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.

Władysław Świątek.
Ćwiczenia 2-6 wykonywać tylko w dni gdy nie występuje ból pleców! Jeśli danego dnia występuje ból pleców proszę wykonać tylko ćwiczenie 1.

Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu na materacu. Ręce wzdłuż tułowia.

Ruch: Wsparcie na przedramionach. Uniesienie głowy i klatki piersiowej do góry. Utrzymanie tej pozycji przez 10 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń: 2 sety po 10 powtórzeń

Ćwiczenie 2
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 3
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 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

www.neuromed-s.pl

Ćwiczenie 5
Poprawa stabilizacji

Pozycja wyjściowa: Pozycja czworacza. Plecy proste równolegle 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 6
Pozycja wyjściowa: Pozycja siedząca na krześle. Plecy wyprostowane. Kolana na szerokość bioder, stopy oparte całą powierzchnią na podłożu. Kij od szczotki/ręcznik nad chwytem od przodu.

Ruch: Przejście do pozycji stojącej z jednoczesnym unoszeniem rąk do góry. Utrzymanie tej pozycji 5 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń: 2 sety po 10 powtórzeń

www.neuromed-sc.pl