

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.

Amanda Holona.

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. 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 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

Ćwiczenie 5

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 6

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

Ruch: Przejście do pozycji klęku prostego z maksymalnym napięciem mięśni pośladkowych. Utrzymanie pozycji przez 5 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń: 2 sety po 10 powtórzeń