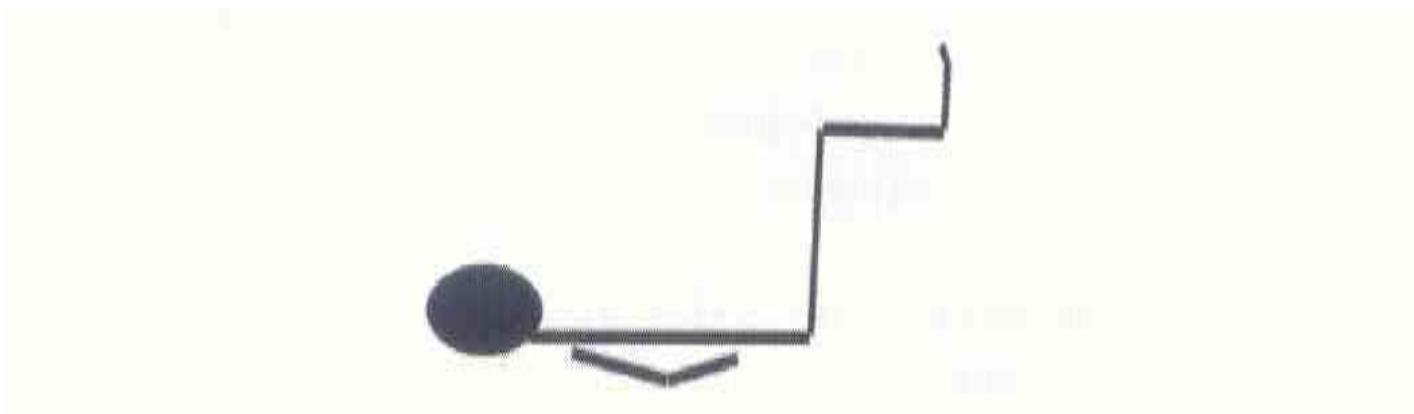


Poniższe ćwiczenia są zalecane i stosowane przez rehabilitantów podczas pracy z pacjentami na Oddziale Rehabilitacji Neurologicznej Instytutu Psychiatrii i Neurologii (IPiN) w Warszawie. A efektem ubocznym tych ćwiczeń jest płaski brzuch. Zobacz jak ćwiczyć ABS.

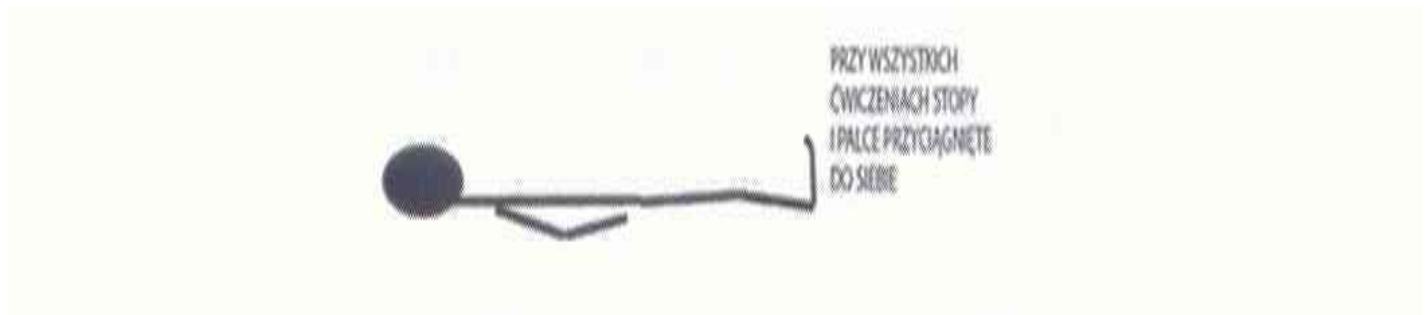


POZYCJA PERSCHLA - NAJZDROWSZA DLA KRĘGOSŁUPA.

PODCZAS ODPOCZYNKU PODKŁADAMY POD NOGI PUFE LUB PODUSZKI.



NALEŻY PAMIĘTAĆ - PODCZAS WSZYSTKICH ĆWICZEŃ STOPY I PALCE STÓP POWINNY BYĆ PRZYCIĄGNIĘTE W STRONĘ GŁOWY.



- ĆWICZENIA WYKONUJEMY UTRZYMUJĄC KAŻDĄ POZYCJĘ 5-7 SEK. PRZERWA MIĘDZY KOLEJNYMI POWTÓRZENIAMI POWINNA TRWAĆ 7-10 SEK. SERIA 5 POWTÓRZEŃ.
- NALEŻY PRZY KAŻDYM ĆWICZENIU PAMIĘTAĆ O SPOKOJNYM ODDYCHANIU, ANI PRZEZ CHWILĘ NIE WSTRZYMUJEMY ODDECHU.
- WYKONUJEMY ĆWICZENIA PRZY STUPROCENTOWYM NAKŁADZIE SIŁ.
- NIE NAPINAMY MIĘŚNI ZRYWAMI. NAPIĘCIA POWINNY STOPNIOWO NARASTAĆ, BYĆ PŁYNNE.
- OPÓR PRZECIWSTRAWIONY MIĘŚNIOM MUSI BYĆ TAK DUŻY, ŻEBY WYKLUCZYĆ WSZELKI RUCH.
- NALEŻY PRZY ĆWICZENIACH WYKONYWANYCH NA BRZUCHU PODKŁADAĆ SOBIE NIEDUŻĄ PODUSZKĘ POD BRZUCH.
- NIE MOŻNA WYKONYWAĆ WSZYSTKICH PONIŻSZYCH ĆWICZEŃ NARAZ. ŁĄCZNIE 30 MIN DZIENNIE W ZUPEŁNOŚCI WYSTARCZY. NIE NALEŻY PRZESADZAĆ Z TRENINGIEM, POWINIEN ON POMAGAĆ, A NIE PRZESZKADZAĆ - ZBYT MOCNY JEST GORSZY NIŻ JEGO BRAK.
- PRZY PROBLEMACH Z KRĘGOSŁUPEM (I NIE TYLKO) NALEŻY WSTAWAĆ Z ŁÓŻKA W ODPOWIEDNI SPOSÓB. PRZEKRĘCAMY SIĘ NA BOK SPUSZCZAMY NOGI Z ŁÓŻKA I PODNOSIMY SIĘ DO POZYCJI SIEDZĄCEJ ODPYCHAJĄC SIĘ RĘKĄ OD MATERACA.

1. Ćwiczenie oddechowe rozpoczynające gimnastykę: leżymy na plecach, ręce wzdłuż ciała, wyprostowane ręce przenosimy nad głowę, wykonujemy wdech, opuszczamy w dół przy wydechu. Ćwiczenie wykonujemy zawsze jako pierwsze- wprowadzające. Warto wykonać to ćwiczenie również na koniec gimnastyki.
2. Ćwiczenie rozluźniające, można je wykonywać dla odpoczynku między kolejnymi ćwiczeniami - leżymy na plecach, przyciągamy nogi zgięte w kolanach do klatki piersiowej, obejmujemy je rękoma, swobodnie oddychamy.
3. Leżymy na plecach, dłonie wzdłuż tułowia lub na karku, nogi zgięte w kolanach, przyciągamy do klatki piersiowej raz lewą, raz prawą nogę, stopy do siebie, napinamy mięśnie pośladków.
- Inna wersja ćwiczenia - podciągamy obie nogi do klatki piersiowej, stopy wracają na materac.
4. Leżymy na plecach w pozycji Perschla, głowa na materacu, ręce zgięte, łokcie na wysokości głowy, dłonie też leżą na materacu nad głową, nie podnosić rąk z materaca. Przenosimy nogi raz na lewą stronę, raz na prawą pozostawiając 5-7 sek. kilka centymetrów nad materacem.
5. Leżymy na plecach w pozycji Perschla, dłonie pod głową, odrywamy głowę i klatkę piersiową, aż do oderwania dolnych kątów łopatek i przyciągamy w stronę kolan (łokci nie należy przyciągać do kolan, muszą być swobodne), napinamy mięśnie pośladków, stopy do siebie, wytrzymujemy 5-7 sek.
6. Leżymy na plecach w pozycji Perschla, dłonie pod głową, prostujemy jedną nogę, zatrzymujemy na wysokości 45 stopni pozostawiając drugą w pozycji Perschla, na przemian przyciągając lewy łokieć do prawego kolana i na odwrót, drugi łokieć pozostaje w kontakcie z podłożem.

Inna wersja ćwiczenia - ręce pod głową, podnosimy głowę i ramiona, aż do kątów łopatek, wymachujemy na przemian nogami jw.

7. Leżymy na plecach w pozycji Perschla, ręce wzdłuż tułowia, lekko rozłożone, wciskamy dłonie w materac, prostujemy nogi, zatrzymujemy na wysokości 45 stopni nad matercem, wytrzymujemy, odpoczywamy.

8. Leżymy na plecach, ręce ułożone wzdłuż tułowia, nogi zwarte, zgięte w kolanach, przyciągnięte do pośladków, dociskamy do siebie tylko kolana.

Inna wersja ćwiczenia – dociskamy do siebie kolana wewnętrznymi krawędziami, dłonie pod głowę (łokcie w poziomie), odrywamy głowę i klatkę piersiową, aż do oderwania dolnych kątów łopatek i przyciągamy w stronę kolan, wytrzymujemy.

Inna wersja ćwiczenia dłonie zamiast pod głowę spleatamy w koszyczek i ciągniemy na zewnątrz, utrzymujemy nad głową lub na wysokości twarzy.

9. Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy złączone na ziemi, ręce wzdłuż ciała, przechylamy na bok w prawo i w lewo tak, aby złączone nogi zewnętrzną częścią dotykały materaca.

Inna wersja ćwiczenia - nogi w szerszym rozkroku, kładziemy równocześnie na jedną stronę tak, aby dotykały ziemi (jedno na zewnętrzną stronę nóg, drugie do wewnątrz) stopy pozostają na ziemi, wytrzymujemy 5-7 sek. w prawo i w lewo.

Inna wersja ćwiczenia- nogi w szerokim rozkroku, przechylamy kolana na przemian do wewnątrz tak, aby prawym kolanem dotykać do materaca (do lewej stopy).

10. Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na materacu, przyciągamy ile się da na przemian lewy łokieć do prawego kolana (brzuszki ukośne), nie podnosimy drugiego łokcia z materaca (staramy się nie ciągnąć głowy do przodu, chodzi o to żeby szyja była prosta - łopatki ściągnięte), wytrzymujemy 5-7 sek.

Inna wersja ćwiczenia – leżymy na plecach stopę prawą kładziemy na lewym kolanie, lewy łokieć przyciągamy do prawego kolana (przeciwwaga), wytrzymać 5 -7 sek. kolano nieruchomo. Pamiętać o przyciągniętych stopach, szyi i głowie.

11. Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, prostujemy nogę lewą ciągniemy stopy do siebie (prostowniki), dłonie wciśnięte w materac.

12. Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na ziemi, dłonie składamy (jak do modlitwy) palce skierowane ku twarzy, dociskamy dłonie do siebie, ręce można układać w różnej pozycji np. nad głową, podnosimy klatkę piersiową aż do kątów łopatek (tzw. brzuszki), szyja prosto, napinamy mięśnie pośladków.

Inna wersja ćwiczenia - równocześnie przyciągamy kolana do twarzy lub dociskamy kolana do siebie - stopy w widocznym zgięciu.

Inna wersja ćwiczenia - dłonie spleatamy i zamiast dociskać ciągniemy je na zewnątrz.

13. Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na ziemi w lekkim rozkroku, unosimy miednicę, napinamy pośladki, wytrzymujemy jak przy każdym ćwiczeniu 5 -7 sek.

14. Leżymy na plecach, ręce wzdłuż ciała, leżąc zginamy się do boku, sięgając dłonią w stronę stóp, ciało wraz z głową zginamy przesuwamy razem z dłonią. Wykonując ćwiczenie nie podnosimy się z materaca.

Inna wersja ćwiczenia - można to ćwiczenie wykonywać na stojąco np. przy ścianie.

15. Leżymy na plecach w pozycji Perschla (dla ułatwienia można nogi położyć na pufie), dłonie kładziemy na zewnętrznych stronach kolan, staramy się rozepchnąć kolana na boki, ręce stawiają opór.

16. Leżymy na plecach nogi zgięte, w lekkim rozkroku, stopy na materacu, dłonie po wewnętrznej stronie kolan, stawiamy opór dłońmi. Można to ćwiczenie wykonać w pozycji Perschla lub opierając nogi na pufie.

17. Leżymy na plecach w pozycji Perschla (można dla ułatwienia położyć nogi na pufie lub jedna kończyna dolna wyprostowana na materacu), kładziemy obie ręce na prawym udzie, noga próbuje zbliżyć się do klatki piersiowej, przeciw oporowi własnych rąk.

Inna wersja ćwiczenia - leżymy w pozycji Perschla, nogi na pufie, lewa ręka na lewym kolanie, prawa na prawym równocześnie dociskamy nogi, ręce stawiają opór.

18. Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na materacu, mocno, napinamy pośladki, wciskamy ręce w materac, jednocześnie wcisnąć głowę w materac (można wykonywać to ćwiczenie bez wciskania głowy w materac).

19. Leżymy na plecach w pozycji Perschla, napinamy mięśnie pośladków, ręce na wysokości barków, dłonie w kierunku sufitu, pięści ściśnięte łokcie wciskamy w materac.

20. Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy przyciągnięte do pośladków, unosimy tułów i pośladki w górę, napinamy mocno pośladki, wytrzymujemy.

21. Leżymy na plecach, nogi zgięte kolanach, stopy przyciągnięte do pośladków, unosimy tułów i pośladki w górę, wykonujemy ruch okrężny biodrami.

22. Leżymy na boku, prawa ręka pod głową, lewa dłoń oparta o materac na wysokości klatki piersiowej, lewa noga zatacza kręgi zgodnie ze wskazówkami zegara, kolejna seria odwrotnie, stopy przyciągnięte.

23. Pozycja na prawym boku, podpieramy się na łokciu, podnosimy biodra do góry.
Inna wersja ćwiczenia - jw. Równocześnie podnosząc do góry lewą nogę.

24. Pozycja na prawym boku, ręka prawa pod głową, lewa wzdłuż nóg lub na materacu na wysokości klatki piersiowej. Podnosimy do góry nogę leżącą wyżej i dociągamy nogę leżącą na materacu do zewnętrznej, stopy w stronę głowy, utrzymujemy 5-7 sek. Po 5 razach zmieniamy pozycję.

25. Pozycja na prawym boku, zginamy lewą nogę, rękę prawą opieramy na lewym kolanie, stopy na sobie. Lewą rękę opieramy na materacu na wysokości klatki piersiowej. Dociskamy lewe kolano do prawej dłoni, stawiamy opór. Lewą rękę wbijamy w materac. Zmieniamy pozycję.

26. Pozycja na prawym boku, nogi zgięte lub wyprostowane, dłonie spleatamy za głową, odginamy się w stronę sufitu. Szyja i głowa pozostaje prosta, nie ciągniemy jej rękoma do góry.
Inna wersja ćwiczenia - podnosimy tułów do góry, równocześnie unosimy do góry (w bok) złożone nogi.

Ćwiczenie dla odważnych.

27. Pozycja na prawym boku, nogi zgięte, ręka prawa pod głową. Unosimy lewą nogę do góry, lewą rękę kładziemy na zewnątrz kolana i naciskamy ręką wbrew oporowi nogi.

28. Pozycja na prawym boku, prawa ręka pod głową, unosimy lewą nagę do góry (w bok) piętą

jak najbardziej ku górze, stopa przyciągnięta do siebie.

29. Leżymy na brzuchu (należy pamiętać o niedużej poduszce pod brzuchem!), głowa (czoło) oparte o materac, ręce rozłożone na boki na wysokości barków, dłonie zgięte wierzchem do siebie, unosimy wyprostowane ręce do góry, napinamy pośladki, wytrzymujemy 5-7 sek.

30. Leżymy na brzuchu głowa oparta na materacu, ręce rozłożone na boki na wysokości barków, ciągniemy lewą stopę do prawej dłoni odchylając całe ciało, staramy się nie odrywać lewego ramienia od materaca (**trudne ale podobno możliwe**).

31. Leżymy na brzuchu, stopy opadają poza materac, wciskamy grzbiety stóp w krawędź materaca, napinamy pośladki, głowa na materacu, dłonie na karku, podnosimy łokcie do góry, wytrzymujemy.

32. Leżymy na brzuchu, ręce wyprostowane nad głową, unosimy do góry wyprostowaną lewą rękę, jednocześnie unosząc wyprostowaną prawą nogę, stopa i dłoń zgięte, napinamy pośladki, wytrzymujemy jak w każdym ćwiczeniu 5 -7 sek. Powracamy do pozycji wyjściowej i unosimy w ten sam sposób prawą rękę i lewą nogę.

Inna wersja ćwiczenia - podnosimy do góry obie ręce i nogi, napinamy pośladki.

33. Leżymy na brzuchu, wykonujemy pompkę na przedramionach, podnosimy całe ciało na łokciach i palcach stóp, wytrzymujemy. Ciało utrzymujemy prosto, nie należy unosić pośladków do góry.

34. Leżymy na brzuchu, wykonujemy "babską pompkę", na kolanach, stopy do góry - do pośladków, pośladki napięte, odpoczywamy leżąc na brzuchu.

35. Leżymy na brzuchu ręce zgięte w łokciach, rozłożone na boki, łokcie na wysokości barków, zginamy nogę w biodrze i kolanie, przesuwamy nogę po materacu, staramy się dotknąć kolanem do łokcia (prawa ręka do prawego kolana - jak żaba) i zmiana nogi.

36. Klęk podparty, podnosimy w górę, na wysokość głowy (do przodu) lewą rękę prostując ją w łokciu, jednocześnie podnosimy prawą nogę (dłoń i stopa do siebie).

37. Klęk podparty, robimy koci grzbiet (wydech) głowa do klatki piersiowej, wytrzymujemy chwilę i w drugą stronę (wydech).

38. Klęk podparty, lewą rękę odchylamy w bok na wysokości barków, maksymalnie w górę, równocześnie przekręcamy głowę w kierunku dłoni, dłoń zgięta w przegubie tak jak w przypadku stóp.

39. Klęk podparty, podnosimy lewą nogę w górę, stopa do siebie, uginamy ręce w łokciach, dotykamy czołem do materaca, po 5-7 sek. powrót do pozycji wyjściowej i ponownie wykonujemy ćwiczenie drugą nogą.

40. Klęk podparty, na przemienne przesuwamy po materacu prawe kolano do lewej dłoni, lewe kolano do prawej dłoni.

Inna wersja ćwiczenia - przyciągamy prawą nogę do prawej dłoni, później lewą nogę do lewej dłoni.

41. Klęk na stopach, dłonie jak do modlitwy dociskamy (inna wersja - chwyt palcami, odciągamy na zewnątrz) podnosimy ręce do góry, jak najdalej za głowę.

42. Stoimy w lekkim rozkroku, spleatamy dłonie z tyłu, ciągniemy je jak najwyżej do góry.