

Ćwiczenia ogólnousprawniające – zestaw 2

Opracował: mgr Michał Bielamowicz

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. Zaczynaj 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. W tej samej pozycji wykonaj „rowerek” kończynami dolnymi przez ok. 15sek i odpocznij. Powtórz 3 razy i pamiętaj aby nie odrywać odcinka lędźwiowego od materaca.
3. Ugnij nogi w kolanach i połóż stopy na materacu. Teraz prawą stopę załóż na lewe kolano odwodząc biodro. Wykonaj wdech, poczym wraz z wydechem unieś biodra do góry. Przytrzymaj ok. 3sek i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 8 razy i zmień nogę.
4. Trzymaj nogi zgięte i połóż dłonie na udach. Wykonaj najpierw wdech i wraz z wydechem unieś głowę i górną część tułowia przesuwając dłonie po udach w kierunku kolan. Płynie z wdechem powróć do pozycji początkowej. Powtórz 10 razy.
5. Odłóż ręce z boku tułowia, a kolana nadal trzymaj zgięte. Z wydechem unieś głowę i górną część tułowia, a lewą ręką spróbuj sięgnąć w kierunku prawego kolana. Z wdechem powróć i wykonaj ruch przeciwną ręką do drugiego kolana. Ćwicz naprzemiennie po 10 powtórzeń każdą ręką.
6. Zgięte nogi w kolanach ułóż w rozkroku, a następnie spróbuj sięgnąć materaca jednym kolaniem rotując je do wewnątrz. Powróć i zmień kolano – po 10 razy każde.

7. Wyprostuj kończyny dolne, ręce ułóż wzdłuż ciała. Wykonuj ruchy obrotu głowy w prawo i lewo, tocząc ją po materacu. Ćwicz przez ok. 30sek.
8. W tej samej pozycji wykonuj krążenia głową, wyobrażając sobie, że nosem rysujesz okręgi – od małego po większe i od większego po małe w drugą stronę. Ćwicz ok. 30sek.
9. 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 połóż przed sobą na materacu. Unieś lewą nogę do góry i wykonuj nią po 3 krążenia do przodu i do tyłu, a następnie odpocznij. Powtórz ćwiczenie 3 razy.
10. Prawą rękę pozostaw pod głową, lewą rękę ułóż prostą przed sobą na materacu. Lewą nogę zgiętą w biodrze i kolanie połóż przed sobą, a prawą nogę pozostaw prostą. Wydychając powietrze wykonaj obrót ciała do tyłu przez lewe ramię, starając się dotknąć lewą ręką podłóża za sobą. Cały czas obserwuj rękę odwracając za nią głowę. Pilnuj, aby lewe kolano pozostało w kontakcie podłożem. Powrót wraz z wdechem i powtórz ok. 5 razy.
11. Obróć się i wykonaj ćwiczenia 9 i 10 analogicznie na lewym boku.
12. Przejdź do leżenia na brzuchu. Ręce ułóż proste przed sobą. Unieś do góry ręce i nogi i powrót do pozycji wyjściowej. Wraz ze wzmocnieniem mięśni będziesz mógł wytrzymać kilka sekund.
13. Teraz ułóż ręce pod brodę i zegnij jedno kolano. Zgiętą kończynę unieś do góry i wróć. Powtórz 10 razy i zmień nogę.
14. Połóż ręce pod czoło. Unieś go góry głowę i ręce nie odrywając ich od czoła. Wykonaj 10 powtórzeń.
15. Przejdź do klęku podpartego. Unieś głowę do góry i jednocześnie obniż odcinek lędźwiowy kręgosłupa – wdech. Następnie pochyl głowę i mocno wypchnij lędźwie do góry – wydech. Powtórz 10 razy.
16. Unieś do góry wyprostowaną prawą rękę i lewą nogę. Pilnuj aby głowa i kręgosłup utrzymać w prostej linii. Powrót i wykonaj ruch analogicznie drugą ręką i nogą. Powtarzaj naprzemiennie po 8 razy.
17. W pozycji klęku zrób wdech, po czym przejdź do siadu na piętach i wykonaj wydech. Przez cały czas trwania ruchu trzymaj łopatki mocno „przyklejone” do żeber – nie pozwól im odstawać. Powtórz 8 razy.
18. Wstań i zakończ gimnastykę kilkoma spokojnymi oddechami na stojąco. Pamiętaj o prawidłowej postawie, lekko napnij brzuch i pośladki a głowę trzymaj w niewielkim cofnięciu.