

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie:

1. Pozycja wyjściowa: w leżeniu na plecach, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy ustawione na szerokość bioder, ręce ułożone wzdłuż ciała, pod odcinek lędźwiowy dziecka wkładamy szalik

Ruch: dziecko napina mięśnie brzucha, stara się wcisnąć odcinek lędźwiowy kręgosłupa w podłoże i przyciąga kolana do tułowia. W tym czasie rodzic ciągnie (niezbyt silnie) szalik tak jakby chciał go wyciągnąć spod pleców dziecka, a zadaniem dziecka jest mu na to nie pozwolić. Ćwiczenie wykonujemy powoli i dokładnie, powtarzamy 10 razy.



Zdjęcie poglądowe: www.fizjoterapiadzieci.com

2. Pozycja wyjściowa: w leżeniu na plecach, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy ustawione na szerokość bioder, ręce wyciągnięte do przodu, dłonie ułożone na udach w okolicy kolan.

Ruch: dziecko zgina tułów, przesuując dłonie w kierunku kolan.

Ważne, żeby przed oderwaniem głowy i barków dziecko powinno napiąć mięśnie brzucha.

Ćwiczenie wykonujemy powoli i dokładnie, powtarzamy 10 razy (można robić krótkie przerwy pomiędzy poszczególnymi powtórzeniami).



Zdjęcia poglądowe: www.fizjoterapiadzieci.com

3. Pozycja wyjściowa: w leżeniu na plecach, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy ustawione na szerokość bioder, ręce ułożone wzdłuż ciała lub rozłożone na bok

Ruch: dziecko unosi nogi zgięte w kolanach do poziomu 90 stopni w stawach biodrowych i przenosi je na lewą stronę, powrót do pozycji wyjściowej, powtórzenie ruchu z przeniesieniem nóg na prawą stronę.

Ważne, obie łopatki (górna część pleców) nie powinny się odrywać od podłogi w trakcie wykonywania ruchu nóg.

Ćwiczenie wykonujemy powoli i dokładnie, powtarzamy 10 razy na każdą stronę (można zrobić krótkie przerwy pomiędzy poszczególnymi powtórzeniami).



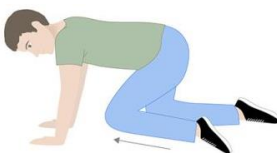
Zdjęcie poglądowe: www.polki.pl

4. Pozycja wyjściowa: klęk podparty, głowa w przedłużeniu kręgosłupa (równoległe do podłoża), kolana ustawione na szerokość bioder, dłonie oparte o podłogę na szerokość barków.
Ruch: dziecko odwodzi zgiętą w kolanie prawą kończynę dolną, powrót do pozycji wyjściowej, dziecko odwodzi zgiętą w kolanie lewą kończynę dolną, powrót do pozycji wyjściowej.
Ćwiczenie wykonujemy powoli i dokładnie, powtarzamy 10 razy na każdą ze stron (można robić krótkie przerwy pomiędzy poszczególnymi powtórzeniami).



Zdjęcie poglądowe: www.fizjoterapiadzieci.com

5. Pozycja wyjściowa: klęk podparty, głowa w przedłużeniu kręgosłupa (równoległe do podłoża), kolana ustawione na szerokość bioder, dłonie oparte o podłogę na szerokość barków.
Ruch: dziecko przyciąga prawe kolano w kierunku lewej ręki, powrót do pozycji wyjściowej, dziecko przyciąga lewe kolano w kierunku prawej ręki, powrót do pozycji wyjściowej.
Ćwiczenie wykonujemy powoli i dokładnie, powtarzamy 10 razy na każdą ze stron (można robić krótkie przerwy pomiędzy poszczególnymi powtórzeniami).



Zdjęcie poglądowe: www.mp.pl

6. Pozycja wyjściowa: podpór tyłem, nogi ugięte w stawach kolanowych, pupa oparta o podłogę, palce dłoni skierowane w stronę stóp.
Ruch: dziecko unosi biodra na wysokość kolan i wykonuje 5 kroków w przód, następnie 5 kroków w tył i wraca do pozycji wyjściowej.
Ćwiczenie wykonujemy powoli i dokładnie, powtarzamy 10 razy na każdą ze stron (można robić krótkie przerwy pomiędzy poszczególnymi powtórzeniami).



Zdjęcie poglądowe: www.sporttopestka.pl