

Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: „Wiewiórki”, „Misie” 27-30.04

T : Wzmacnianie m. brzucha w pozycjach leżących. Przybory: piłka.



1. **PW:** Leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, stopy oparte o podłogę.

RUCH: Dziecko unosi w górę zgięte kończyny dolne tak, by widzieć swoje stopy, następnie kładzie ręce na kolana i „siłuje się” z kolanami. Napina izometrycznie mięśnie brzucha i wciska lędźwie w podłogę. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa powinien być wciśnięty w podłogę, nie może się unosić.

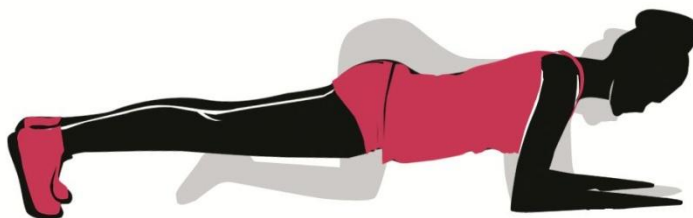


2. **PW:** Leżenie tyłem nogi, ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, w stopach trzymana słabo napompowana piłka. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa przylega do podłogi.

RUCH: Dziecko unosi nogi w górę do kąta 90° trzymając piłkę podeszwową powierzchnią stóp. Wykonuje wolno ruchy opuszczając stopy do kąta 80-70°. Zakres ruchu zależny jest od siły mięśni brzucha. Przy słabych mięśniach brzucha polecamy dziecku utrzymać nogi w górze i wciskać odcinek lędźwiowy bez wykonywania ruchu.



3. **PW:** Leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, stopy oparte o podłogę.
RUCH: Dziecko unosi nogi w górę do kąta 90°. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa przylega do podłogi, dziecko wciska umieszczoną pod plecami szmatkę, (ręczniczek), wykonuje wolno ruch nóg w stronę prawą w bok 10-30 cm od osi środkowej ciała. Dziecko wytrzymuje w tej pozycji 5-10s następnie przenosi nogi na stronę lewą. Zakres ruchu, czas ćwiczenia i ilość powtórzeń zależny jest od siły mięśni brzucha i powinien być dobierany indywidualnie.
4. Leżenie przodem: opierając się na przedramionach i stopach (twarzą do podłogi), utrzymaj pozycję prostych pleców i miednicy. Oddech musi być powolny i kontrolowany, a brzuch wciągnięty, aby pobudzić do pracy mięsień poprzeczny. Czas zależny jest od siły mięśni brzucha i powinien być dobierany indywidualnie. – Wytrzymajcie długo.



Wykonujcie wolno i dokładnie. Powodzenia.