



Zestawy ćwiczeń

Ćwiczenia ogólne

**GRUPA
LUXMED** 

luxmed.pl

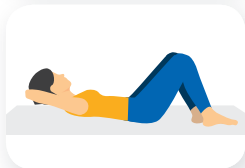
Zestaw podstawowy

Brzuszki



Pozycja wyjściowa

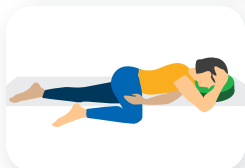
Położ się na plecach. Zegnij nogi w kolanach, a stopy rozstaw na szerokość bioder. Ręce spleć na karku, głowę lekko wciskając w dłonie.



Ruch

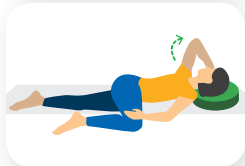
Unieś górną część tułowia, tak aby oderwać barki od podłoża. Nie przyciągaj podbródka do mostka, zachowaj wyprostowaną szyję, głowa powinna znajdować się w linii kręgosłupa. Utrzymaj tę pozycję przez 5 sekund i powoli wróć do pozycji wyjściowej. Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Skręty tułowia w pozycji bocznej



Pozycja wyjściowa

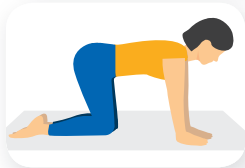
Położ się na lewym boku. Pod głowę weź małą poduszkę. Lewa noga wyprostowana, a prawa noga ugięta w kolanie pod kątem prostym. Lewą dłonią przytrzymaj prawe kolano, tak aby nie odrywało się od podłoża. Prawą dłoń połóż na głowie a prawy łokieć oprzyj o podłoże.



Ruch

Obróć tułów w prawo, próbując dotknąć łokciem do podłoża, tak aby poczuć rozciąganie mięśni na tułowiu. Wzrokiem podążaj za prawym łokciem. Staraj się nie odrywać prawego kolana od podłoża. Powtórz ćwiczenie 10 razy na prawą i lewą stronę.

Wymachy rąk i nóg w klęku podpartym

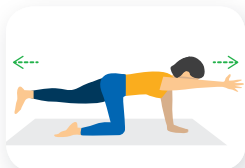


Pozycja wyjściowa

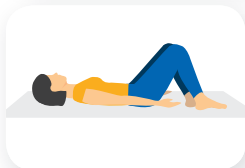
Klęk podparty. Ustaw kolana na szerokość bioder, a dłonie na szerokości ramion. Kręgosłup w pozycji neutralnej, tak, by szyja i głowa były w linii prostej z kręgosłupem. Napnij lekko mięśnie brzucha.

Ruch

Wyprostuj w tył lewą nogę i jednocześnie wyciągnij w przód wyprostowaną prawą rękę. Utrzymaj pozycję 8 sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj to samo na przeciwległą stronę unosząc prawą nogę i lewą rękę. Pamiętaj, aby nie podnosić głowy do góry. Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



Wyprosty nóg

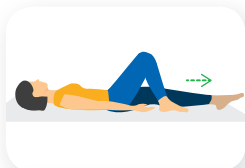


Pozycja wyjściowa

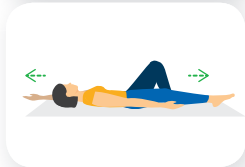
Położ się na plecach. Zegnij nogi w kolanach, a stopy postaw na szerokość bioder. Ramiona ułóż wzdłuż tułowia. Ręce odwróć wewnętrzną stroną dłoni do sufitu.

Ruch

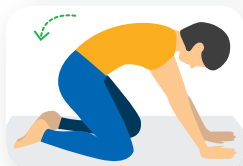
Nie odrywając pięty od materaca, wyprostuj lewą nogę w kolanie. Wróć lewą nogą do pozycji wyjściowej i wykonaj ćwiczenie prawą nogą. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 5 razy na każdą nogę.



Nie odrywając pięty od materaca, wyprostuj prawą nogę w kolanie. Jednocześnie przenieś lewą, wyprostowaną rękę za głowę. Wróć prawą nogą i lewą ręką do pozycji wyjściowej. Wyprostuj lewą nogę w kolanie, jednocześnie przenosząc prawą, wyprostowaną rękę za głowę. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

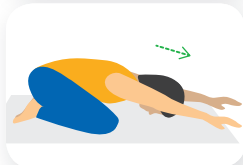


Rozciąganie tułowia w klęku podpartym



Pozycja wyjściowa

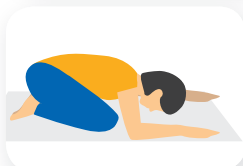
Klęk podparty. Stopy trzymaj złączone, kolana rozstaw lekko na zewnątrz. Ręce rozłóż na szerokość ramion, wyciągnięte lekko do przodu, oparte na materacu. Szyja i głowa powinna stanowić w prostej linii przedłużenie kręgosłupa.



Ruch

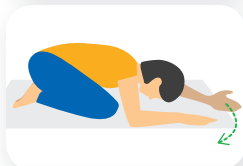
Nie odrywając rąk od materaca, przenieś ciężar ciała do tyłu, siadając na piętach i chowając głowę między ramiona. Wytrzymaj w tej pozycji od 15 do 20 sekund spokojnie oddychając. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Rozciąganie mięśni grzbietu



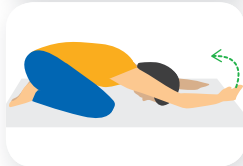
Pozycja wyjściowa

Złącz stopy i usiądź na piętach. Kolana ustaw lekko na zewnątrz, a ręce ułóż przed sobą opierając je przedramionami o podłoże.



Ruch

Nie odrywając pośladków od pięt, wychyl się do przodu i lekko w prawą stronę, tak aby klatka piersiowa była jak najbliżej podłoża. Wykonaj skręt tułowia w prawo, przesuując w tym kierunku po podłożu lewą rękę zwróconą wnętrzem dłoni do góry. Wytrzymaj w tej pozycji od 15 do 20 sekund spokojnie oddychając. Wróć do pozycji wyjściowej. To samo wykonaj na drugą stronę. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

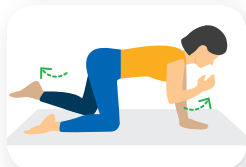


Przyciąganie łokci do kolan



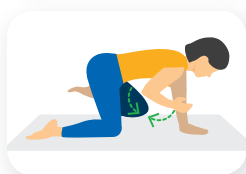
Pozycja wyjściowa

Klęk podparty. Kolana ustaw na szerokość bioder, a ręce na szerokość ramion. Kręgosłup trzymaj w pozycji neutralnej. Szyja i głowa mają stanowić prostą linię z kręgosłupem. Lekko napnij mięśnie brzucha.



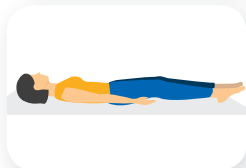
Ruch

Utrzymując napięte mięśnie brzucha i zachowując niezmienną postawę, jednocześnie oderwij od podłoża ugiętą lewą nogę i ugnij prawą rękę w łokciu. Staraj się, aby kręgosłup nie zmieniał swojego położenia. Utrzymaj pozycję 8 sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj to samo unosząc prawą nogę i lewą rękę.



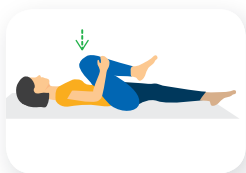
Utrzymując napięte mięśnie brzucha, przyciągnij lewe kolano do klatki piersiowej jednocześnie starając się dotknąć go prawym łokciem. Wróć do pozycji wyjściowej. Ten sam ruch powtórz na drugą stronę. Pamiętaj, aby nie podnosić głowy do góry. Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie. Powtórz ćwiczenie 10 razy na każdą stronę.

Przyciąganie nóg do klatki piersiowej



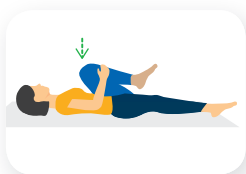
Pozycja wyjściowa

Położ się na plecach i wyprostuj nogi. Ramiona ułóż wzdłuż tułowia.



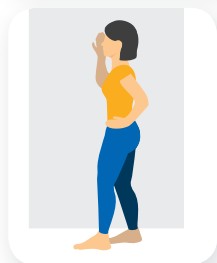
Ruch

Zegnij prawą nogę w kolanie. Przyciągnij ją rękami do brzucha, kolanem w kierunku prawego barku. Lewa noga ma pozostać wyprostowana, jak najbliżej podłoża. Utrzymaj pozycję od 15 do 20 sekund i wróć do pozycji wyjściowej, a następnie powtórz ćwiczenie na drugą nogę. Wykonaj 10 powtórzeń na obie nogi.



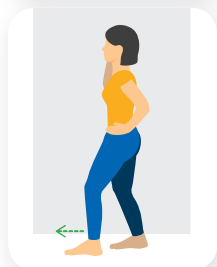
Zegnij lewą nogę w kolanie. Przyciągnij ją rękami do brzucha (maksymalnie jak to możliwe), celując po skosie do prawego barku. Prawa noga wyprostowana, leży jak najbliżej podłoża. Utrzymaj pozycję od 15 do 20 sekund. Odlóż lewą nogę do pozycji wyjściowej, a następnie przyciągnij prawą nogę kierując ją w stronę lewego barku, zostawiając lewą nogę wyprostowaną. Powtórz ćwiczenie na obie nogi po 10 razy.

Rozciąganie mięśni ud i łydek przy ścianie



Pozycja wyjściowa

Stań w pozycji wyprostowanej. Prawą rękę oprzyj o ścianę lub futrynę, tak aby łokieć był na wysokości barku, a całe przedramię przylegało do ściany lub futryny.

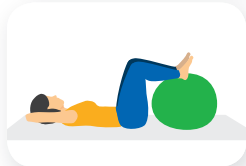


Ruch

Wysuń biodra i górną część ciała do przodu, wysuwając lewą nogę i lekko uginając ją w kolanie. Nie skręcaj tułowia. Utrzymaj tę pozycję 15 do 30 sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

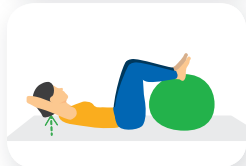
Zestaw rozszerzony

Brzuszki z nogami na piłce



Pozycja wyjściowa

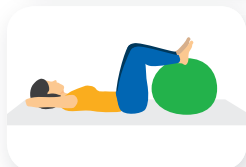
Położ się na plecach, a nogi zgięte w kolanach połów na piłce rehabilitacyjnej. Ręce trzymaj splecione za głową.



Ruch

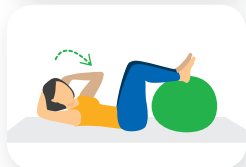
Unieś górną część tułowia nie przyciągając brody do mostka. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Brzuszki skośne z nogami na piłce



Pozycja wyjściowa

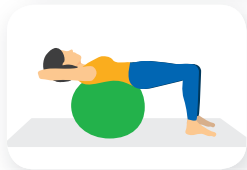
Położ się na plecach, nogi zgięte w kolanach połów na piłce rehabilitacyjnej. Ręce trzymaj splecione za głową.



Ruch

Unieś górną część tułowia skręcając się jednocześnie w bok. Nie przyciągaj brody do mostka. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie po 10 razy w każdą stronę.

Brzuszki na piłce



Pozycja wyjściowa

Położ się na piłce. Stopy rozstaw na podłożu na szerokość bioder. Ręce trzymaj splecione za głowę.



Ruch

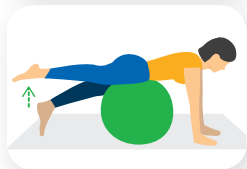
Unieś górną część tułowia w górę. Nie przyciągaj brody do mostka. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Wznosy nóg na przemian na piłce



Pozycja wyjściowa

Oprzyj się brzuchem i udami na piłce. Ręce i stopy mają dotykać podłoża.



Ruch

Unoś naprzemiennie wyprostowane nogi. Powtórz ćwiczenie 10 razy na każdą nogę.

Skręty tułowia na piłce



Pozycja wyjściowa

Oprzyj się brzuchem i udami na piłce. Ręce i stopy niech dotykają podłoża.



Ruch

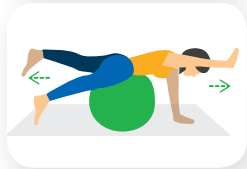
Unoś naprzemiennie wyprostowaną rękę z jednoczesnym skrętem tułowia. Podążaj wzrokiem za unoszoną ręką. Powtórz ćwiczenie po 10 razy każdą ręką.

Wznosy nóg i rąk na przemian na piłce



Pozycja wyjściowa

Oprzyj się brzuchem i udami na piłce. Ręce i stopy mają dotykać podłoża.

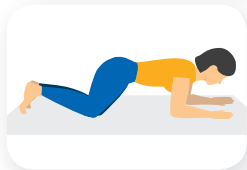


Ruch

Unoś naprzemiennie lewą nogę do góry i prawą rękę. Powtórz ćwiczenie 10 razy na każdą stronę.

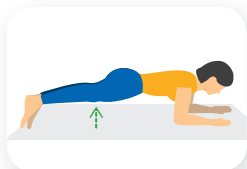


Deska



Pozycja wyjściowa

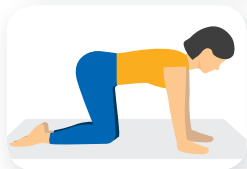
Oprij się na łokciach i kolanach rozstawionych na szerokość tułowia. Szyja i głowa mają stanowić prostą linię z kręgosłupem. Mięśnie brzucha pozostają lekko napięte.



Ruch

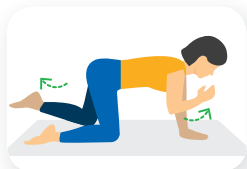
Wznies kolana i biodra w górę, tak aby nogi oparte na palcach stóp stanowiły jedną linię z grzbietem. Napnij mięśnie brzucha i pośladków. Staraj się, aby kręgosłup został w pozycji neutralnej. Nie łącz dłoni. Utrzymaj pozycję 8 sekund, nie wstrzymuj powietrza. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Przyciąganie łokci do kolan



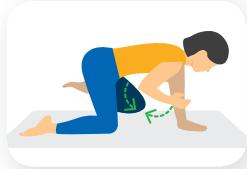
Pozycja wyjściowa

Kłęk podparty. Kolana ustaw na szerokość bioder, a ręce na szerokość ramion. Kręgosłup trzymaj w pozycji neutralnej. Szyja i głowa mają stanowić prostą linię z kręgosłupem. Lekko napnij mięśnie brzucha.



Ruch

Utrzymując napięte mięśnie brzucha i zachowując niezmienną postawę, jednocześnie oderwij od podłoża ugiętą lewą nogę i ugnij prawą ręką w łokciu. Staraj się, aby kręgosłup nie zmienił swojego położenia. Utrzymaj pozycję 8 sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj to samo unosząc prawą nogę i lewą rękę.



Utrzymując napięte mięśnie brzucha, przyciągnij lewe kolano do klatki piersiowej jednocześnie starając się dotknąć go prawym łokciem. Wróć do pozycji wyjściowej. Ten sam ruch powtórz na drugą stronę. Pamiętaj, aby nie podnosić głowy do góry. Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie. Powtórz ćwiczenie 10 razy na każdą stronę.