

# Konspekt ćwiczeń ogólnousprawniających



Szpital Specjalistyczny Brzeziny

## ROZGRZEWKA

**Osoby bardzo początkujące lub z nadwagą mogą zrobić nawet tylko rozgrzewkę i ćwiczenia wyciszające. Jeśli wykonanie wszystkich ćwiczeń sprawia problem, nie trzeba wykonywać wszystkich. Można wybrać kilka, zrobić je dokładnie i będzie to lepsze niż wykonanie wszystkich byle jak:)**

**Rozgrzewkę wykonujemy w pozycjach wysokich. Ćwiczenia od 1 do 7 wykonujemy w marszu.**

1. Marsz ( dla bardziej zaawansowanych marsz z wysokim unoszeniem kolan, ewentualnie trucht) 30 sekund

2. Naprzemienne wznosy ramion.  
10 powtórzeń na każdą stronę.

3. Krążenia ramionami przód/ tył.  
15 powtórzeń w każdą stronę.

4. Ramiona w bok, krążenia stawów łokciowych w przód/tył.  
15 powtórzeń w każdą stronę.

5. Ramiona w bok, krążenia nadgarstków.  
15 powtórzeń w każdą stronę.

6. Ramiona w bok, wymachy prostych ramion w tył.  
15 powtórzeń.

7. Wymachy ramion po skosie w tył.  
15 powtórzeń na każdą stronę.

**Ćwiczenia od 8 do 13 wykonujemy w pozycji stojącej, nogi na szerokość bioder.**

8. Skręty tułowia.  
15 powtórzeń w każdą stronę

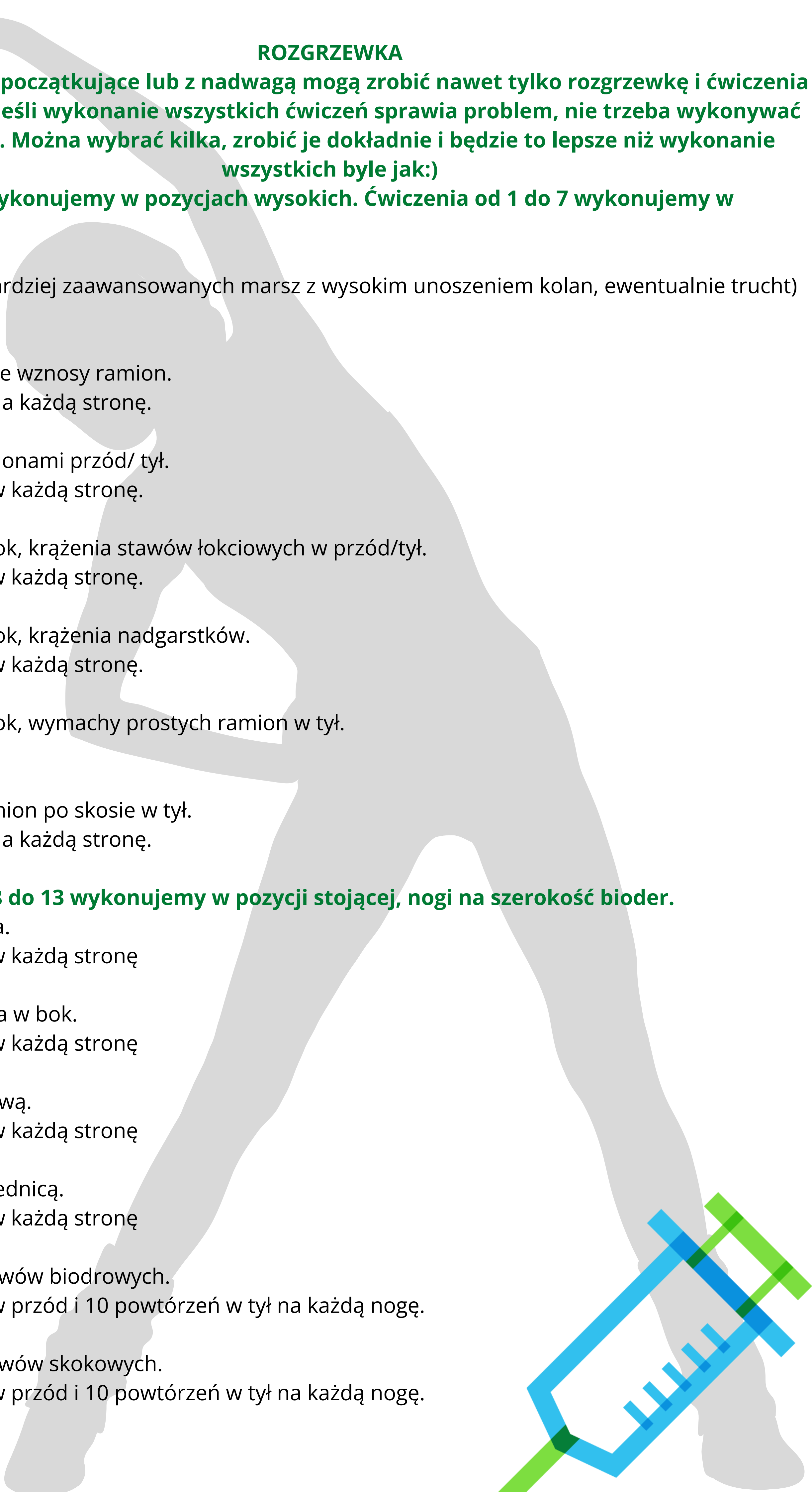
9. Skłony tułowia w bok.  
15 powtórzeń w każdą stronę

10. Krążenia głową.  
15 powtórzeń w każdą stronę

11. Krążenia miednicą.  
15 powtórzeń w każdą stronę

12. Krążenia stawów biodrowych.  
10 powtórzeń w przód i 10 powtórzeń w tył na każdą nogę.

13. Krążenia stawów skokowych.  
10 powtórzeń w przód i 10 powtórzeń w tył na każdą nogę.



## CZĘŚĆ GŁÓWNA

**PW- pozycja wyjściowa; R- ruch; PK- pozycja końcowa**

**Każde ćwiczenie wykonujemy w trzech seriach po 10 powtórzeń. W zależności od możliwości fizycznych ćwiczącego można tę liczbę modyfikować.**

1.PW: Postawa stojąca, nogi na szerokość bioder, ramiona wzdłuż tułowia.

R:Zgięcie stawów łokciowych.

PK = PW

Ćwiczenie można wykonywać z własnym ciężarem lub ciężarkami/butelkami

2.PW: Postawa stojąca, nogi na szerokość bioder, ramiona odwiedzone ugięte w stawach łokciowych do 90o.

R: Wyprost stawów łokciowych, wznos ramion nad głowę.

PK=PW

Ćwiczenie można wykonywać z własnym ciężarem lub ciężarkami/butelkami

3.PW: Postawa stojąca, nogi na szerokość bioder, ramiona wzdłuż tułowia

R: wznos prostych ramion bokiem, na wysokość stawów barkowych.

PK=PW

Ćwiczenie można wykonywać z własnym ciężarem lub ciężarkami/butelkami

4.PW: Postawa stojąca, ramiona w przód

R:ramiona w tył – otwarcie klatki piersiowej

PK=PW

Ćwiczenie można wykonywać z własnym ciężarem, ciężarkami/butelkami, taśmą elastyczną do ćwiczeń.

5.PW: Postawa stojąca, ramiona wzdłuż tułowia lub na biodrach.

R: Wspięcie na palce, wolny powrót na całe stopy.

PK=PW

6.PW: Postawa stojąca, ramiona wzdłuż tułowia lub na biodrach.

R: Wznos prostej nogi w bok.

PK=PW

Ćwiczenie można wykonywać z własnym ciężarem, ciężarkami/butelkami, taśmą elastyczną do ćwiczeń.

7.PW: Postawa stojąca, ramiona w bok.

R: Wznos kolana i zgięcie przeciwległego łokcia po skosie

PK=PW

8.PW: Postawa stojąca, ramiona wzdłuż tułowia.

R: Półprzysiad, ramiona zgięte w przód

PK=PW

9.PW: Postawa stojąca, ramiona wzdłuż tułowia.

R: Półprzysiad, ramiona zgięte w przód – pulsowanie w półprzysiadzie.

PK=PW



## CZĘŚĆ GŁÓWNA

PW- pozycja wyjściowa; R- ruch; PK- pozycja końcowa

**Każde ćwiczenie wykonujemy w trzech seriach po 10 powtórzeń. W zależności od możliwości fizycznych ćwiczącego można tę liczbę modyfikować.**

1.PW: Postawa stojąca, ramiona ugięte z przodu.

R: Naprzemienne wypady nóg.

PK=PW

2.PW: Szeroki wykrok.

R: Zejście do wypadu – powrót.

PK=PW

3.PW: Klęk podparty.

R: Naprzemienny wznos ramion.

R2: Naprzemienny wznos nóg.

R3: Naprzemienny wznos nogi i przeciwnego ramienia.

PK=PW

4.PW: Klęk podparty, palce zadarte.

R: Wznos kolan lekko nad matę.

PK=PW

Wytrzymujemy w pozycji od 15 do 30 sekund.

5.Deska + modyfikacje (Wytrzymać w desce 15-30 sekund lub tyle na ile pozwalają możliwości ćwiczącego)

6.PW: Leżenie tyłem, kolana ugięte, ramiona wzdłuż tułowia.

R: Wznos bioder.

PK:PW

7.PW: Leżenie tyłem, kolana ugięte, ramiona wzdłuż tułowia.

R: Naprzemienne przyciąganie kolan do klatki piersiowej

R2: Wznos obu kolan do klatki piersiowej

PK=PW

8.PW: Leżenie tyłem, kolana wzniesione, ugięte w stt. biodrowych i kolanowych do 90o, ramiona wzdłuż tułowia.

R: Utrzymanie nóg w pozycji

R2: Naprzemienne odkładanie nóg

R3: Odkładanie obu nóg

PK=PW

9.PW: Leżenie tyłem, kolana ugięte, ramiona w bok.

R: Skręty nóg na boki

PK=PW

Ćwiczenie można wykonać z nogami uniesionymi, zgiętymi w stt. biodrowych i kolanowych do 90o.

10.PW: Leżenie tyłem, kolana ugięte, dłonie na potylicy.

R: Wznos tułowia – brzuszki.

R2: Wznos tułowia ze skrętem.

PK=PW





## ĆWICZENIA WYCISZAJĄCE

**PW: Leżenie tyłem, nogi wyprostowane, ramiona wzdłuż tułowia.**

1. Kolano do klatki piersiowej, utrzymanie w pozycji na 2 - 3 oddechy, zmiana kolana.
2. Wznos prostej nogi, utrzymanie w pozycji na 2 - 3 oddechy, zmiana nogi.
3. Ugięte kolano w bok – skręt tułowia, ramię w bok, głowa patrzy za ramieniem, utrzymanie w pozycji na 2 - 3 oddechy, zmiana strony.
4. 3 wdechy z jednoczesnym wznosem ramion w górę, przy ostatnim powtórzeniu wyciągamy ręce i nogi, wytrzymujemy chwilę i rozluźniamy. Powtarzamy 3 razy.

### **PW: Postawa stojąca**

1. Rozciąganie ramion- wytrzymać w pozycji kilka sekund.
2. Przyciąganie pięty do pośladka, wytrzymać kilka sekund, zmienić nogę.
3. Skłon w przód (wytrzymać kilka sekund).
4. Skłony tułowia w bok – wytrzymać w pozycji kilka sekund.
5. Rozciąganie mięśni pośladkowych w siadzie/ staniu.
6. Wdechy ze wznosem ramion, wydech w czasie opuszczania, powtórzyć 3 razy.

**Trzymamy kciuki  
Dasz radę:)**

