

ĆWICZENIA NA KAŻDY DZIEŃ

Ćwiczenia na dzień dobry:

1. Leżąc wygodnie w dowolnej pozycji przeciągamy nasze ciało w różnych kierunkach.
2. Leżymy na plecach, nogi wyprostowane, ramiona unosimy przed siebie krążenia nadgarstków i stóp, do wewnątrz i na zewnątrz.
3. Leżymy na plecach, nogi ugięte, oparte stopami o podłoże, przenosimy ramiona nad głowę- wdech nosem, opuszczamy ramiona wydech przymkniętymi ustami. 2-3 powtórzenia
4. Leżymy na plecach, nogi ugięte, oparte stopami o podłoże, ramiona w bok.
5. Kładziemy nogi ugięte na lewo, głowę odwracamy w przeciwnym kierunku, leżymy w tej pozycji 3-4 sek. Staramy się w tej pozycji oddychać swobodnie oraz jak najbardziej rozluźnić się. Następnie przekładamy nogi na prawo.
6. Trzy powtórzenia dla każdej strony.
7. Leżymy na plecach, nogi ugięte stopy oparte o podłogę. Uniesienie bioder w górę- utrzymać licząc do 5 sek. Powtórzyć 5 razy.
8. Utrudnienie ćwiczenia: po uniesieniu bioder marsz nóg- naprzemienne unoszenie stóp nad podłogę.
9. Leżymy na plecach, nogi ugięte oparte stopami o podłoże. Uniesienie głowy, barków i ramion nad poziom podłogi- utrzymać licząc do trzech-pięciu sek , kładziemy się swobodnie wdech nosem wydech ustami. Powtarzamy 5 razy.
10. Leżenie na boku nieoperowanym. Noga dolna ugięta, ręka dolna ugięta, dłoń pod głowę, ręka strony operowanej wzdłuż tułowia. Wznos ręki górnej nad głowę – wdech, powrót do pozycji wyjściowej bokiem w dół – wydech. Trzy powtórzenia.
11. Siad klęczny, ramiona unosimy nad głowę , następnie wykonujemy skłon japoński, wędrujemy palcami po podłożu jak najdalej, tak aby mocno rozciągnąć kręgosłup, potem unosimy nasz tułów centymetr po centymetrze zaczynając od dolnych odcinków kręgosłupa. Trzy do pięciu powtórzeń.
12. Siedzimy na krześle, plecy wyprostowane, ramiona lekko odchylone, dłonie zwrócone ku przodowi, wdech z jednoczesnym odwróceniem dłoni do sufitu, ściągnięciem łopatek i opuszczeniem barków, wydech – powrót do pozycji wyjściowej. Trzy powtórzenia.
13. Siedzimy na krześle krążenia ramion w tył
14. Siedzimy na krześle przenosimy ramię lewe nad głowę z jednoczesnym skłonem tułowia w bok prawy. Trzy powtórzenia na każdy z boków.

Ćwiczenia do wykonania w ciągu dnia:

1. Siedzimy na krześle z oparciem, plecy wyprostowane, ramiona lekko odchylone, dłonie zwrócone ku przodowi, wdech z jednoczesnym odwróceniem dłoni do sufitu, ściąganiem łopatek i opuszczeniem barków, wydech – powrót do pozycji wyjściowej. Trzy powtórzenia.
2. Siedzimy na krześle krążenia ramion w tył.
3. Siedzimy na krześle z oparciem, plecy wsparte o oparcie. Napięcie pośladków- utrzymać napięcie licząc do pięciu- rozluźnić. 5 powtórzeń.
4. Siedzimy na krześle z oparciem, wciągamy brzuch i dociskamy plecy w odcinku lędźwiowym do oparcia krzesła, napięcie to utrzymać 4-5 sek., następnie rozluźniamy ciało i wykonujemy 2 – głębokie wdechy. Ćwiczenie powtórzyć 5 razy.
5. Siedzimy na krześle z oparciem, splatamy dłonie za oparciem krzesła. Ściągamy łopatki i pociągamy ramiona w dół, w tej pozycji 2 głębokie wdechy nosem i wydłużone wydechy ustami. 3-4 powtórzenia.
6. Stanie w swobodnym rozkroku lub siad na krześle, ramiona splecione nad głową. Wyciągamy ciało jak najbardziej w górę, na koniec wspięcie na palce stóp.
7. Stanie w swobodnym rozkroku lub siad na krześle, przyjmujemy prawidłową postawę – ściągamy pośladki, wciągamy brzuch, ściągamy łopatki i na koniec wyciągamy głowę jak najwyżej opuszczając jednocześnie ramiona w dół.
8. W ciągu dnia staramy się przybierać prawidłową postawę jak najczęściej, Do kontroli naszej pozycji niech posłużą nam lustra, szyby wystawowe oraz wszelkie powierzchnie które odbijają naszą sylwetkę.

Ćwiczenia na dobranoc:

1. Siedzimy na krześle, plecy wyprostowane, ramiona lekko odchyłone, dłonie zwrócone ku przodowi, wdech z jednoczesnym odwróceniem dłoni do sufitu, ściąganiem łopatek i opuszczeniem barków, wydech – powrót do pozycji wyjściowej.
2. Siedzimy na krześle krążenia ramion w tył.
3. Leżymy na plecach, nogi ugięte, oparte stopami o podłoże, przenosimy ramiona nad głowę- wdech nosem, opuszczamy ramiona wydech przymkniętymi ustami.
4. Leżymy na plecach, nogi ugięte, oparte stopami o podłoże, ramiona w bok, po kilku sekundach leżenia w tej pozycji, próba dociskania odcinka lędźwiowego do podłoża.
5. Pozycja niezmieniona, kładziemy nogi ugięte na lewo, głowę odwracamy w przeciwnym kierunku leżymy w tej pozycji 3-4 sek. Staramy się w tej pozycji oddychać swobodnie i jak najbardziej rozluźnić. Następnie przekładamy nogi na prawo. Trzy powtórzenia na każdą stronę.
6. Leżymy na plecach nogi wyprostowane, ramiona unosimy przed siebie krążenia nadgarstków i stóp, do wewnątrz i na zewnątrz.
7. Leżymy na plecach, nogi ugięte, napinamy całe ciało- utrzymać 1-2 sek., następnie rozluźnić całe ciało- poleżeć swobodnie 4-6 sek. Trzy powtórzenia.
- 8.
9. Leżenie na boku nieoperowanym. Noga dolna ugięta, ręka dolna ugięta, dłoń pod głowę prawa ręka wzdłuż tułowia. Wznos ręki górnej nad głowę – wdech, powrót do pozycji wyjściowej bokiem w dół – wydech.
10. Kładziemy się na boku nieoperowanym, uginamy nogi i obejmujemy je ramionami, przyciągamy je jak najbardziej do siebie, oddychamy spokojnie i staramy się rozluźnić, w miarę narastania uczucia rozluźnienia w odcinku lędźwiowym, przyciąganie kolan do klatki piersiowej.