

Szanowni Państwo, poniższy tygodniowy zestaw ćwiczeń jest tymczasowy i służy jedynie utrzymaniu efektów prowadzonej przez nas wcześniej terapii. Ze względu na indywidualny charakter zaburzenia u Państwa dziecka oraz jego dynamiczny przebieg program ten nie może być traktowany jako docelowy.

Jakub Bednarczyk.

Ćwiczenia wykonywać 4-5 razy w tygodniu.

Ćwiczenie 1

Wzmacnianie mięśni brzucha

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach na macie. Biodra i kolana lekko zgięte, stopy oparte na podłożu (kolana nie stykają się, znajdują się na szerokości bioder).

Ruch: Maksymalne napięcie mięśni brzucha. Uniesienie pupy do góry. Utrzymanie pozycji przez 10 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń: 2 sety po 10 powtórzeń

Ćwiczenie 2

Pozycja wyjściowa: Pozycja czworaczka. Plecy wyprostowane. Kolana na szerokość bioder. Ręce na szerokość ramion, dłonie oparte na podłożu. Głowa lekko uniesiona do góry.

Ruch: Podniesienie prawej nogi. Utrzymanie tej pozycji przez 5 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej. Podniesienie lewej nogi. Utrzymanie tej pozycji przez 5 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 3

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach na macie. Nogi wyprostowane.

Ruch: Uniesienie prawej nogi do góry. Utrzymanie tej pozycji przez 4 sekundy. Powrót do pozycji wyjściowej. Uniesienie lewej nogi do góry. Utrzymanie tej pozycji przez 4 sekundy. Powrót do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń: 2 sety po 10 powtórzeń

Ćwiczenie 4

Poprawa stabilizacji

Pozycja wyjściowa: Pozycja czworaczka. Plecy proste równoległe do podłoża. Kolana na szerokość bioder. Dłonie oparte na podłożu, na szerokość ramion. Głowa przedłużeniem tułowia.

Ruch: Uniesienie prawej nogi w przedłużeniu tułowia. Utrzymanie tej pozycji przez 5 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej. Uniesienie lewej nogi w przedłużeniu tułowia. Utrzymanie tej pozycji przez 5 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń: 2 sety po 10 powtórzeń