

Ćw.1

Zjawisko kokontrakcji

P.w. – siad klęczny tyłem do drabinek.

Przybory

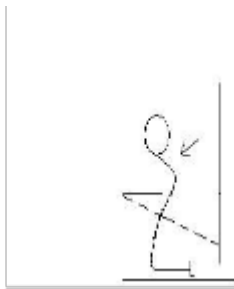
- mata
- taśma Thera-band
- lustro
- krążek gumowy

Ruch – fixujemy taśmę Thera-band o drabinki, chwytamy taśmę oburącz. Na 1. wykonujemy ruch ciągnięcia taśmy w przód z równoczesnym przejściem do pozycji klęku prostego. Na 2. utrzymanie pozycji 2-3 sekundy. Na 3. powrót do pozycji wyjściowej.

Uwagi: dodatkowo można zastosować lustro w celu kontrolowania poprawnej, wyprostowanej pozycji ciała (biofeedback). Pod stawy kolanowe można podłożyć krążek w celu zwiększenia trudności w utrzymaniu pozycji ciała (ćwiczenie równoważne). Ćwiczenie powinno być wykonywane pod nadzorem opiekuna lub terapeuty u dzieci.

Cel

- napięcie mięśni grzbietu, kończyn górnych i kończyn dolnych w celu utrzymania odpowiedniej pozycji ciała
- ćwiczenie dla pleców płaskich (wykorzystanie pozycji kifotyzującej – klęk prosty)



pozycja końcowa (strzałka ukazuje pogłębienie kifozy podczas ruchu – co jest celem w tym ćwiczeniu w przypadku pleców płaskich).

Ćw.2

P.w. – siad prosty.

Przybory

- skrzynka pełna zabawek

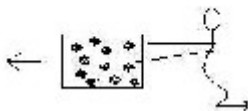
Ruch – pchnięcie skrzynki w jedną stronę, następnie ciągnięcie, powrót do pozycji wyjściowej.

Uwagi

Podczas pchania skrzynki plecy zaokrąglają się, przyjmują kifotyzującą postawę, oraz zwiększa się lordoza lędźwiowa. Podczas ciągnięcia napinają się łopatki i przyjmowana jest postawa antykifotyczna. Ćwiczenie to nie jest przeznaczone dla osób z pogłębioną lordozą lędźwiową lub plecami okrągłymi (I ruch – pchanie). Należy zwrócić uwagę na kontrolę oddechu i unikanie kompensacji szyjnej.

Cel

- napięcie mięśni grzbietu, kończyn górnych i kończyn dolnych w celu utrzymania odpowiedniej pozycji ciała
- ćwiczenie dla pleców płaskich
- zwiększenie lordozy lędźwiowej
- kształtowanie propriocepcji



Ćw.3

Kształtowanie kinestezji

P.w. – pozycja stojąca w rozkroku, zgięcie w stawach biodrowych i kolanowych, kończyna górna prawa zgięta do kąta 90°, głowa oparta na ramieniu.

Ruch: wykonywanie płynnych ruchów okrężnych całym ciałem, sięgając jak najdalej;

może to być kreślenie ósemek w powietrzu.

Cel

- ruchy te stymulują przekraczanie linii środka ciała
- pobudzają błędnik
- pozwalają na czucie ruchu całego ciała
- można w tym ćwiczeniu patrzeć na rękę (kciuk) i wodzić oczami za ruchem — dodatkowo stymulujemy percepcję wzrokową

Uwaga: ćwiczenie to może należeć do ćwiczeń polisensorycznych; zalecane jest wykonywanie go w bezpiecznym otoczeniu, z zachowaniem stabilnego podłoża.





Ćw.4

P.w. – klęk skrzyżny.

Ruch: uniesienie kończyn dolnych; obroty ciała napędzane kończynami górnymi, obroty płynne, szybkie.

Cel

- pobudzanie błędnika
- pozwalanie na czucie ruchu całego ciała
- kształtowanie pewności grawitacyjnej

Uwaga: jest to ćwiczenie westerbularne. Powinno być wykonywane na śliskich powierzchniach (nie na dywanie). Szczególnie lubiana zabawa przez małe dzieci ok. 2 lat. Ćwiczenia w obrębie błędnika należy dobierać ostrożnie u dzieci z zawrotami głowy lub w wywiadzie padaczkowym.





Ćw.5

Ćwiczenia ukierunkowane na kształtowanie małej motoryki — Zabawa z ciastem

- polega na formowaniu z mokrego ciasta surowego różnych figur, postaci