

## ĆWICZENIA PRZY KAWIE, HERBACIE I Z KSIĄŻKĄ

### 1. DOBRE USTAWIENIA MIEDNICY TUŁOWIA

- siedzę płytko na krześle, nie opieram pleców – prostuję się



- opieram ręce na stole, bardzo mocno się garbię i prostuję (kilka razy na zmianę)



- siadam raz na jednym raz na drugim pośladku



## 2. MASAŻ DŁONI - KCIUKIEM PRAWEJ DŁONI MASUJEMY LEWĄ I ODWROTNIE

- mocny docisk kciukiem od przedramienia do przedramienia przez nadgarstek po kłęb kciuka



- mocny docisk przy nasadzie palców



- mocny docisk każdego palca, próbujemy go wyrwać z dłoni



### 3. ODDYCHANIE: WDECH NOSEM 1-2, WYDECH USTAMI 1-2-3-4

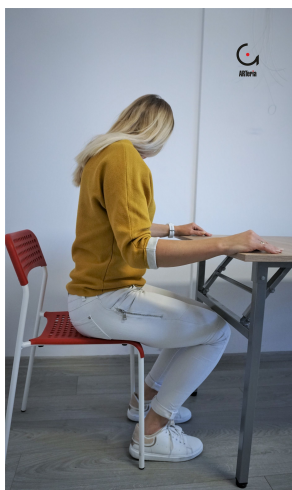
- wdech, ramiona do tyłu 1-2, wydech ramiona do przodu liczymy 1-2-3



- wdech nosem 1-2, wydech razem z dźwiękiem „bzyczenie” pszczoł 1-2-3-4

### 4. ĆWICZENIE SZYI KARKU

- przybliżam brodę do mostka, następnie kieruję ruchem wahadłowym do prawego i do lewego ramienia



- automasaż karku i miejsca przy nasadzie czaszki – głowa oparta na stole, palcami dociskam mięśnie po bokach kręgosłupa: ruch góra – dół, ruch prawo – lewo, ruchy okrężne

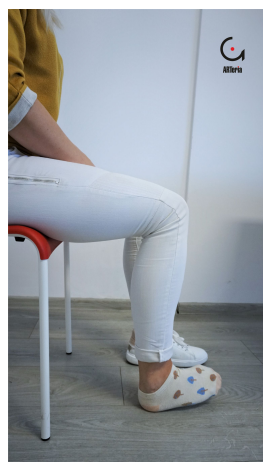


## 5. KOLANO LUBI RUCH

- ślizg stopą po podłodze na przemian jedna do przodu druga w tył



- udo nieruchome, stopa oparta tylko na pięcie, palce kieruj raz w prawą, raz w lewą stronę



- rowerek 3 x 5 minut dziennie, bez obciążenia



## 6. STOPA

- pobudzanie stopy przez pracę na drewnianych rolkach, kolczastej piłeczce
- przetaczanie stopy piętą – śródstopie – palce



## 7. KORZONKI CZY DYSK

- środek przeciwbólowy, plaster przeciwbólowy
- pozycja antybólowa – zakaz schylania się, jak boli to chodzę i leżę nie siedzę
- ogrzewam (termofor) – nerwy lubią ciepło

## 8. POZYCJA STOJĄCA – JAK DOBRZE STAĆ?

- tak samo odczuwam ciężar ciała na prawej i lewej stopie
- tak samo odczuwam ciężar ciała na palcach i piętach



## 9. ĆWICZENIA W DOMU

- wykorzystaj próg, przejdź tam i z powrotem kilka razy



- po schodach: wejdź i zejź, wejdź przodem zejź tyłem, wejdź i zejź bokiem przy poręczy



## 10. SPACERY, NORDIC WALKING

## 11. ABC UPADKÓW

- usuń dywaniki
- nie żałuj światła, upadki kosztują więcej
- kapcie na nogach
- kable na podłodze to też pułapka
- problemy z równowagą = to można ćwiczyć!

Strach przed upadkiem, czy upadek ze strachu.