

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.

Instruktaż ćwiczeń dla Hanna Barbarowska.
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 tylnej grupy mięśni uda

Pozycja wyjściowa: Siad prosty na macie, plecy wyprostowane. Nogi wyprostowane. Ręce wzdłuż ciała. Zgiąć prawą nogę tak aby stopa prawej nogi dotykała przyśrodkowej strony lewego kolana.

Ruch: Skłon tułowia w przód w kierunku stopy nogi wyprostowanej z jednoczesnym przesuwaniem rąk wzdłuż wyprostowanej nogi. Utrzymanie maksymalnego skłonu przez 10 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń: 4 sety po 10 powtórzeń

Uwagi: Zmiana nóg i powtórzyć ćwiczenie jak wyżej.

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 (uniesienie delikatnie głowy ku górze). 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

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 5

Zmniejszanie koślawości kolan i stóp

Pozycja wyjściowa: Pozycja siedząca na krześle. Plecy wyprostowane. Kolana zbliżone do siebie, stopy oparte całą powierzchnią na podłożu. Szarfa/chusta owinięta wokół kolan.

Ruch: Kolana na zewnątrz. Utrzymanie pozycji przez 10 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń: 2 sety po 10 powtórzeń