

## Rehabilitacja

Klasy: IT SP, IT G, IIT I, IIIT M/I, IVT/I,

ILO, IILO,

I BR K, I BR M, II BR K, III BR M,

I SP TA

Zestaw ćwiczeń dla uczniów uczęszczających na zajęcia rehabilitacyjne prowadzone przez nauczyciela Barbarę Wójcik

### Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne

#### Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

1. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.  
Ruch: Uniesienie nóg nad podłogę i wykonywanie nimi ruchów jak przy pedałowaniu na rowerze („rowerek”).  
Ilość powtórzeń: 3 serie po 8 powtórzeń.
2. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem. Nogi ugięte, kolana przyciągnięte do klatki piersiowej. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.  
Ruch: Wyprost nóg w kolanach i przeniesienie ich w przód tak, aby tworzyły z podłogą kąt ok.45 stopni.  
Ilość powtórzeń: 3 serie po 8 powtórzeń.
3. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, nogi wyprostowane. Ręce wyprostowane leżą na podłodze wzdłuż tułowia.  
Ruch: Zgięcie grzbietowe stóp z jednoczesnym uniesieniem głowy i wyciągnięciem rąk w przód.  
Ilość powtórzeń: 3 serie po 6 powtórzeń.
4. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce wyprostowane wyciągnięte w stronę kolan.  
Ruch: Uniesienie głowy i barków nad podłogę, z dotknięciem dłońmi do kolan.  
Ilość powtórzeń: 4 serie po 10 powtórzeń.
5. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem. Ręce wzdłuż tułowia.  
Ruch: Wdech ze wzniesieniem rąk przodem w górę – wydech z opuszczeniem rąk przodem w dół.  
Ilość powtórzeń: 5 razy.
6. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze, ustabilizowane. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.  
Ruch: Utrzymując prosty tułów i ręce w pozycji „skrzydełek” przejście do siadu. W siadzie zaakcentowanie wyprostowania tułowia i ściągnięcia łopatek.  
Ilość powtórzeń: 4 serie po 10 razy.

## Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu

1. Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte jak najdalej w przód. Pod brzuchem w okolicach pępka, zrolowany kocyk. Głowa uniesiona nad podłogę wzrok skierowany w podłogę.  
Ruch: Unoszenie i opuszczanie wyprostowanych i złączonych rąk i nóg.  
Ilość powtórzeń: 4 serie po 8 powtórzeń.
2. Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane, wyciągnięte jak najdalej w przód. Pod brzuchem w okolicach pępka, zrolowany kocyk. Głowa uniesiona nad podłogę wzrok skierowany w podłogę.  
Ruch: Równoczesne uniesienie jednej reki i przeciwnej nogi nad podłogę.  
Ilość powtórzeń: 3 serie po 6 powtórzeń.
3. Pozycja wyjściowa: Klęk prosty. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę. Stopy ustabilizowane.  
Ruch: Utrzymując prosty tułów przejście do pozycji niskiej Klappa z maksymalnym wyciągnięciem rąk po podłodze w przód, a następnie utrzymując prosty tułów-powrót do klęku prostego.  
Ilość powtórzeń: 5 serii po 6 powtórzeń.

## Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe

1. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.  
Ruch: Unoszenie bioder do wysokości linii łączącej barki i kolana.  
Ilość powtórzeń: 5 serii po 8 powtórzeń.
2. Pozycja wyjściowa: Klęk podparty.  
Ruch: Naprzemienne unoszenie kończyn dolnych do poziomu. Wytrzymać do 6 sek.  
Ilość powtórzeń 4 serie po 8 powtórzeń.
3. Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w bok. W jednej dłoni piłka.  
Ruch: Unoszenie bioder do wysokości linii łączącej barki i stopy z równoczesnym przetoczeniem piłki pod biodrami.  
Ilość powtórzeń: 3 serie po 8 powtórzeń.

Uczniowie wykonujcie ćwiczenia systematycznie zgodnie z waszym planem zajęć rehabilitacyjnych. W czasie ćwiczeń oddychajcie spokojnie. Ćwiczcie w największym skupieniu i odprężeniu. Ćwiczenia wykonujcie powoli i z należytą starannością. Tylko od waszego stopnia zaangażowania, motywacji i systematyczności zależy wasza sprawność fizyczna i lepsze funkcjonowanie w życiu codziennym.

W czasie waszego planu zajęć rehabilitacyjnych jestem do waszej dyspozycji on-line!

Barbara Wójcik