

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.

Michał Kucharzyk

Ćwiczenia wykonywać 3 razy w tygodniu.

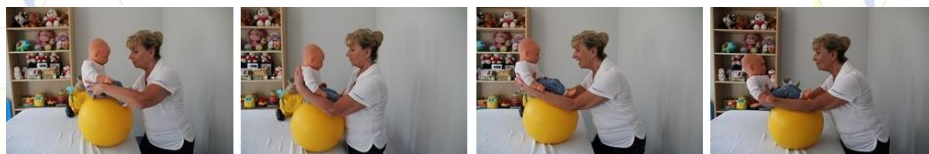
Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa: Dziecko ustawione przodem do siebie w pozycji siedzącej na piłce. W zależności od wieku dziecka Terapeuta siedzi na podłodze w siadzie rozkrocznym, a piłka znajduje się pomiędzy jego udami. Plecy dziecka wyprostowane.

Chwyt: obiema rękami za podudzia dziecka – pod kolanami. 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. W zależności od wieku dziecka Terapeuta siedzi na podłodze w siadzie rozkrocznym, a piłka znajduje się pomiędzy jego udami. Plecy dziecka wyprostowane.

Chwyt: obiema rękami za podudzia dziecka – pod kolanami. 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. W zależności od wieku dziecka Terapeuta siedzi na podłodze w siadzie rozkrocznym, a piłka ułożona jest pomiędzy jego udami na podłożu, przed dzieckiem. Plecy dziecka wyprostowane. Kończyny dolne (nogi) są wyprostowane w biodrach i kolanach, obie całe stopy oparte o podłogę, obie całe dłonie dziecka oparte na piłce.

Chwyt: Oba kolana oparte o piłkę. pozycja była wyprostowana. Terapeuta swoją klatką piersiową lekko dociska dziecko do piłki.

Ruch: Pochylenie piłki wraz z dzieckiem w do przodu do momentu aż obie pięty oderwą się od podłoża, utrzymanie pozycji maksymalnego wychylenia przez 10 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń: 4 sety po 10 powtórzeń



Ćwiczenie 4

Pozycja wyjściowa: Dziecko ustawione tyłem do siebie w pozycji stojącej przodem do piłki. W zależności od wieku dziecka Terapeuta siedzi na podłodze w siadzie rozkrocznym, a piłka ułożona jest pomiędzy jego udami na podłożu, przed dzieckiem. Plecy dziecka wyprostowane. Kończyny dolne (nogi) są wyprostowane w biodrach i kolanach, obie całe stopy oparte o podłogę, obie całe dłonie dziecka oparte na piłce.

Chwyt: Oba kolana oparte o piłkę. pozycja była wyprostowana. Terapeuta swoją klatką piersiową lekko dociska dziecko do piłki.

Ruch: Pochylenie piłki wraz z dzieckiem w do przodu do momentu aż pięta nogi wyprostowanej oderwie się od podłoża, utrzymanie pozycji maksymalnego wychylenia przez 10 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Uwagi: Zmiana nóg i powtórzyc ćwiczenie jak wyżej.

Liczba powtórzeń: 4 sety po 10 powtórzeń

