

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.

Alicja Dymara.

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

Rozciąganie mięśni klatki piersiowej

Pozycja wyjściowa: Siad klęczny (na piętach) przodem do krzesła. Ręce wyprostowane, dłonie oparte na blacie krzesła.

Ruch: Skłon głowy i tułowia w przód pomiędzy rękami. Utrzymanie maksymalnego skłonu przez 10 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń: 1 set po 10 powtórzeń

Ćwiczenie 3

Rozciąganie mięśni klatki piersiowej

Pozycja wyjściowa: Siad klęczny (na piętach) prawym bokiem do krzesła. Prawa ręka wyprostowana, dłoń oparta na blacie krzesła. Lewa ręka zgięta na biodrze.

Ruch: Skłon głowy i tułowia w przód. Utrzymanie maksymalnego skłonu przez 10 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń: 1 set po 10 powtórzeń

Uwagi: Zmiana rąk i powtórzyć ćwiczenie jak wyżej

Ćwiczenie 4

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 5

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 6

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. Utrzymanie tej pozycji przez 5 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń: 2 sety po 10 powtórzeń