



KOŃCZYNA DOLNA

Ćwiczenie 1:

Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Biodra nie dociskamy mocno do podłogi, ani podczas ćwiczeń je nie podnosimy.

Na stopach płynnie kołyszemy się na palce i na pięty, kolana nie wychylamy na boki, tułów leży spokojnie na podłodze, oddychamy swobodnie.

Ćwiczenie 2:

Leżymy na plecach, nogi są wyprostowane, ręce wzdłuż ciała, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć).

Z wydechem mocno przyciągamy palce nóg, wyciągamy kolana, zaciskamy uda i staramy się wyciągnąć za piętami jak najdalej, z wdechem rozluźnić. Powtórzyć parę razy i rozluźnić.

Ćwiczenie 3:

Leżymy na plecach, nogi są wyprostowane, ręce wzdłuż ciała, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć).

Zmieniamy palce i pięty i równocześnie jedna ręka zgina się na ramię a druga jest na ziemi. Swobodnie oddychamy, trzymamy rytm, pomagamy tym obiegowi żylnemu.

Potem pracuje też głowa - ręce ruszają się równocześnie a nogi przemiennie.

Wyrównamy obydwie przemiennie.

Kontynuujemy wymiennie ręce a nogi równocześnie.

Ćwiczenie 4:

Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Biodra nie dociskamy mocno do podłogi, ani podczas ćwiczeń je nie podnosimy.

Prawa noga jedzie na rowerze, noga wyciąga się jak najdalej, rusza się również stopa i palce. Płynnie jedziemy do przodu a potem płynnie do tyłu. Rozluźniamy nogę położymy stopę na podłodze, powtarzamy drugą nogą.

Ćwiczenie 5:

Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Biodra nie dociskamy mocno do podłogi, ani podczas ćwiczeń je nie podnosimy.

Podnosimy jedną zgiętą nogę, chwytamy się pod kolanem za udo, tułów leży na podłodze i z wydechem napinamy kolano, wyciągamy nogę za piętą do sufitu i kurczymy zpowrotem. Zostawimy nogę wyciągniętą, kość ogonowa leży na podłodze i zmiennie wyciągamy palce - pięta. Rozluźniamy nogę, wracamy stopą na podłogę i powtarzamy drugą nogą.



Ćwiczenie 6:

Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Biodra nie dociskamy mocno do podłogi, ani podczas ćwiczeń je nie podnosimy.

Lewą rękę kładziemy na wewnętrznej stronie uda i z wydechem przy pomocy ręki wychylamy kolano w bok, stopa się wychyla na mały palec, wyciąga się udo. Miednica się nie przechyla i z wdecham wracamy nogą zpowrotem. Powtarzamy parę razy i robimy to samo drugą nogą.

Ćwiczenie 7:

Leżymy na boku, kolana są pokurczone przed ciałem, dolna ręka jest pod głową, głowa jest w przedłużeniu kręgosłupa. Dłonią górnej ręki opieramy się przed ciałem, ramię jest odciągnięte od ucha. Alternatywa-ręka jest położona na boku.

Górna noga jedzie na rowerze - piętę wyciągać jak najdalej do tyłu za siebie, tułów jest stabilny, ramię trzymamy od ucha. Nie wyginamy się w żadną stronę i nie zapominamy o oddychaniu. Następnie nogę cofamy. Powtarzamy na drugim boku.

Ćwiczenie 8:

Leżymy na boku, kolana są pokurczone przed ciałem, dolna ręka jest pod głową, głowa jest w przedłużeniu kręgosłupa. Dłonią górnej ręki opieramy się przed ciałem, ramię jest odciągnięte od ucha. Alternatywa-ręka jest położona na boku.

Albo

Leżymy na brzuchu, ręce są złożone pod czołem, lekko podciągnięta miednica, ramiona są odciągnięte w dół od uszy, łopatki szeroko.

Chwytny górny nogę za podbicie i przyciągamy piętę do pośladków, nie wyginamy pleców, lekko podpieramy miednicę, wyciągamy się za zgiętym kolaniem i płynnie z każdym wydechem wyciągamy nogę o kawałek dalej, utrzymujemy nacisk na przedzie uda cca 20 sekund, oddychamy i rozluźniamy. Później to samo drugą nogą.

Ćwiczenie 9:

Leżymy na brzuchu, ręce są złożone pod czołem, lekko podciągnięta miednica, ramiona są odciągnięte w dół od uszy, łopatki szeroko.

Opieramy nogi o palce, zapieramy palce do maty, staramy się wyrównać pięty prosto do sufitu, biodra zostają na podłodze, oddychamy swobodnie. Staramy się mocno wyciągać za piętami, wyrównujemy kolana i wyciągamy nogi, potem rozluźniamy. Powtarzamy parę razy.

Ćwiczenie 10:

Leżymy na brzuchu, ręce są złożone pod czołem, lekko podciągnięta miednica, ramiona są odciągnięte w dół od uszy, łopatki szeroko.

Zginamy prawą nogę w kolanie, stopę chcemy wycisnąć na suficie, z wydechem odklejamy całą zgiętą nogę od podłogi i staramy się sięgnąć sufitu, z wdechem powracamy zpowrotem. Miednica zostaje na macie, nie łamać bioder. Powtarzamy parę razy i to samo drugą nogą.

Ćwiczenie 11:

Siedzimy na podłodze, trzymamy plecy prosto, wyciągamy się za głową, prawa dolna noga jest zgięta w kolanie i jej stopa jest położona z zewnętrznej strony kolana wyciągniętej nogi.



Projekt współfinansowany w
ramach programu Unii Europejskiej
„Erasmus+”

Seniorzy na boisko a nie do szpitala

Rękami trzymamy kolano i przyciągamy go do przeciwległego ramienia, nie wykręcamy tułowia, oddychamy swobodnie, plecy zostają proste. Wytrzymujemy 20 sekund, rozluźniamy i powtarzamy w drugą stronę.