

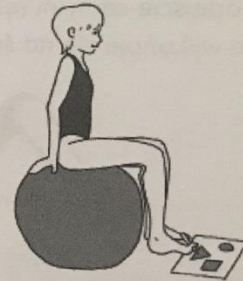
## ZESTAW ĆWICZEŃ Z PIŁKĄ REHABILITACYJNĄ

### ćwiczenie 1. malowanie stopami

**Oddziaływanie korekcyjne** – aktywizacja mięśni podeszwowych stopy (tzw. „krótka stopa”).

**Pozycja wyjściowa** – siad na piłce rehabilitacyjnej (jeśli nie ma piłki, można również wykorzystać krzesło), ściągnięte łopatki, nogi rozstawione na szerokość bioder, stopy równomiernie obciążone, docisk trzech punktów podparcia stopy.

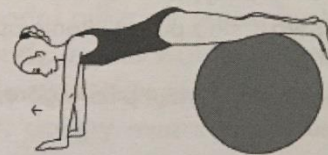
**Ruch** – kolorowanie koła, trójkąta i kwadratu, kredkę należy trzymać między paluchem a drugim palcem stopy.



**Pozycja wyjściowa** – podpór przodem na piłce (piłka znajduje się pod nogami).

**Ruch** – chodzenie na rękach w przód i w tył w pozycji skorygowanej.

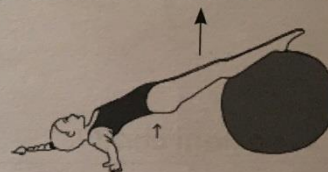
**Uwaga** – należy zwrócić uwagę, by głowa, tułów i pośladki były w jednej linii.



**Oddziaływanie korekcyjne** – wzmacnianie mięśni tułowia i brzucha, rozwijanie poczucia równowagi.

**Pozycja wyjściowa** – leżenie tyłem z nogami (zgiętymi w stawach biodrowych i kolanowych) na piłce, ręce wzdłuż tułowia lekko oddalone w pozycji otwartej.

**Ruch** – wznos bioder i wyprostowanie nóg (jak na rysunku), a następnie naprzemienny wznos prawej i lewej nogi nad piłkę.



**Oddziaływanie korekcyjne** – kształtowanie stabilności pozycji stojącej.

**Pozycja wyjściowa** – pozycja stojąca, trzymanie przed sobą piłki na wysokości klatki piersiowej, miednica i kręgosłup ustawione w pozycji neutralnej.

**Ruch** – uniesienie piłki z jednoczesnym obniżaniem biodra przez zgięcie kolana (jak na rysunku), z zachowaniem stabilności neutralnego ustawienia miednicy i kręgosłupa. Powrót do pozycji wyjściowej.



## ćwiczenie 2

**Oddziaływanie korekcyjne** – stabilizacja miednicy i tułowia.

**Pozycja wyjściowa** – siad na piłce, miednica ustawiona w pozycji neutralnej, stopy oparte o podłoże.

**Ruch** – ćwiczący stara się oderwać stopy od podłoża i utrzymać równowagę w siadzie na piłce (jak na rysunku).

**Uwaga** – ćwiczenie może być wykonywane na czas – najlepszy jest ten, kto dłużej utrzyma się na piłce.



## ćwiczenie 3

**Oddziaływanie korekcyjne** – wzmacnianie mięśni brzucha.

**Pozycja wyjściowa** – leżenie tyłem z nogami zgiętymi i opartymi na piłce.

**Ruch** – unoszenie („zwijanie”) głowy, barków i górnej części tułowia do momentu oderwania się łopatek od podłoża.

**Uwaga** – ćwiczenie powinno być wykonywane tak, aby uda były ułożone pionowo, prostopadłe do podłoża, a podudzia równoległe do podłoża. Ćwiczenie należy wykonywać z zachowaniem neutralnych krzywizn kręgosłupa.



## ćwiczenie 4

**Oddziaływanie korekcyjne** – stabilizacja łopatek i kręgosłupa, wzmacnianie mięśni pośladkowych.

**Pozycja wyjściowa** – leżenie przodem na dużej piłce, ręce ułożone w „skrzydełka” (w dłoniach można trzymać ciężarki), jedna stopa oparta o podłoże, druga uniesiona do góry, nogi wyprostowane.

**Ruch** – próba utrzymania tej pozycji.

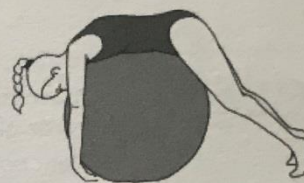
**Uwaga** – piłka ma znajdować się pod brzuchem i miednicą, utrzymanie rąk w pozycji „skrzydełek” (lub dodatkowo trzymanie ciężarków) wzmacnia mięśnie grzbietu odcinka piersiowego. Utrzymanie nogi nad podłożem wzmacnia mięśnie pośladkowe. Leżenie z piłką pod brzuchem odciąża odcinek lędźwiowy kręgosłupa.



**Oddziaływanie korekcyjne** – świadome rozluźnienie tylnej taśmy mięśniowej.

**Pozycja wyjściowa** – leżenie przodem na piłce.

**Ruch** – świadome rozluźnienie ciała podczas swobodnego leżenia.



## ćwiczenie 12

**Oddziaływanie korekcyjne** – świadome rozluźnienie przedniej taśmy mięśniowej.

**Pozycja wyjściowa** – leżenie tyłem na piłce.

**Ruch** – świadome rozluźnienie ciała podczas swobodnego leżenia.



## Część końcowa



## Zabawa (ćwiczenie) wyciszająca i uspokajająca organizm po wysiłku

### ĆWICZENIE ODDECHOWE (oparte na technikach jogi)

**Pozycja wyjściowa** – siad na piłce, dłonie swobodnie spoczywają na udach, stopy są oparte na podłodze.

**Ruch** – zamknięcie oczu, najpierw wdech i oczekiwanie na ograniczony impuls do wydechu. Wdech jest miękki, swobodny i pozbawiony pośpiechu. Stosunek wdechu do wydechu powinien wynosić 1:2.

1.

Uniesienie piłki z jednoczesnym obniżaniem biodra przez zgięcie kolana.



2.

Próba oderwania stóp od podłoża i utrzymania równowagi w siadzie na piłce.



3.

Unoszenie głowy, barków i górnej części tułowia do momentu oderwania się topacek od podłoża.



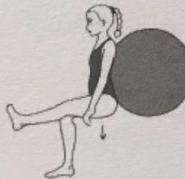
4.

Próba utrzymania pozycji: leżenie przodem, ręce ułożone w „skrzydełka”, jedna stopa oparta o podłoże, druga uniesiona do góry, nogi wyprostowane.



5.

Przysiad jednonóż, druga noga uniesiona nieco powyżej zgiętej nogi.



6.

Unoszenie wyprostowanej nogi do poziomu tułowia, wytrzymanie – 30 sekund.



## ■ ĆWICZENIA Z DUŻĄ PIŁKĄ

7.

Próba przemieszczania się jak najdalej w przód tak, aby najpierw tułów opierał się o piłkę, a potem tylko kończyny dolne.



8.

Wykonywanie małych ruchów, przy których piłka toczy się od łokci do nadgarstków.



9.

Próba przemieszczania się do przodu tak, aby położyć plecy na piłce, zachowując stabilizację miednicy i kręgosłupa.



10.

Uniesienie miednicy do góry, tak aby tułów i nogi tworzyły jedną linię, a miednica i kręgosłup były w pozycji neutralnej.



11.

Świadome rozluźnienie ciała podczas swobodnego leżenia przodem na piłce.



12.

Świadome rozluźnienie ciała podczas swobodnego leżenia tyłem na piłce.

