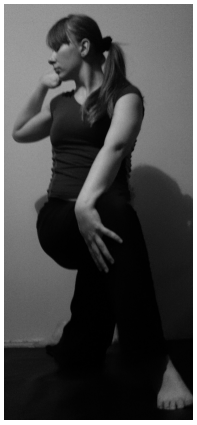
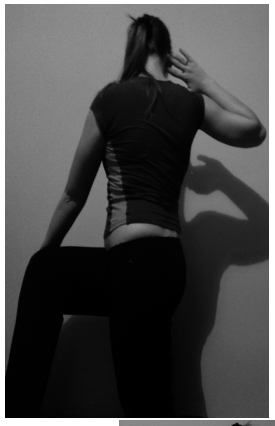
Zestaw ćwiczeń korekcyjnych

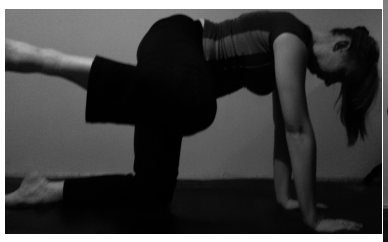
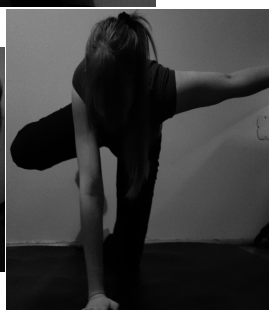
Ćwiczenia poprawiające ruchomość kręgosłupa

Poniższy zestaw ćwiczeń ma charakter informacyjny i stanowi jedynie propozycję dla przeprowadzenia gimnastyki w warunkach domowych pod okiem opiekuna. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości zalecana jest konsultacja z lekarzem lub fizjoterapeutą.

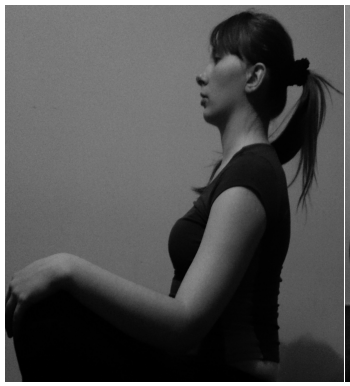
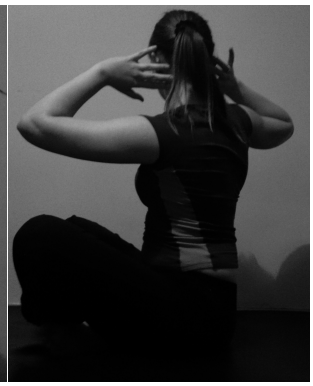
Ćw. 1. Rotacja w klęku
Pozycja wyjściowa klęk, wykrok prawej KD, PKG zgięta w łokciu, dłoń na potylicy, LKG ułożona na PKD na zewnętrznej stronie uda. Ćwiczenie: wdech – skręt tułowia w prawą stronę, wydech powrót. Ilość powtórzeń x 10, następnie zmiana strony.

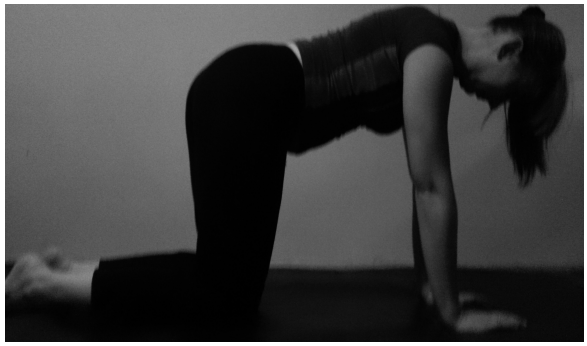
Ćw. 2. Równowaga
Pozycja wyjściowa klęk podparty. Ćwiczenie: uniesienie PKD zgiętej w kolanie i biodrze i LKG prostej w łokciu bokiem w górę, utrzymanie równowagi przez 30 sek, 15 sek przerwy. Zmiana stron.

Ćw. 3. Rotacja tułowia
Pozycja wyjściowa siad skrzyżny, dłonie oparte na kolanach. Ćwiczenie: 1 – dłonie ułożone na potylice, łokcie szeroko, rotacja tułowia w lewą stronę, 2 – powrót do pozycji wyjściowej, 3 – rotacja w prawą stronę, 4 – powrót do pozycji wyjściowej. Ilość powtórzeń x 10.

Ćw. 4. „Pies macha ogonem”
Pozycja wyjściowa klęk podparty. Ćwiczenia dziecko naśladuje psa przenosząc energicznie biodra z prawej na lewą stronę. Ilość powtórzeń x 20-30 na każdą stronę.



NZOZ Centrum Rehabilitacji „Gaja”, ul. Piastowska 58, 58-260 Bielawa, tel. 74 833 21 25. Wszelkie prawa zastrzeżone, kopiowanie, rozpowszechnianie publiczne i przetwarzanie bez zgody firmy zabronione.