

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.

Zofia Hoffman

Ćwiczenia wykonywać 3 razy w tygodniu.

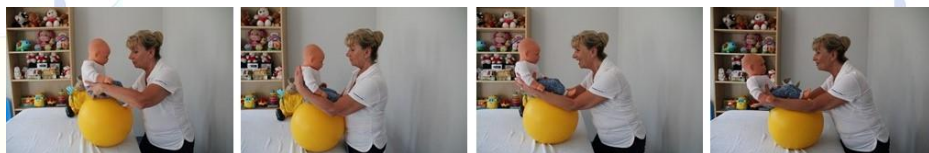
Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa: Dziecko ustawione przodem do siebie w pozycji siedzącej na piłce. Terapeuta stoi, a piłka ułożona jest na stole. Plecy dziecka wyprostowane.

Chwyty: Obiema rękami za biodra dziecka. Dziecko należy lekko docisnąć do podłoża w tej pozycji.

Ruch: Odchylenie piłki wraz z dzieckiem w tył do momentu aż głowa dziecka będzie w linii tułowia, utrzymanie pozycji maksymalnego wychylenia przez 10 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń: 4 sety po 10 powtórzeń



Ćwiczenie 2

Pozycja wyjściowa: Dziecko ustawione przodem do siebie w pozycji siedzącej na piłce. Terapeuta stoi, a piłka ułożona jest na stole. Plecy dziecka wyprostowane.

Chwyty: Obiema rękami za biodra dziecka. Dziecko należy lekko docisnąć do podłoża w tej pozycji.

Ruch: Odchylenie piłki wraz z dzieckiem w prawo do momentu aż głowa dziecka będzie w linii tułowia, utrzymanie pozycji maksymalnego wychylenia przez 10 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej. Odchylenie piłki wraz z dzieckiem w lewo do momentu aż głowa dziecka będzie w linii tułowia, utrzymanie pozycji maksymalnego wychylenia przez 10 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń: 4 sety po 10 powtórzeń



Ćwiczenie 3

Pozycja wyjściowa: Dziecko ustawione tyłem do siebie w pozycji stojącej przodem do piłki. Terapeuta stoi za dzieckiem, a piłka ułożona jest przed dzieckiem na stole. Plecy dziecka wyprostowane. Kończyny dolne (nogi) są wyprostowane w biodrach i kolanach, obie całe stopy oparte o podłoże, obie całe dłonie dziecka oparte na piłce.

Chwyt: Obiema rękami za kolana od przodu. Kolana oparte o piłkę. Głowa Terapeuty lekko podtrzymuje pupę dziecka, tak aby pozycja była wyprostowana. Terapeuta swoją klatką piersiową lekko dociska dziecko do piłki.

Ruch: Odchylenie piłki wraz z dzieckiem w tył do momentu aż palce u stopy nogi wyprostowanej oderwą się od podłoża, utrzymanie pozycji maksymalnego odchylenia przez 10 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń: 4 sety po 10 powtórzeń

