

Witam drodzy rodzice.

Przesyłam Państwu kilka ćwiczeń dla Waszych pociech do domu.

Skupimy się na ćwiczeniach mięśni posturalnych, grzbietu oraz miednicy- ułożenie miednicy ma ogromny wpływ na właściwą postawę ciała.

1. W leżeniu na plecach kolana zgięte stopy płasko przylegają do podłoża, spinając mięśnie brzucha i pośladki wciskamy pępek do podłogi.

20 powtórzeń, ruch wstrzymać na kilka sekund.

2. W leżeniu na plecach kolana zgięte do kąta 90 stopni wznos głowy nad podłoże z jednoczesnym uniesieniem rąk skierowanych w sufit.

20 powtórzeń, ruch wstrzymać na kilka sekund.

3. Przysiady przy ścianie bez odrywania od niej pleców.

20 powtórzeń, przysiad wstrzymać kilka sekund.

4. Kłęk podparty na wdech głowa w górę brzuch w dół na wydech grzbiet do góry głowa w dół.

20 powtórzeń.

5. Stań przed lustrem, ręce na biodrach, unieś kolano w górę i balansuj ciałem utrzymując prawidłową sylwetkę. Pamiętaj o zmianie nóg.

20 powtórzeń.

6. W kłęk podpartym wyprost ręki i przeciwnej nogi w górę. (tzw. waga)

20 powtórzeń.

7. Rozciąganie wg. uznania w każdej pozycji.

20 powtórzeń.

8. Skłony w staniu, rozkroku i siadzie prostym.

20 powtórzeń.

Pamiętaj!

Każda forma aktywności dziecka jest dobra. Odpowiednie nastawienie, zaangażowanie i determinacja dzieci, spowodują zahamowanie rozwoju i poprawę wady kręgosłupa.

W razie jakichkolwiek pytań i porad proszę o kontakt mailowy

[emilia.gorniak@gmail.com](mailto:emilia.gorniak@gmail.com)

Pozdrawiam, fizjoterapeuta Emilia Górniak.