

Zestaw ćwiczeń do stosowania w domu z krzesłem

1. Siad na krześle. Wdech nosem z uniesieniem rąk w górę, a następnie wydech ustami ze skłonem w przód (10 razy).
2. Siad na krześle. Dłonie splecione na karku. Wdech nosem, z cofnięciem łokci, ściąganiem łopatek i wypuklenie klatki piersiowej, a następnie wydech ustami, z opadem tułowia w przód.
3. Klęk prosty. Opad tułowia w przód. Dłonie i łokcie oparte o krzesło. Rozciąganie i rozluźnianie mięśni piersiowych (klatkę ciągnąć do podłogi).
4. Klęk podparty. Krążenia raz prawą, raz lewą ręką w tył.
5. Klęk podparty. Wyginanie kręgosłupa w górę (koci grzbiet) i w dół, a następnie ustawienie odcinka lędźwiowego w pozycji skorygowanej.
6. Siad rozkroczny na krześle, skłon tułowia w przód z delikatnym pogłębieniem przez ugięcie rąk.
7. Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane, ręce w pozycji „skrzydełek”. Unoszenie prostej nogi w górę z jednoczesnym przyciskaniem drugiej nogi do podłogi.
8. Siad na krześle. Stopy oparte na podłodze. Maksymalne zgięcie grzbietowe stóp bez odrywania pięt od podłogi.
9. Siad na krześle. Stopy oparte na podłodze. Naprzemiennie podkurczanie i prostowanie palców.
10. Siad na krześle. Uniesienie nóg nad podłogę i dotknięcie podeszwą jednej stopy do podeszwy drugiej stopy.



Każde ćwiczenie należy powtórzyć 5-10 razy, codziennie.

źródło zdjęcia:

<https://fizjoterapiadzieci.com/wp-content/uploads/2020/03/fizjoterapiadzieci.com-%C4%87wiczenie-rozci%C4%85gaj%C4%85ce-mi%C4%99sie%C5%84-prosty-uda-360x255.jpg>