

## Ćwiczenia z małym dzieckiem

- Rodzice małych dzieci często chcą pozostać aktywni, nie zawsze jednak mają możliwość uczestniczenia w ćwiczeniach grupowych, wyjścia na spacer lub jogging, czy trening w domu. Z tego względu poniższe ćwiczenia są dobrym pomysłem, gdyż dziecko uczestniczy w nich razem z rodzicem.
- W trakcie wykonywania ćwiczeń proszę zwrócić uwagę przede wszystkim na zachowanie bezpieczeństwa
- Wskazane jest, by przed rozpoczęciem ćwiczeń przewietrzyć w pomieszczeniu, w którym będziemy ćwiczyć

1. pozycja leżąca na plecach, stawy kolanowe zgięte, stopy oparte o podłogę, dziecko kładziemy na swoich biodrach tak, by swobodnie mogło się oprzeć o uda rodzica, trzymamy je pod pachami.

Wykonujemy niewielkie spięcia brzucha unosząc głowę i ramiona w górę, po czym przez 3 sekundy pozostajemy w górze będąc w kontakcie z dzieckiem. Staramy się, aby w trakcie wykonywania ćwiczenia broda była oddalona od mostka na odległość pięści.

2. pozycja leżąca na plecach, stawy kolanowe zgięte, stopy oparte o podłogę.

Chwytny dziecko pod pachami, po czym prostując łokcie podnosimy je do góry. Następnie zginamy łokcie przybliżając dziecko do siebie. Ćwiczenie wzmacnia mięśnie rąk. Ilość powtórzeń zależy od indywidualnych możliwości oraz wagi dziecka.

3. pozycja leżąca na plecach, kolana zgięte, łydki podniesione w górę. Trzymamy dziecko pod pachami i kładziemy je na łydki.

Przyciągamy kolana w kierunku klatki piersiowej, a następnie wracamy do pozycji wyjściowej. W najbardziej oddalonym miejscu kolana znajdują się nad biodrami, im dalej przesunie się kończyny, bez odpowiedniego napięcia mięśni brzucha można przeciążyć odcinek lędźwiowy kręgosłupa.

4. pozycja wyjściowa jest taka sama jak w ćwiczeniu numer 3. natomiast zamiast przyciągania i prostowania nóg wykonujemy ruchy na boki: przesuwamy obie nogi w prawą stronę, wytrzymujemy kilka sekund, wracamy do pozycji wyjściowej i wykonujemy w lewą stronę.

5. pozycja leżąca na plecach, nogi zgięte w stawach kolanowych, stopy oparte o podłogę. Trzymamy dziecko pod pachami i kładziemy je na wysokości bioder. Ćwiczenie polega na podnoszeniu bioder, wytrzymaniu 5-10 sekund i opuszczaniu ich na podłogę. Po podniesieniu bioder kolana, biodra i ramiona znajdują się w jednej linii.

6. pozycja wyjściowa jak w poprzednim ćwiczeniu. Podczas podnoszenia bioder prostujemy w kolanie prawą nogę, wracamy do pozycji wyjściowej, następnie podnosimy biodra i jednocześnie prostujemy lewą nogę.

Podczas wykonywania ćwiczenia miednica nie może przechylać się na żadną ze stron.

7. pozycja siadu na piętach, dziecko trzymamy na rękach blisko siebie.

Odrywając pośladki od pięt przechodzimy do klęku prostego, utrzymujemy pozycję kilka sekund i wracamy do pozycji wyjściowej. W czasie podnoszenia się plecy są przez cały czas wyprostowane a brzuch wciągnięty.