

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.

Tadeusz Dudek.

Ćwiczenia wykonywać 4-5 razy w tygodniu.

Ćwiczenie 1

Rozciąganie tylnej grupy mięśni uda

Pozycja wyjściowa: Siad prosty na macie, plecy wyprostowane. Nogi wyprostowane. Ręce wzdłuż ciała.

Ruch: Skłon tułowia w przód z jednoczesnym przesuwaniem rąk wzdłuż wyprostowanych nóg. Utrzymanie maksymalnego skłonu przez 10 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń: 4 sety po 10 powtórzeń

Ćwiczenie 2

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 3

Wzmacnianie mięśni brzucha

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach na macie. Nogi uniesione do góry, zgięte w biodrach i kolanach do kąta 90 stopni.

Ruch: Maksymalne napięcie mięśni brzucha (lekkie uniesienie głowy). Złożenie obu zgiętych nóg po prawej stronie tułowia. Powrót do pozycji wyjściowej. Złożenie obu zgiętych nóg po lewej stronie tułowia.

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: Równoczesne uniesienie prawej ręki i lewej nogi w przedłużeniu tułowia. Utrzymanie tej pozycji przez 5 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej. Podniesienie lewej ręki i prawej nogi w przedłużeniu tułowia. Utrzymanie tej pozycji przez 5 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń: 2 sety po 10 powtórzeń

Ćwiczenie 5

Pozycja wyjściowa: Siad klęczny (na piętach). Ręce skrzyżowane na klatce piersiowej.

Ruch: Przejście do pozycji klęku prostego z maksymalnym napięciem mięśni pośladkowych. Siad boczny po prawej stronie. Powrót do pozycji klęku prostego. Siad boczny po stronie lewej. Powrót do pozycji klęku prostego (całość to 1 ćwiczenie).

Liczba powtórzeń: 2 sety po 10 powtórzeń