

Ćwiczenia w pozycji siedzącej



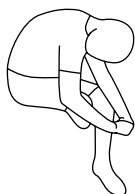
Ćwiczenie 1:

Zestaw zaczynamy od prostych ćwiczeń oddechowych. Biorąc wdech, powoli unieś ręce w górę. Przy wydechu opuść je w dół.



Ćwiczenie 2:

Ćwiczenie oddechowe możesz wykonywać z dodatkowym obciążeniem. Podczas wdechu powoli unieś ręce z ciężarkami do góry. Przy wydechu opuść je na dół.



Ćwiczenie 3:

To ćwiczenie oddechowe możesz wykonywać nawet na wózku. Usiądź prosto i wykonaj wdech. Pochyl się do przodu, wypuszczając powietrze.



Ćwiczenie 4:

Pomaga wzmocnić ręce. Z wdechem zginamy rękę w łokciu, a wraz z wydechem prostujemy. Powtarzamy naprzemiennie - raz jedną, raz drugą ręką.



Ćwiczenie 5:

Usiądź na krześle. Unieś prawą rękę mocno do góry i podczas wydechu przechyl się do lewego boku. To samo ćwiczenie powtórz z lewą ręką.



Ćwiczenie 6:

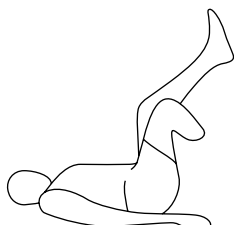
Usiądź na krześle. Podczas wydechu skręć tułów do prawego boku. Powtórz ćwiczenie na lewą stronę.





Ćwiczenie 7:

To ćwiczenie pomoże Ci usprawnić krążenie w zdrowej kończynie. Na przemian unosź palce u stopy oraz piętę do góry.



Ćwiczenie 8:

Położ się na plecach. Unieś nogi do góry i wykonaj rowerek. Staraj się oddychać swobodnie. To bardzo dobre ćwiczenia na wzmocnienie mięśni brzucha.



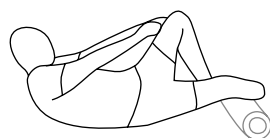
Ćwiczenie 9:

Położ się na stabilnym, najlepiej twardym podłożu. Z wdechem unieś miednicę do góry, z wydechem powoli opuść ją na ziemię.



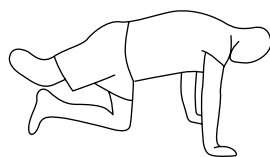
Ćwiczenie 10:

Kolejne ćwiczenie wzmacniające mięśnie brzucha. Położ się płasko i weź wdech. Unosząc głowę i łopatki, wykonaj wydech.



Ćwiczenie 11:

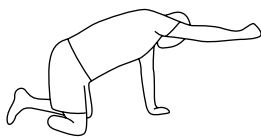
Położ się płasko na podłodze. Oprzyj amputowaną kończynę na wałku i wyprostuj kolano. Aby dodatkowo ją obciążyć, możesz położyć na niej woreczek z piaskiem. Weź wdech. Z wydechem unieś górną część tułowia do góry i postaraj się rękoma dotrzeć do kolana.



Ćwiczenie 12:

To ćwiczenie wymaga już pewnej sprawności, dlatego jeśli nie czujesz się jeszcze na siłach, nie wykonuj go. Z wydechem unieś nogę do góry. Powtórz ćwiczenie drugą nogą.

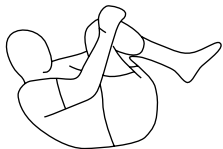




Ćwiczenie 13:

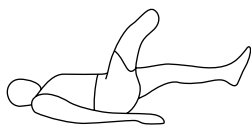
Z wydechem unieś wyprostowaną rękę do góry.

Powtórz z drugą ręką.



Ćwiczenie 14:

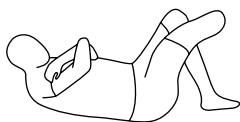
Położ się na podłodze. Przyciągnij nogi do klatki piersiowej i obejmij je rękami. Delikatnie kołysz ciałem.



Ćwiczenie 15:

Położ się na podłodze. Na przemian unosz i opuszczaj nogi.

Pamiętaj o swobodnym oddechu.



Ćwiczenie 16:

Pozostań w pozycji leżącej. Z wdechem unieś nogę do góry,

z wydechem opuść z powrotem na podłogę. Powtarzaj na przemian unosząc raz prawą, raz lewą nogę.



Ćwiczenie 17:

Pozostań w pozycji leżącej i umieść piłkę między udami.

Napnij mięśnie i ściśnij piłkę. Pozostań w tej pozycji na kilka oddechów.



Ćwiczenie 18:

Położ się na plecach i oprzyj amputowaną nogę na wałku.

Aby dodatkowo ją obciążyć, połów na niej woreczek

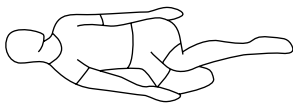
z piaskiem. Podczas wydechu postaraj się mocno

wyprostować kolano. Wytrzymaj w tej pozycji przez kilka oddechów.



PROTEKA

Laboratorium Ortopedyczne



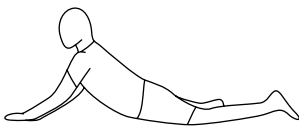
Ćwiczenie 19:

Położ się na plecach i unieś nogi. Z wydechem przechyl ugięte nogi do boku lewego. Wróć do pozycji centralnej. Weź wdech. Z wydechem przechyl nogi do boku prawego.



Ćwiczenie 20:

Ustaw się w siadzie prostym. Postaraj się wyprostować nogi w kolanach. Z wdechem pochyl się do przodu. Spróbuj pogłębić skłon. Pamiętaj o prostych kolanach.



Ćwiczenie 21:

Położ się na brzuchu i oprzyj ręce na wysokości głowy, biorąc wdech. Wyprostuj ręce i unieś górną część tułowia, wykonując wydech.

Ćwiczenia w pozycji stojącej



Ćwiczenie 22:

Stań przy ścianie. Oprzyj się o nią mocno, całym plecami. Z wydechem lekko ugnij kolana. Pozostań w tej pozycji przez kilka wdechów.



PROTEKA

Laboratorium Ortopedyczne