

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 Laura Kost.

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

Rozciąganie mięśni klatki piersiowej

Pozycja wyjściowa: Siad klęczny (na piętach) przodem do krzesła. Ręce wyprostowane, dłonie oparte na blacie krzesła.

Ruch: Skłon głowy i tułowia w przód pomiędzy rękami. Utrzymanie maksymalnego skłonu przez 10 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń: 1 set po 10 powtórzeń

Ćwiczenie 4

Rozciąganie mięśni klatki piersiowej

Pozycja wyjściowa: Siad klęczny (na piętach) prawym bokiem do krzesła. Prawa ręka wyprostowana, dłoń oparta na blacie krzesła. Lewa ręka zgięta na biodrze.

Ruch: Skłon głowy i tułowia w przód. Utrzymanie maksymalnego skłonu przez 10 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń: 1 set po 10 powtórzeń

Uwagi: Zmiana rąk i powtórzyć ćwiczenie jak wyżej

Ćwiczenie 5

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 6

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 7

Wzmacnianie mięśni brzucha

Pozycja wyjściowa: Pozycja leżenia tyłem na macie. Nogi uniesione, zgięte biodra i kolana, podudzia oparte o blat krzesła.

Ruch: Skłon głowy i tułowia do kolan. Utrzymanie maksymalnego napięcia brzucha przez 10 sekund. Powrót do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń: 1 set po 10 powtórzeń