

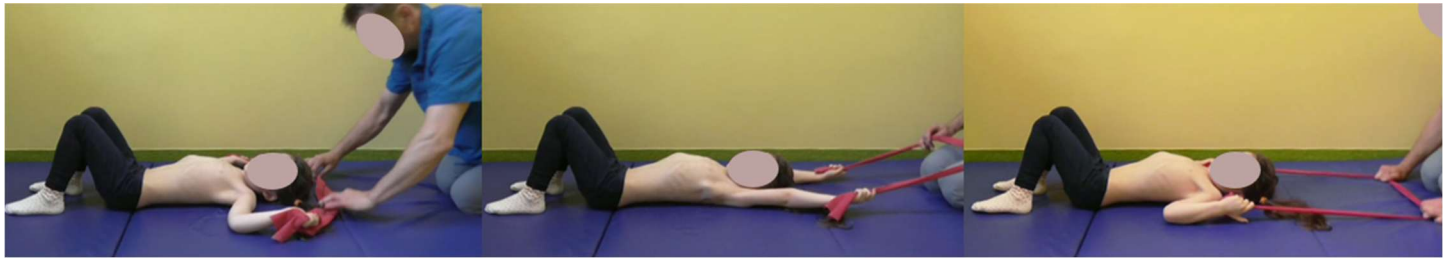


Typ postawy:



**Ćwiczenia doskonalące utrzymywanie napięcia mięśni grzbietu
z wykorzystaniem elastycznej taśmy typu TheraBand
dla dziecka z obniżonym napięciem mięśniowym**

Ćw 1. Wzmacnianie mięśnia najszerzego grzbietu



Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, nogi w trójkącie z opartymi stopami na podłożu; ręce w odwiedzeniu zgięte w łokciach

Ruch:

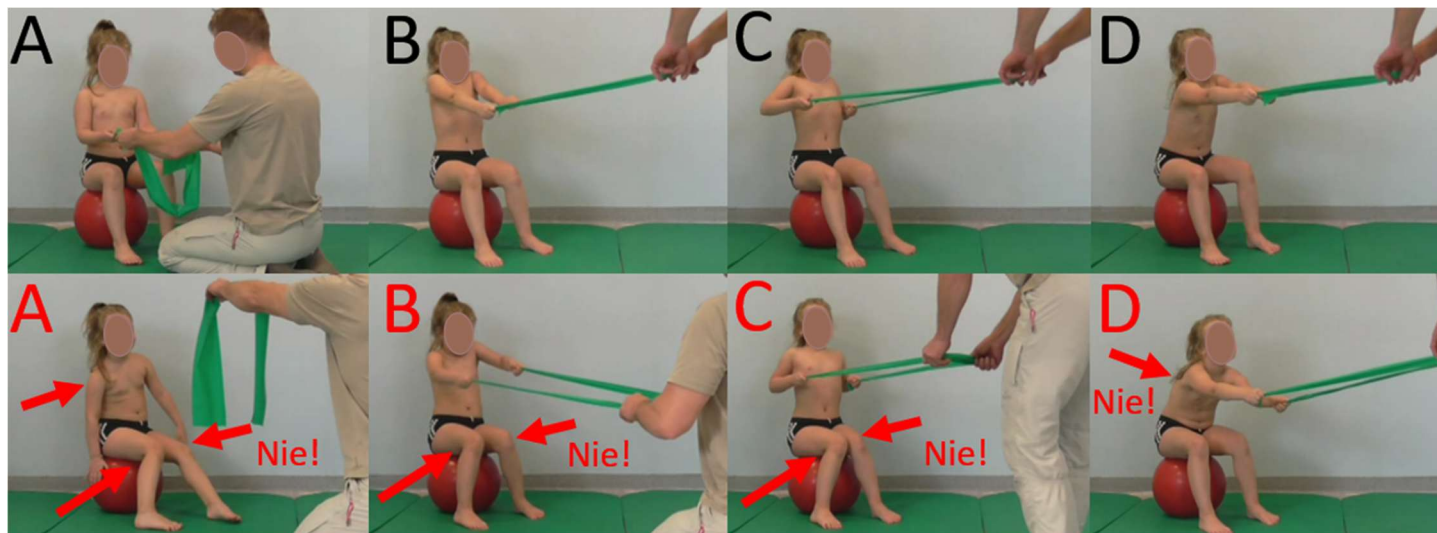
- (1) Dziecko chwytą podawaną przez rodzica elastyczną taśmę;
- (2) Rodzic naciąga taśmę;
- (3) Dziecko przesuwając ręce po podłożu ściąga taśmę utrzymując zgięte łokcie przez 5-10 sekund;
- (4) następnie powoli prostuje ręce.

Uwagi:

- przez cały czas trwania ćwiczenia dziecko powinno utrzymywać napięcie mięśni brzucha tak jak w ćwiczeniu „zgniatanie ślimaka”

uwagi i spostrzeżenia rodzica:

Ćw 2. Doskonalenie stabilizacji tułowia w pozycji siedzącej na piłce lub skrzynce/pudełku



Pozycja wyjściowa: (A) Aktywna pozycja siedząca na piłce ze stopami płasko opartymi na podłożu.

Ruch:

(A) Dziecko utrzymując wyprostowaną sylwetkę chwytta podawaną przez rodzica elastyczną taśmę;

(B) Rodzic naciąga taśmę, a dziecko prostuje ręce;

(C) Dziecko przyciąga taśmę ściągając łokcie do tyłu utrzymując pozycję przez 5-10 sekund;

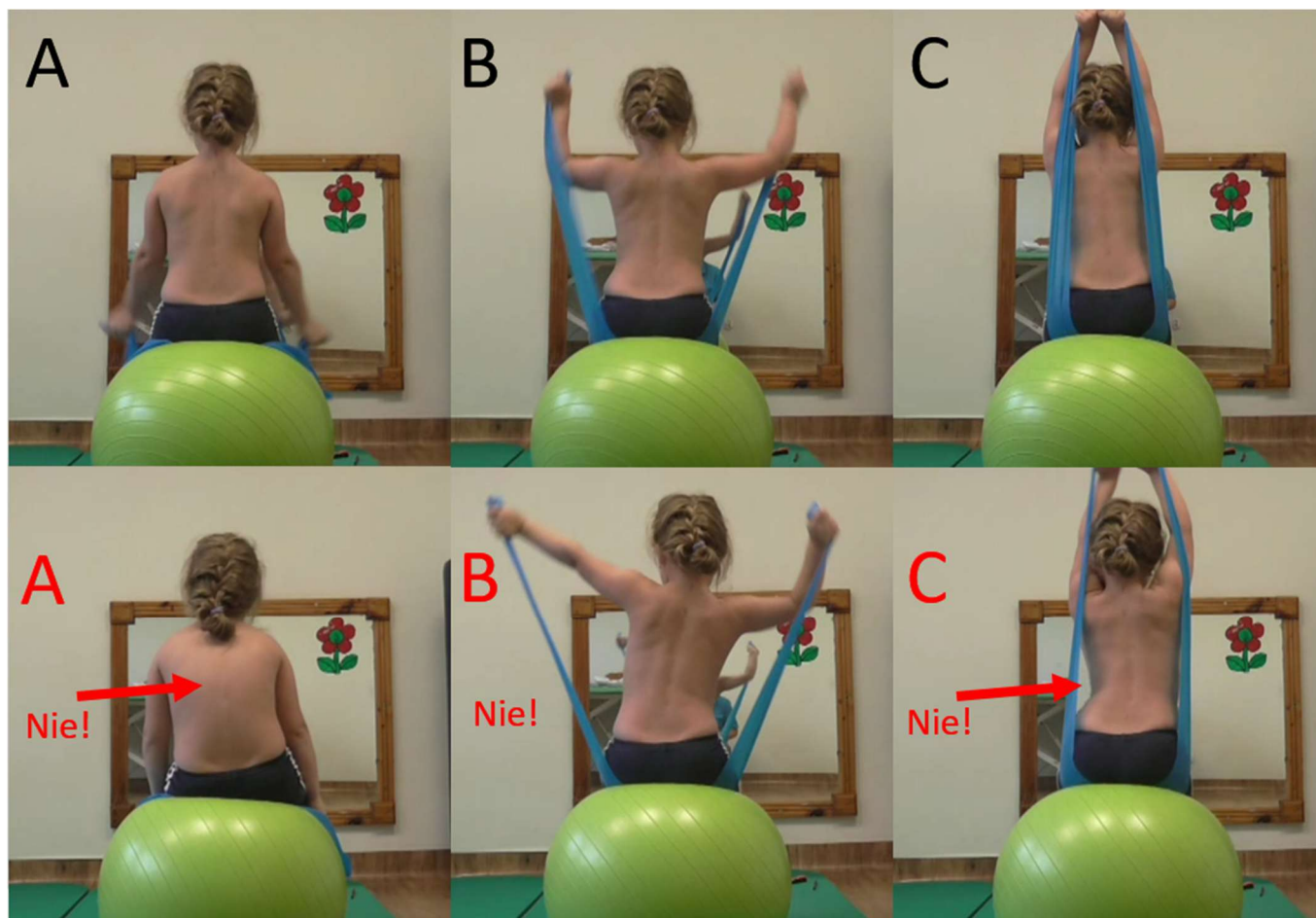
(D) następnie powoli prostuje ręce.

Uwagi:

- przez cały czas trwania ćwiczenia dziecko powinno utrzymywać napięcie mięśni brzucha tak jak w ćwiczeniu „zgniatanie ślimaka”
- prostując ręce dziecko nie powinno zaokrąglać pleców (D); sylwetka powinna być cały czas wyprostowana
- kolana dziecka nie powinny zbliżać się do siebie (nogi w kształcie litery X)

uwagi i spostrzeżenia rodzica:

Ćw 3. Doskonalenie korekcji ustawienia miednicy i tułowia w antygravitacyjnej pozycji siedzącej



Pozycja wyjściowa: (A) Aktywna pozycja siedząca przed lustrem na piłce ze stopami płasko opartymi na podłożu; pod pośladkami znajduje się środek elastycznej taśmy, której równe końcówki dziecko trzyma w rękach.

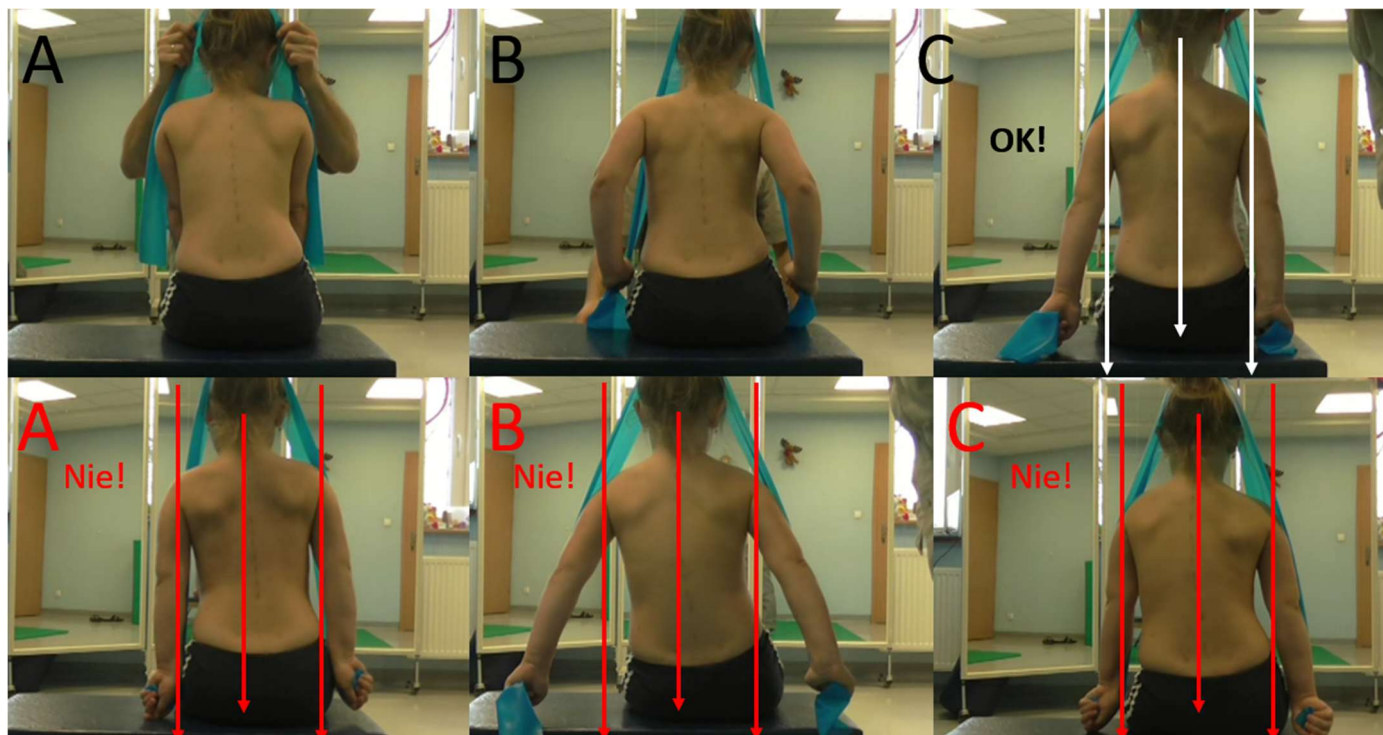
Ruch: (B i C) Dziecko utrzymując wyprostowaną sylwetkę, symetrycznie unosi ramiona ponad głowę naciągając końcówki taśmy utrzymując pozycję przez 5-10 sekund.

Uwagi:

- przez cały czas trwania ćwiczenia sylwetka powinna być cały czas wyprostowana, a mięśnie brzucha aktywne tak jak w ćwiczeniu „zgniatanie ślimaka”
- unoszenie i opuszczanie ramion powinno być symetryczne
- kolana dziecka nie powinny zbliżać się do siebie (nogi w kształcie litery X)

uwagi i spostrzeżenia rodzica:

Ćw 4. Doskonalenie umiejętności poruszania miednicą podczas pracy antygravitacyjnej tułowia z pomocą rodzica



Pozycja wyjściowa: (A) Aktywna pozycja siedząca przed lustrem na piłce ze stopami płasko opartymi na podłożu; rodzic układa środek taśmy na czubek głowy

Ruch: (B i C) Dziecko utrzymując wyprostowaną sylwetkę, chwyta za równe końcówki taśmy i symetrycznie naciąga taśmę prostując ręce; utrzymując pozycję przez 5-10 sekund;

(C) Pozycja powinna być utrzymana przez 5-10 sekund.

Uwagi:

- przez cały czas trwania ćwiczenia sylwetka powinna być cały czas wyprostowana, a mięśnie brzucha aktywne tak jak w ćwiczeniu „zgniatanie ślimaka”
- kolana dziecka nie powinny zbliżać się do siebie (nogi w kształcie litery X)

uwagi i spostrzeżenia rodzica: