

**Mariusz Janusz, Julian Z. Kilar, Tomasz Ridan, Andrzej Szczygiel**  
**Zakład Kinezyterapii Instytutu Rehabilitacji**  
**Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie**  
**kierownik Zakładu: dr Marek Pieniążek**

---

## **Ocena wytrzymałości siłowej wybranych mięśni posturalnych u dzieci z wadliwą postawą ciała usprawnianych w warunkach górskich obozów rehabilitacyjnych**

Ruch jest naturalną potrzebą każdego żywego organizmu. Nie jest przesadą twierdzenie, że jesteśmy stworzeni do ruchu, który podobnie jak dłuto w sprawnych rękach rzeźbiarza tworzącego posąg, kształtuje nasze ciało, ściślej mówiąc postawę. W środowisku badaczy, lekarzy, rehabilitantów i nauczycieli w.f., istnieje już konsensus co do różnorodności czynników mających wpływ na kształtowanie się postawy ciała. W obrębie najniższego poziomu "organizacyjnego" postawy ciała, obok ogólnej wydolności tlenowej i beztlenowej, pełnego zakresu ruchu w stawach, wyrabiania odruchu pionowej postawy, znajduje się także wytrzymałość mięśni. Praca przedstawia program, jak i sposób wielopłaszczyznowego oddziaływania korekcyjnego, będących efektem własnych doświadczeń wyniesionych z organizacji górskich obozów rehabilitacyjnych dla dzieci z wadliwą postawą ciała, uwzględniającego zainteresowania dzieci w wieku należącym do tzw. "złotego" okresu motoryczności. Celem badań było określenie efektywności intensywnego programu ćwiczeń korekcyjnych ze względu na cechę umożliwiającą kształtowanie prawidłowej postawy ciała, jaką jest wytrzymałość mięśni posturalnych. Dobra atmosfera panująca na obozie, jak i uzyskiwane efekty terapeutyczne, motywowały dzieci do uczestnictwa w kolejnych obozach rehabilitacyjnych oraz do wypełniania przerwy między obozami programem domowych ćwiczeń korekcyjnych, według udzielonego instruktarzu.

Słowa kluczowe: postawa ciała, wytrzymałość, obóz.

Adres autora: Mariusz Janusz  
Instytut Rehabilitacji AWF al. Jana Pawła II 78