzătoare putem dezvolta o postură corectă, doar că trebuie să avem grijă ca aceasta, odată dobândită, să se mențină pe termen lung.

Este important de știut că, în cazul unei posturi vicioase, trebuie să luăm în considerare nu numai zona spatelui, ci structura **întregului corp**, deoarece buna funcționare a organismului depinde de toate elementele componente ale acestuia. Zonele evidențiate sunt: șoldurile, coloana vertebrală și centura umerilor; grupele musculare importante sunt mușchii pelvisului, cele ale coloanei vertebrale, ale abdomenului, ale coapselor și bineînțeles mușchii spatelui.

O atitudine vicioasă este neestetică și nesănătoasă la orice vârstă, dar este deosebit de important să îi acordăm atenție în copilărie. La copii, o postură vicioasă poate **să se agraveze mult, dar în același timp poate fi corijată** foarte bine prin exerciții de kinetoterapie!



## Cum pot să-mi dau seama dacă copilul meu are o postură vicioasă?

Pentru a diagnostica o postură vicioasă consultă un specialist (ortoped, pediatru, kinetoterapeut), care va examina articulațiile, forța musculară și postura corpului cu o varietate de metode și instrumente.

Dacă ți se pare că postura copilului tău este **puțin ciudată, nu prea „dreaptă”** și că majoritatea răspunsurilor la întrebările **testului** prezentat mai jos sunt DA, ia legătura cu un profesionist deoarece copilul tău, cu mare probabilitate, are o postură vicioasă; în acest caz se recomandă **executarea exercițiilor descrise în carte**.

Unele deficiențe musculo-scheletice (boala Scheuermann sau hiper cifoza juvenilă, scolioza, cifoza, pectus etc.) sunt similare posturii vicioase sau, în timp, vor duce la o postură vicioasă. În acest caz, consultați un specialist, care să vă recomande care din exercițiile din această carte sunt potrivite.



## Test pentru depistarea posturii vicioase



1. Copilul stă desculț pe pământ cu picioarele puțin abdușe (depărtate). Îi cerem să-și ridice brațele întinse prin înaintea sus, până la orizontală, cu palmele orientate către sol și să mențină această poziție timp de 1 minut. Să-l cronometrăm și să-i observăm postura din lateral.

**Întrebare:** pe măsură ce trece timpul i se înclină / basculează abdomenul și pelvisul / bazinul?

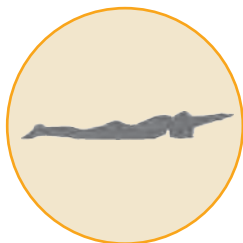
**DA    NU**



2. Copilul stă culcat pe spate pe o suprafață tare (podea). Îi cerem să-și ridice un picior întins, sus către tavan și să-l mențină în această poziție. Să-i observăm din lateral piciorul care a rămas pe podea!

**Întrebare:** genunchiul rămas pe podea se îndoaie și se ridică de pe sol?

**DA    NU**



3. Copilul stă culcat pe burtă pe o suprafață tare, cu brațele întinse pe lângă cap, cu călcâiele apropiate. Să-i cerem să-și ridice capul și brațele (păstrând fruntea paralel cu solul, cu privirea orientată către podea).

Îl cronometrăm și observăm dacă postura se schimbă în timp față de poziția inițială.

**Întrebare:** i se schimbă postura (brațele se ridică sau coboară, călcâiele se îndepărtează) în timp de 10 secunde?

**DA      NU**