

Ćwiczenia w dystrofii mięśniowej

Dystrofia mięśniowa i plan ćwiczeń

- Przykurcze : pasmo biodrowo – piszczelowe , trójgłowego łydki
- Zwiększona lordoza lędźwiowa
- Brak stabilizacji biodra, miednicy – Trendelenburg

1. Stretching pasma biodrowo – piszczelowego
2. Stretching m.płaszczkowatego
3. Stretching m.łydki
4. W pozycji leżąc tyłem uniesienie miednicy
5. Stretching kulszowo-goleniowych o framugę drabinki
6. Koci grzbiet
7. W pozycji czworacznej uniesienie kg i kd po tej samej stronie
8. Klęk prosty przy drabince wysuwanie kd do przodu z równoczesnym wysuwaniem (wypychaniem) przeciwnego barku do przodu
9. Siad na piłce na przeciwko drabinki wspinanie się po drabince przenosząc kkg na coraz wyższe szczeble z równoczesnym przejściem do pozycji stojącej
10. Poprawa postawy
11. Przysiad z piłką o ścianie
12. Plecami do siebie podawanie sobie piłeczki poprzez skręt tułowia
13. Walek toczymy po ścianie w pozycji siedzącej