**Rehabilitacja**

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

Klasy: ITP, ITG, IIT/I, IIIM/I, IVT/I,

I LO, II LO, Szkoła Branżowa I stopnia, Szkoła Policealna klasa I

**Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściągające łopatki**

1. Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce w pozycji „skrzydełek” uniesione nad podłogą. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem w okolicy pępka, zrolowany kocyk.

Ruch: Przeniesienie rąk nad podłogą w bok do wyprostu, a następnie ściągnięcie do pozycji „skrzydełek”.

Ilość powtórzeń: 4 serie po 5powtórzeń.

1. Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce w pozycji „skrzydełek” uniesione nad podłogą. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód ,wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem w okolicy pępka, zrolowany kocyk.

Ruch: Uderzanie dłońmi (klepanie) w podłogę .

Ilość powtórzeń: 2 serie po 5 powtórzeń.

1. Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce ugięte, uniesione nad podłogą. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Przy jednej dłoni piłeczka. Pod brzuchem w okolicy pępka, zrolowany kocyk.

Ruch: Toczenie piłeczki po podłodze przed głową z ręki do ręki.

Ilość powtórzeń: 4 serie po 8 powtórzeń.

1. Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem. Nogi wyprostowane, złączone. Kończyny górne wyprostowane wyciągnięte w bok w dłoniach woreczki lub butelki z wodą. Głowa uniesiona, wyciągnięta przód, wzrok skierowany w podłogę.

Ruch: Równoczesne wymachy obu kończyn w górę.

Ilość powtórzeń: 4 serie po 6 powtórzeń.

1. Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem. Nogi wyprostowane i złączone. Ręce w pozycji „skrzydełek” uniesione nad podłogę. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem w okolicy pępka, zrolowany kocyk.

Ruch: Odrzuty rąk w górę.

Ilość powtórzeń: 4 serie po 5 powtórzeń.

1. Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem. Nogi wyprostowane, złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta przód, wzrok skierowany w podłogę. Ręce wyprostowane , wyciągnięte w przód, uniesione nad głowę. Laska trzymana oburącz za końce. Pod brzuchem w okolicy pępka, zrolowany kocyk.

Ruch: Uniesienie rąk z przeniesieniem laski za plecy-na łopatki, a następnie wyprost rak z przeniesieniem laski w przód.

Ilość powtórzeń: 5 serii po 5 powtórzeń.

1. Pozycja wyjściowa: Siad skrzyżny lub prosty. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch: Ściągnięcie łopatek i uwypuklenie klatki piersiowej( przeniesienie łokci i przedramion maksymalnie w tył).

Ilość powtórzeń: 4 serie po 8 powtórzeń.

1. Pozycja wyjściowa: Siad skrzyżny lub prosty. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce wyprostowane wyciągnięte w dół w skos.

Ruch: Przeniesienie wyprostowanych rąk w tył z klaśnięciem w dłonie za plecami.

Ilość powtórzeń: 3 serie po 6 powtórzeń.

1. Pozycja wyjściowa: Siad ugięty. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w dół w skos w rotacji zewnętrznej. Plecy wyprostowane głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie.

Ruch: Odrzuty rąk w tył.

Ilość powtórzeń: 3 serie po8 powtórzeń.

1. Pozycja wyjściowa: Siad klęczny na kocyku. Plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ruch: Ślizg po podłodze na kocyku w przód. Ruch odbywa się fazami:

* Przejście do pozycji Klappa.
* Ślizg w przód przez odepchnięcie rękami od podłogi.
* Przejście do siadu klęcznego i ściągnięciem łopatek – ręce w pozycji „skrzydełek”.

Ilość powtórzeń:4 serie po 5 powtórzeń.

Barbara Wójcik