



Typ postawy:



**Ćwiczenia doskonalące utrzymywanie napięcia mięśni brzucha
oraz mięśni pośladkowych
dla dziecka z obniżonym napięciem mięśniowym**

Ćw 1a. małe mosty



Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, nogi zgięte oparte na podłożu;

Zrolowany mały ręcznik podłożony pod odcinek lędźwiowy kręgosłupa.

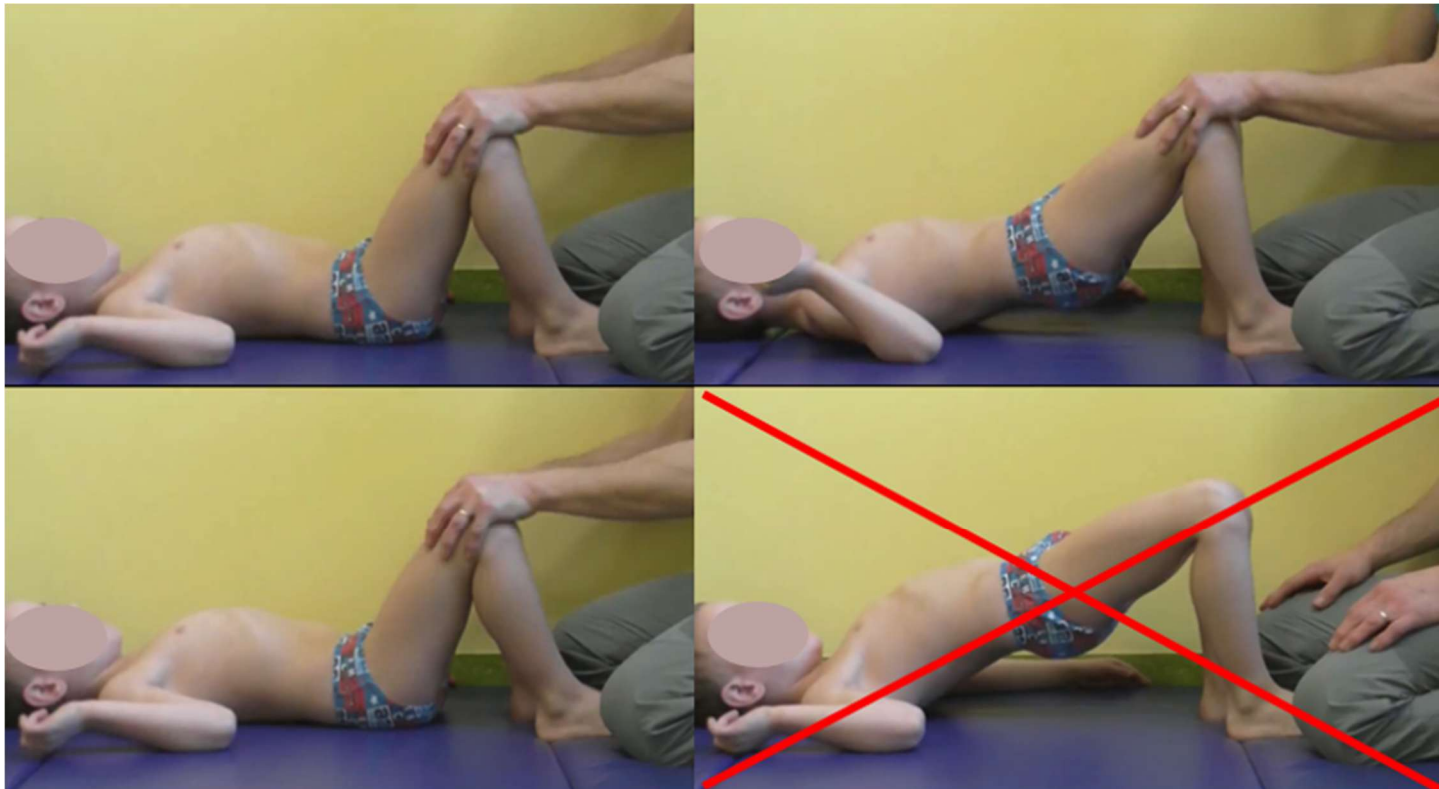
Ruch: Docisk ręcznika dolnym odcinkiem kręgosłupa poprzez napięcie mięśni brzucha jak w ćwiczeniu „zgniatanie ślimaka” i uniesienie pośladków nad podłoże

Uwaga:

- podczas unoszenia pośladków odcinek lędźwiowy kręgosłupa nie powinien odrywać się od ręcznika
- dziecko nie powinno wstrzymywać oddechu, najlepiej aby głośno liczyło do 10.

uwagi i spostrzeżenia rodzica:

Ćw 2. Duże mosty



Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, nogi zgięte oparte na podłożu.

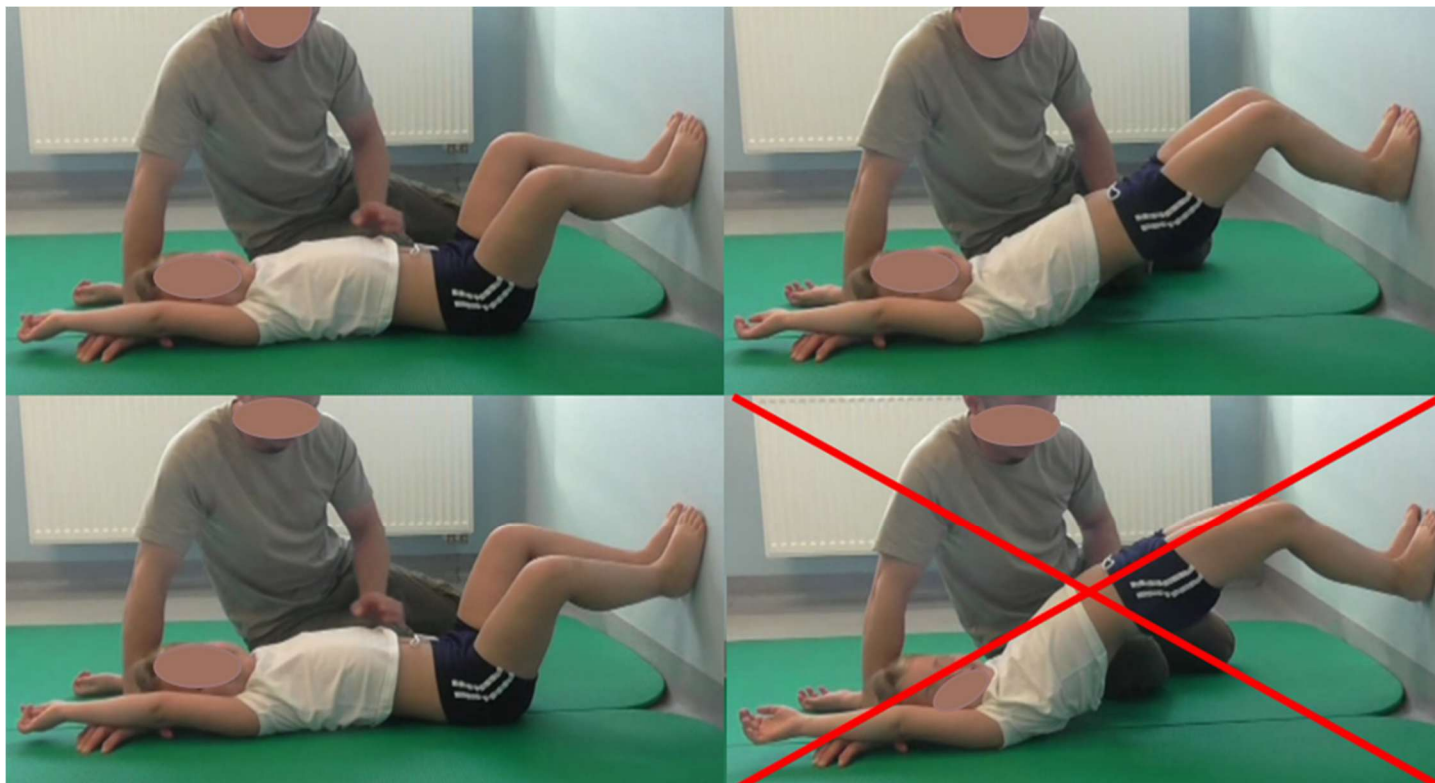
Ruch: Docisk odcinka kręgosłupa do podłoża poprzez napięcie mięśni brzucha jak w ćwiczeniu „zgniatanie ślimaka” i uniesienie bioder nad podłoże.

Uwaga:

- podczas unoszenia pośladków nie powinna nadmiernie zwiększać się lordoza lędźwiowa
- niekorzystne nadmierne zwiększenie lordozy lędźwiowej pojawia się jeśli mięśnie brzucha nie są dostatecznie aktywne lub zbyt wysoko unoszone są biodra
- dziecko nie powinno wstrzymywać oddechu, najlepiej aby głośno liczyło do 10.

uwagi i spostrzeżenia rodzica:

Ćw 3. Mosty na ścianie



Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, nogi zgięte oparte na ścianie.

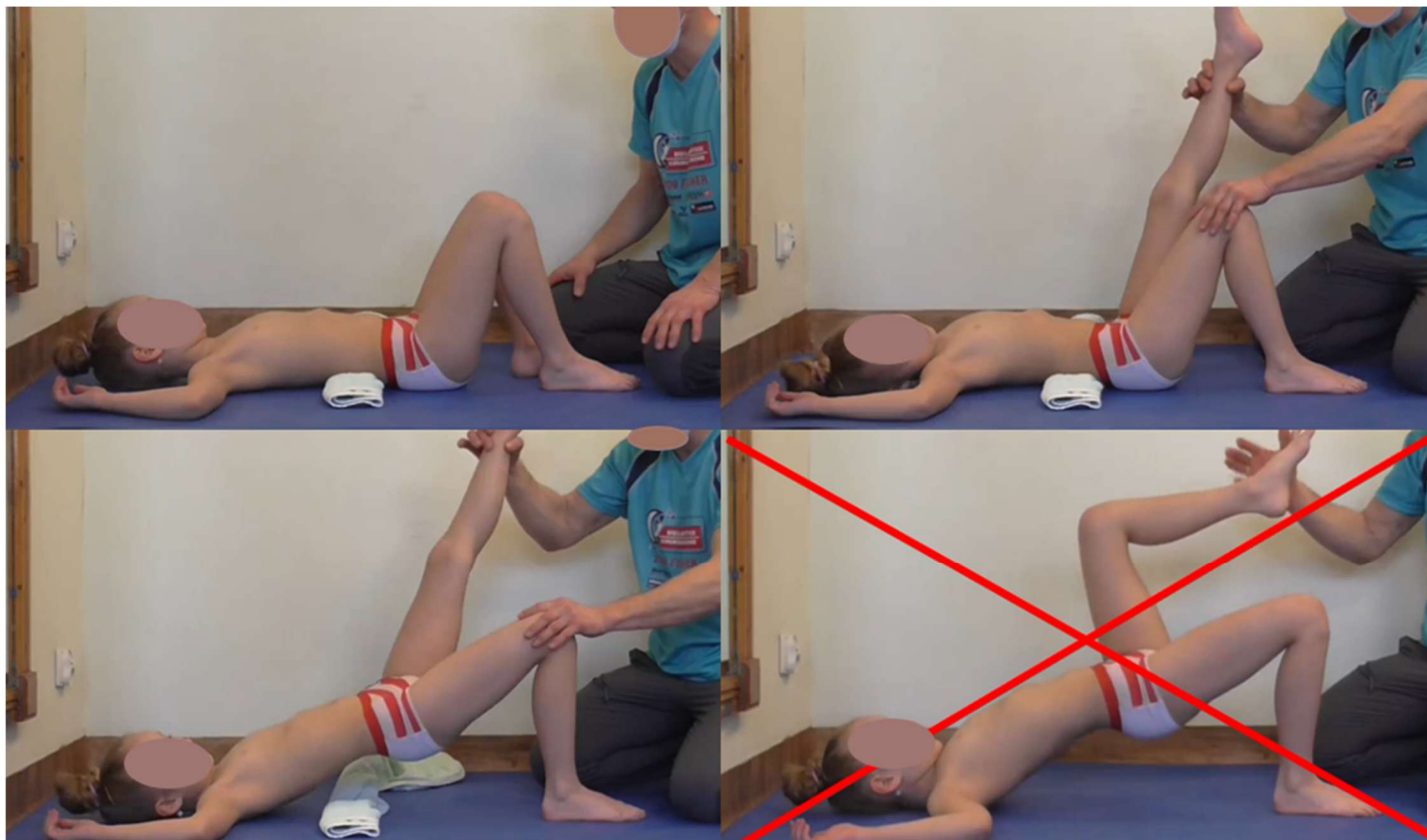
Ruch: Docisk odcinka kręgosłupa do podłoża poprzez napięcie mięśni brzucha jak w ćwiczeniu „zgniatanie ślimaka” i uniesienie bioder nad podłoże.

Uwaga:

- podczas unoszenia bioder nie powinna nadmiernie zwiększać się lordoza lędźwiowa
- niekorzystne nadmierne zwiększenie lordozy lędźwiowej pojawia się jeśli mięśnie brzucha nie są dostatecznie aktywne lub zbyt wysoko unoszone są biodra
- dziecko nie powinno wstrzymywać oddechu, najlepiej aby głośno liczyło do 10.
- trudniejszym wariantem tego ćwiczenia jest maszerowanie w miejscu na ścianie z uniesionymi biodrami nieznacznie odrywając od ściany raz jedną a raz drugą stopę

uwagi i spostrzeżenia rodzica:

Ćw 4. Most jednonóż



Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, nogi zgięte oparte na podłożu.

Rodzic trzymając jedną nogę w okolicy kostek prostuje kolano, a drugą ręką stabilizuje drugą nogę dziecka dociskając kolano w kierunku stopy.

Ruch: Rodzic ułatwia dziecku uniesienie bioder poprzez nieznaczne pociąganie wyprostowanej w kolanie nogi dziecka; dziecko aktywizując mięśnie brzucha (jak w ćwiczeniu „zgniatanie ślimaka”) unosi biodra nad podłogę utrzymując pozycję przez 5-10 sekund.

Uwaga:

- podczas unoszenia bioder nie powinna nadmiernie zwiększać się lordoza lędźwiowa
- niekorzystne nadmierne zwiększenie lordozy lędźwiowej pojawia się jeśli mięśnie brzucha nie są dostatecznie aktywne lub zbyt wysoko unoszone są biodra
- dziecko nie powinno wstrzymywać oddechu, najlepiej aby głośno liczyło do 10.
- trudniejszym wariantem tego ćwiczenia samodzielne wykonywanie go przez dziecko bez wspomagania rodzica

uwagi i spostrzeżenia rodzica: