

Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: „Wiewiórki”, „Misie” 4-8.05

Przybory: krzesło, piłka.

T: Ćwiczenia rozciągające m. k. dolnych oraz odcinek piersiowy kręgosłupa.



Dziecko powinno od razu odczuć rozciąganie w przedniej części uda. Wytrzymać minimum 10 sekund. Powtórzyć 3-5 razy.



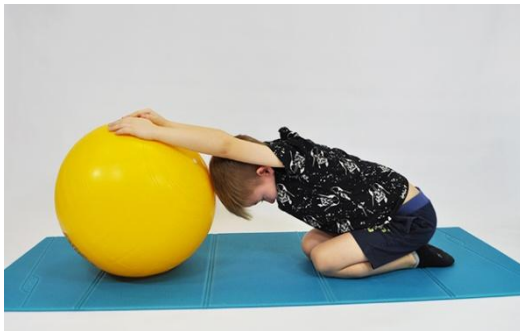
Dziecko powinno odczuwać rozciąganie w tylnej części ud. Wytrzymać minimum 10 sekund, powtórzyć 3-5 razy.



Technika wykonania poizometrycznej relaksacji mięśni.

Aby rozciąganie mięśni przyniosło efekty bardzo ważne jest prawidłowe wykonanie. Nauka techniki może być dla dziecka na początku trudna ale przy odrobinie cierpliwości dziecko jest w stanie skutecznie pracować tą metodą. Poizometryczna relaksacja składa się z następujących faz, które wykonujemy cyklicznie jedna po drugiej:

- 1. Ustalenie pozycji początkowej.** Wybieramy dogodną pozycję do ćwiczeń tak, aby dziecko było maksymalnie rozluźnione. Dziecko rozciąga mięsień do uczucia lekkiego oporu i kończy ruch.
- 2. Napięcie izometryczne.** Dziecko delikatnie napina mięsień (20-50%) wbrew przyłożonemu oporowi i utrzymuje to napięcie nieruchomo ok. 10 sekund.
- 3. Rozluźnienie.** Dziecko przestaje napinać mięsień bez zmiany ustawienia ćwiczonej części ciała (bez ruchu w stawie).
- 4. Ustalenie pozycji końcowej.** Po rozluźnieniu mięśnia dziecko aktywnie bądź z udziałem pomocnika przesuwa ćwiczoną część ciała do nowej bezbolesnej bariery.



Zamiast piłki – możemy postawić krzesło, dziecko opiera ręce na krześle.

Wykonanie: dziecko pochyla klatkę piersiową w kierunku podłogi do momentu uczucia rozciągania z boku klatki piersiowej i pachy, wytrzymuje w pozycji minimum 10 sekund. 5 powtórzeń. Stosujemy różne warianty ułożenia kończyn górnych: ramiona przy głowie, ramiona w górę-skos i ramiona w bok wówczas piłka znajduje się z boku i rozciągana jest jedna strona klatki piersiowej. Następnie piłkę przekładamy na drugą stronę i rozciągamy j.w. Pośladki spoczywają na piętach



Zamiast piłki – rodzic wykonuje klęk podparty. Dziecko kładzie się na plecach rodzica.

Wykonanie: dziecko ciągnie kończyny górne w kierunku podłogi, wytrzymuje w pozycji

minimum 10 sekund. 5 powtórzeń. Stosujemy różne warianty ułożenia kończyn górnych: ramiona przy głowie, ramiona w górę-skos i ramiona w bok.

Powodzenia.