

## **Zajęcia polegają na wykonaniu pięciu ćwiczeń ogólnokondycyjnych**

### Celem zajęć jest:

- *utrzymanie prawidłowego napięcia mięśni*
- *poprawa zakresu ruchomości w stawach*
- *utrzymanie prawidłowej postawy ciała*
- *poprawa funkcji krążeniowych*
- *poprawa funkcji oddechowych*
- *poprawa trofiki tkanek*

### Co potrzebujemy do ćwiczeń?

- *krzeselko – zestaw 1*
- *ręcznik – zestaw 1*
- *piłka – zestaw 3*

### Nazewnictwo:

- *pozycja wyjściowa (PW.) - przyjęta pozycja przed rozpoczęciem ćwiczenia*
- *RUCH – sposób wykonania ćwiczenia*

### Uwagi do ćwiczeń

- *trzymaj wyprostowane plecy, w miarę możliwości staraj się nie opierać o krzeselko*
- *podczas ćwiczeń wykonywanych na plecach, jeśli poczujesz dyskomfort w obrębie głowy, karku podłóż pod głowę poduszkę czy wałek ze zrolowanego ręcznika*
- *10 powtórzeń dla każdego ćwiczenia to 1 seria*
- *wykonaj dwie serie ćwiczeń na zestaw*
- *pamiętaj o odpoczynku*
- *ćwiczenia wykonuj zgodnie ze swoimi możliwościami*
- *w przypadku endoprotezy stawu biodrowego proszę nie wykonywać ćwiczenia pierwszego z zestawu 2*

Trzy zestawy pięciu ćwiczeń do wykonania w domu

Zestaw 1 – ćwiczenia na krzeselku

Zestaw 2 – ćwiczenia w leżeniu na plecach

Zestaw 3 – ćwiczenia w staniu

Mają Państwo możliwość wybrania jednego z trzech zestawów ćwiczeń lub wykonać wszystkie wedle uznania

## Zestaw 1 – ćwiczenia na krzeselku

*PW:* Usiądź na krześle, w rękach trzymaj ręcznik rozciągnięty na szerokość barków.

*RUCH:* Unosź ręce do góry zginając ramiona.  
Opuść ręce w dół.

*UWAGA:* Staraj się cały czas trzymać proste łokcie.

---

*PW:* Siedząc na krześle, ręce trzymaj w górze a w nich trzymaj ręcznik rozciągnięty na szerokość barków.

*RUCH:* Zginaj łokcie, kierując ręce za głowę.

*UWAGA:* Staraj się aby ręcznik nie ocierał się o głowę.

---

*PW:* Siedząc na krześle, ręce trzymaj wyciągnięte przed siebie, w nich trzymany ręcznik, na szerokość barków.

*RUCH:* Wykonaj skręt tułowia w lewo, wróć do PW. wykonaj skręt tułowia w prawo i wróć do PW.

---

*PW:* Usiądź na krześle, ręce trzymaj na biodrach

*RUCH:* Naprzemiennie prostuj w kolanie lewą i prawą nogę

*PW:* Usiądź na krześle, ręce trzymaj na biodrach

*RUCH:* Wstań z krzesła i z powrotem usiądź na nie (przysiady na siedząco).

## Zestaw 2 - ćwiczenia w leżeniu na plecach

*PW:* Połóż się na plecach, ręce trzymaj wyprostowane za głowę. Nogi wyprostowane.

*RUCH:* Rozciągaj cały kręgosłup, wysuwaj ręce ponad głowę, nogi wysuwaj w przeciwną stronę (w dół).

---

*PW:* Połóż się na plecach, ręce trzymaj wzdłuż tułowia, nogi trzymaj ugięte w biodrach i kolanach.

*RUCH:* Naprzemiennie zginaj za głowę lewą i prawą rękę.

*UWAGA:* Pamiętaj o wyprostowanych łokciach.

---

*PW:* Połóż się na plecach, ręce trzymaj wzdłuż tułowia, nogi trzymaj ugięte w biodrach i kolanach.

*RUCH:* Unoś biodra do góry i opuść w dół.

---

*PW:* Leżąc na plecach, ręce trzymaj wzdłuż tułowia, nogi trzymaj ugięte w biodrach i kolanach.

*RUCH:* Naprzemiennie prostuj w kolanie prawą i lewą nogę.

---

*PW:* Leżąc na plecach, ręce trzymaj wzdłuż tułowia, nogi trzymaj ugięte w kolanach.

*RUCH:* Unosząc za głowę lewą rękę, równocześnie prostuj w kolanie prawą nogę tak aby pięta była na podłożu. Wróć do PW. Ćwiczenie wykonuj naprzemiennie.

### Zestaw 3 – Ćwiczenia w pozycji na stojąco

*PW:* Stanie

*RUCH:* Marsz w miejscu z naprzemiennym wymachem rąk (Pamiętaj! – zginając lewą nogę, zginasz prawą rękę i na odwrót).

---

*PW:* Stanie

*RUCH:* Wykonaj przysiad lub pół przysiad, równocześnie odwodząc do boku rękę.

*UWAGA:* Alternatywą do tego ćwiczenia mogą być przysiady wykonywane przed krzeselkiem z podparciem rąk o oparcie, np. w przypadku problemów z równowagą.

---

*PW:* Stanie, ręce trzymaj na barkach

*RUCH:* Krążenie ramionami w przód i w tył

---

*PW:* Stanie, w rękach trzymana mała piłka lub inny przedmiot

*RUCH:* Przekazywanie piłki z ręki do ręki pod lewym kolaniem, za plecami, ponownie od przodu pod prawym kolaniem.

*UWAGA:* Staraj się trzymać wyprostowane plecy

---

*PW:* Stanie, ramiona odwiedzone, przedramiona zgięte w łokciach

*RUCH:* Skręt tułowia w lewo, wyprostuj lewą rękę, z powrotem zegnij ją w łokciu wróć do PW wykonaj taki sam skręt w prawą stronę i wróć do PW.

*UWAGA:* Ramiona staraj się trzymać cały czas na równi z barkami.