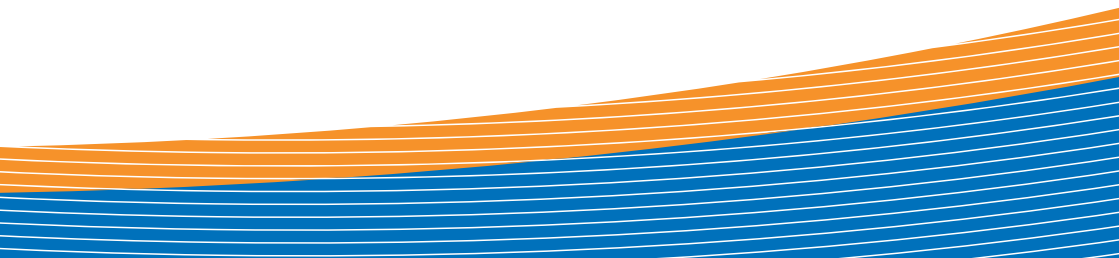


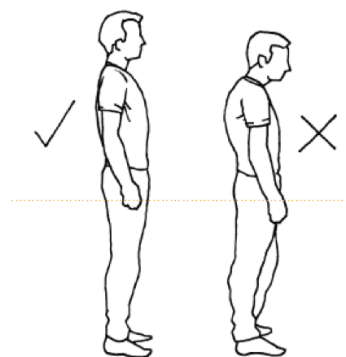


Zestaw ćwiczeń wzmacniających równowagę, siłę i elastyczność dla osób ze stwardnieniem rozsianym.



Kilka prostych ćwiczeń dla osób cierpiących na stwardnienie rozsiane – dzięki nim poprawisz równowagę, zwiększysz siłę mięśni i elastyczność ciała bez wychodzenia z domu.

Wybierz te ćwiczenia, które Ci służą i które lubisz. Nie przemęczaj się! Prawie wszystkie proponowane ćwiczenia można wykonać również w pozycji siedzącej.

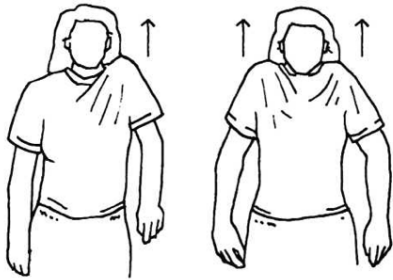


Pozycja wyjściowa

Jeśli możesz, stań prosto, rozstaw stopy na szerokość barków, ustabilizuj/napnij ciało (wciągnij brzuch).

Albo usiądź prosto, najlepiej na skraju krzesła, rozstaw stopy na szerokość barków, ustabilizuj ciało (wciągnij brzuch).

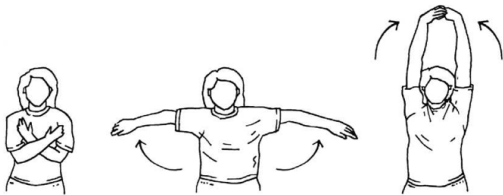
1



Barki

Poruszaj barkami w górę i w dół. Możesz podnosić oba barki jednocześnie lub naprzemiennie. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie. Pamiętaj, aby stać/siedzieć z wyprostowanymi plecami i ustabilizowanym ciałem. ! To ćwiczenie stanowi dobry przerywnik między innymi ćwiczeniami.

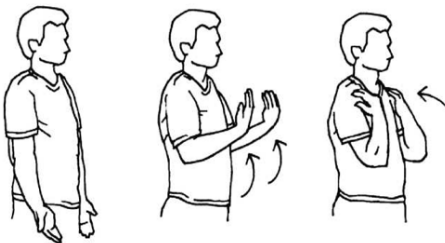
2



Ramiona

Skrzyżuj ręce na klatce piersiowej. Weź głęboki wdech i zatocz ramionami obszerne koło, przemieszczając ręce nad głowę i z powrotem w dół. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie. Pamiętaj, aby stać/siedzieć z wyprostowanymi plecami i ustabilizowanym ciałem.

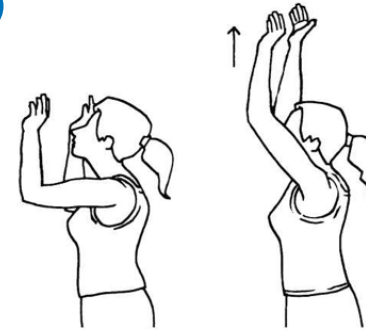
3



Biceps

Stań z ramionami wzdłuż ciała, wewnątrz dłoni skieruj do przodu, wyprostuj palce i rozluźnij barki. Zginając ręce w łokciach, zbliż dłonie do górnej części klatki piersiowej, a następnie powróć do pozycji wyjściowej. Możesz również wykonać ten ruch wolniej i zastosować więcej siły. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie. Pamiętaj, aby tym razem także stać/siedzieć z wyprostowanymi plecami i ustabilizowanym ciałem.

4



Barki II

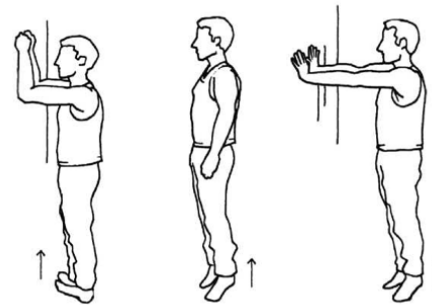
Ręce zgięte w łokciach unieś na wysokość barków, wewnątrz dłoni skieruj do przodu, wyprostuj palce u rąk. Unieś ręce nad głowę i opuść do pozycji wyjściowej. Utrzymuj ręce przed twarzą lub po bokach ciała. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie. Pamiętaj, aby stać/siedzieć z wyprostowanymi plecami i ustabilizowanym ciałem.



Spróbuj również wykonać to ćwiczenie z następującym ułożeniem dłoni:



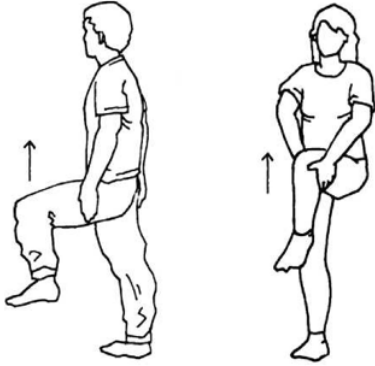
5



Stopy i równowaga

Unieś pięty ponad podłogę, a następnie je opuść. Unieś palce stóp ponad podłogę, a następnie je opuść. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie. Pamiętaj, aby stać/siedzieć z wyprostowanymi plecami i ustabilizowanym ciałem. ! Podczas tego ćwiczenia możesz przytrzymać się ściany lub wykonać je w pozycji siedzącej.

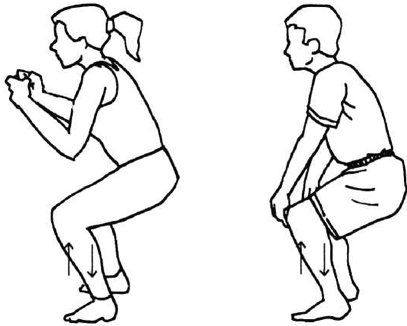
6



Nogi

Unieś najpierw prawe, a następnie lewe kolano. Jeśli dasz radę, przytrzymaj unoszoną nogę rękami. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie. Pamiętaj, aby stać/siedzieć z wyprostowanymi plecami i ustabilizowanym ciałem. ! Podczas tego ćwiczenia możesz przytrzymać się ściany lub wykonać je w pozycji siedzącej.

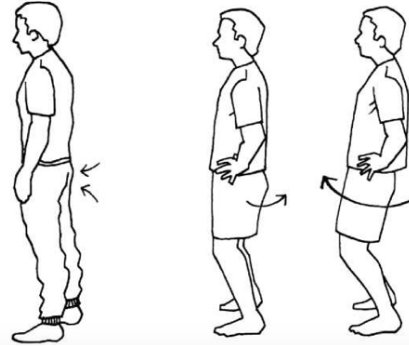
7



Przysiady

Stań, patrząc przed siebie, i wypchnij do przodu klatkę piersiową. Rozstaw stopy na szerokość barków. Wyprostuj ręce przed sobą, aby łatwiej utrzymać równowagę. Zrób przysiad, jakbyś siadał(a) na nieistniejącym krześle. Postaraj się obniżyć ciało w taki sposób, aby uda pozostawały w pozycji równoległej do podłoża, a kolana znajdowały się ponad kostkami. Przenieś ciężar ciała z powrotem na pięty. Utrzymując napięcie ciała i dociskając pięty do podłoża, wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie.

8



Pośladki i miednica

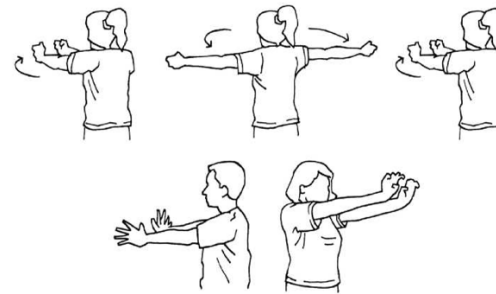
Pośladki:

Napnij pośladki i utrzymaj napięcie przez pewien czas (policz do 10). Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie.

Miednica:

Poruszaj miednicą w tył i w przód. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie. Jak zwykle pamiętaj, aby stać/siedzieć z wyprostowanymi plecami i ustabilizowanym ciałem.

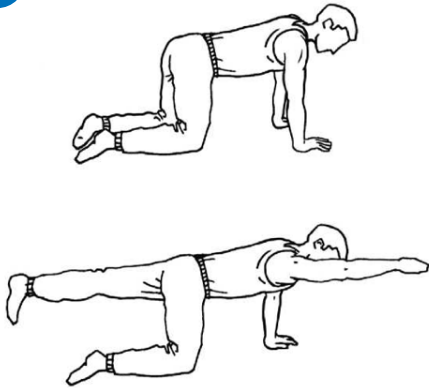
9



Ramiona i górna część tułowia

Upewnij się, że Twoja pozycja jest prawidłowa (stoisz/siedzisz prosto, stopy rozstawione na szerokość barków, ciało ustabilizowane). Wyprostuj przed sobą ręce uniesione na wysokość barków. Oddalaj od siebie i ponownie łącz ramiona. Możesz też otwierać i z powrotem zaciskać dłonie lub poszczególne palce. To ćwiczenie można wykonywać również z wnętrzem dłoni skierowanym do góry lub w dół. Utrzymaj ramiona w tej pozycji, aż odczujesz zmęczenie.

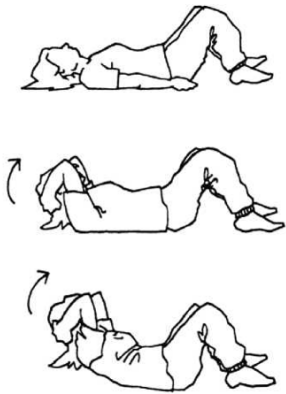
10



Równowaga, koordynacja i siła

Rozpocznij w klęku podpartym, wyprostuj plecy i szyję, twarz skieruj w stronę podłogi. Wyprostuj lewą nogę i prawe ramię. Powróć do klęku podpartego. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie. Następnie zmień strony i powtórz ćwiczenie, prostując tym razem prawą nogę i lewą rękę.

11



Brzuski

Położ się na plecach. Postaw mocno stopy na podłodze i rozstaw je na szerokość bioder. Zegnij kolana, a ręce skrzyżuj na klatce piersiowej. Unieś górną część tułowia, nie napinając przy tym głowy ani szyi. Powróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa:

- Unosząc górną część tułowia, wyprowadzaj ruch z centrum. Wyprowadzanie ruchu z głowy lub szyi zwiększa ryzyko urazów. Ćwiczenie wykonuj powoli i kontroluj swój ruch. Szybkie ruchy sprawią, że nie zaangażujesz do pracy właściwych mięśni. Możesz oprzeć dłonie na karku, jednak ta pozycja może obciążać szyję. Najlepiej zacząć ćwiczyć w ten sposób dopiero wówczas, gdy opanujesz pozycję podstawową.



12



Marsz

Możesz maszerować w miejscu w domu, ale jeśli jest to możliwe – wyjdź na zewnątrz. Ustabilizuj ciało, zegnij ręce w łokciach i unieś je odpowiednio do ruchu nóg.

Nordic walking

- to doskonały sposób na aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu dla osób ze stwardnieniem rozsianym. Podczas marszu utrzymuj kije w pozycji skośnej z tyłu ciała. **Długość kijów:** pomnóż swój wzrost przez 0,68.





MA-BET-PL-0014-1



MA-BET-PL-0017-1