

# Ćwiczenia ogólnousprawniające – zestaw 1

Opracował: mgr Michał Bielamowicz

[www.rehanova.pl](http://www.rehanova.pl)

Poniższy zestaw skierowany jest zarówno dla tych, którzy mieli kiedyś problem z narządem ruchu, jak i również dla osób zdrowych jako profilaktyka. Pamiętajmy, że przystępując do ćwiczeń powinniśmy mieć ogólnie dobre samopoczucie. Nigdy nie ćwiczmy w trakcie trwania ostrych zespołów bólowych, czy uogólnionego stanu złego samopoczucia spowodowanego np. infekcją czy gorączką. W stanach bólowych zalecam skontaktowanie się z fizjoterapeutą w celu dobrania indywidualnej terapii.

1. Zaczynij od leżenia na plecach. Kończyny górne i dolne trzymaj proste na materacu. Unieś ręce do góry wraz z wdechem, a z wydechem opuść je z powrotem. Powtórz 8 razy.
2. Chwyć jedno kolano rękoma i przyciągnij je do brzucha. Dopilnuj, aby druga noga cały czas prosta dotykała podłoża. Wykonaj naprzemiennie przyciągania nóg po 8 razy każda.
3. Teraz chwyć i przyciągnij obydwie kolana wykonując jednocześnie wydech. Wraz z wdechem powróć do pozycji początkowej. Powtórz 8 razy.
4. Zegnij nogi w kolanach, stopy trzymaj na materacu, a ręce wzdłuż tułowia. Wykonaj wdech, po czym wraz z wydechem unieś biodra do góry, przytrzymaj 2sek. i powróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 15 razy.
5. Trzymaj kolana zgięte, a ręce podłóż pod głowę. Wykonaj wdech i wraz z wydechem unieś głowę i górną część tułowia do góry. Uważaj by broda nie dotykała mostka. Pomoże Ci w tym patrzenie do góry, a nie na kolana. Wykonaj ok. 15 powtórzeń.
6. Kolejnym wariantem tego ćwiczenia jest unoszenie głowy z lekkim skrętem tułowia w bok. Zaangażuje to bardziej mięśnie skośne brzucha. Wykonuj naprzemiennie skręty po 10 razy w każdą stronę.
7. Wróć do leżenia z nogami zgiętymi w kolanach, a proste ręce ułóż lekko oddalone od tułowia. Przechylaj złączone kolana na boki po 10 razy w każdą stronę naprzemiennie.

8. Przejdź do leżenia na prawym boku. Prawą rękę podłóż pod głowę, a prawą nogę zegnij lekko w biodrze i kolanie dla poprawy stabilizacji. Lewą rękę ułóż prostą na lewym udzie. Unieś do góry wyprostowaną lewą nogę i rękę ok. 10 razy.
9. Teraz lewą rękę ułóż przed sobą na materacu dla stabilizacji. Lewą nogą wykonuj naprzemiennie ruchy zgięcia i wyprostu przyciągając kolano w kierunku brzucha. Powtórz ruch 10 razy.
10. Obróć się i wykonaj ćwiczenia 8 i 9 analogicznie na lewym boku.
11. Przejdź do leżenia na brzuchu. Ręce ułóż pod brodą lub czołem. Unieś teraz głowę lekko do góry i wykonaj 3-5 okrężnych ruchów rękami przed sobą (przypominając pływanie „żabką”) Odpocznij i powtórz jeszcze ok. 5 razy.
12. Wyprostuj ręce przed siebie i teraz unieś naprzemiennie prawą rękę - lewą nogę i na odwrót. Nie spiesz się i wykonaj po ok. 8 powtórzeń.
13. Wróć do leżenia z rękami pod brodą. Powoli przyciągaj bokiem po materacu naprzemiennie kolana przypominając ruch „czołgania się”. Powtórz po ok. 10 razy każdą nogą.
14. Umieść dłonie na materacu po bokach na wysokości barków. Wyprostuj ręce w łokciach podnosząc górną część tułowia. Patrz prosto przed siebie i nie odrywaj bioder. Wykonaj 10 powtórzeń.
15. Przejdź do siadu klęcznego. Unieś ręce wysoko w górę i zrób wdech po czym wykonaj skłon w przód z rozciągnięciem wydychając powietrze. Staraj się cały czas utrzymywać pozycję siadu. Powtórz 8 razy.
16. Wstań i zakończ gimnastykę kilkoma spokojnymi oddechami na stojąco. Pamiętaj o prawidłowej postawie, lekko napnij brzuch i pośladki a głowę trzymaj w niewielkim cofnięciu.