

# Rehabilitacja – przykłady ćwiczeń

Zanim przystąpisz do wykonywania ćwiczeń, skonsultuj się ze swoim lekarzem prowadzącym. Upewnij się, że nie ma żadnych przeciwwskazań do ich rozpoczęcia.



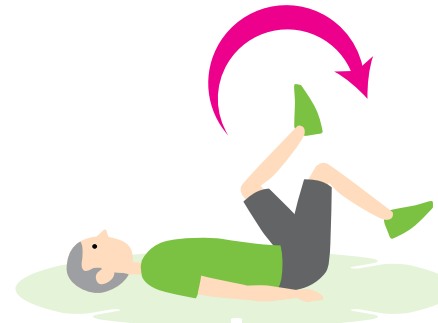
**A1** Klęk podparty, ciężar ciała przeniesiony na ręce. Unieś od podłoża lewą nogę i skieruj kolano w stronę przeciwnego łokcia, ruch wykonuj naprzemiennie.



**A2** Usiądź na podłożu, podeprzyj się na przedramionach. Zegnij nogi w stawach kolanowych i przyciągnij je do klatki piersiowej. Z wydechem, przesunij nogi w kierunku podłoża, jednocześnie nie dotykając go. Wytrzymaj parę sekund w tej pozycji, po czym wróć do pozycji wyjściowej.



**A3** Połóż się na plecach. Ręce wyprostowane, ułożone bokiem. Nogi zgięte w stawach kolanowych. Naprzemiennie wykonuj skręty nogami, w prawą i lewą stronę.



**A4** Połóż się na plecach, przedramiona oparte o podłogę. Naprzemiennie zginaj nogi w powietrzu tak, aby utrzymać je nad podłogą (tzw. rowerek).



**A5** Połóż się na plecach, ramiona wzdłuż tułowia. Nogi zgięte w stawach kolanowych, stopy oparte o podłogę. Wdech, unieś miednicę nad podłogę. Wydech, powróć do pozycji wyjściowej.



**A6** Klęk podparty, ciężar ciała lekko przeniesiony na jedną rękę. Wzrok skierowany w podłogę. Unieś drugą rękę na wysokość głowy. Wytrzymaj w takiej pozycji min 5 sekund, w zależności od własnych możliwości. Po wykonaniu ćwiczenia zmiana ręki.



**A7** Połóż się na plecach, ramiona wzdłuż tułowia. Prawa noga oparta o podłogę, zgięta w stawie kolanowym. Druga, stopa oparta na kolanie prawym. Wdech, unieś miednicę nad podłogę. Wydech, powróć do pozycji wyjściowej.



**A8** Zrób podpór boczny na przedramieniu oraz stopie. Ciało wyprostowane. Wdech, unieś rękę przeciwną bokiem, w górę (ponad głowę). Wydech, powróć do pozycji wyjściowej.