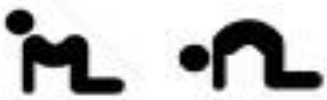
ĆWICZENIA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCE				
Poziom	**A**	**B**	**C**	**D**
Wstawanie z krzesła	5 razy z pomocą 2 rąk	5 razy z pomocą 1 ręki lub 10 razy z pomocą 2 rąk	10 razy bez pomocy lub 2 x 10 z pomocą 1 ręki	2 x 10 bez pomocy
Wspięcie na palce	6-8 powtórzeń	10 powtórzeń	2x10 powtórzeń	3x10 powtórzeń
Chodzenie bokiem		4 x 10 kroków z wykorzystaniem pomocy	4 x 10 kroków bez pomocy	
Chodzenie do tyłu		4 x 10 kroków z przytrzymaniem		4 x 10 kroków bez przytrzymywania
Stanie na 1 nodze		10 sekund z podtrzymywaniem	10 sekund bez podtrzymywania	30 sekund bez podtrzymywania
Pompki przy ścianie	3-6 powtórzeń	8-10 powtórzeń	2x10 powtórzeń	3x10 powtórzeń

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE				
Poziom	**A**	**B**	**C**	**D**
Leżenie tyłem, wałek wzdłuż kręgosłupa, ramiona w bok- barki luźno opuszczone na podłogę	oddychaj spokojnie przez 1 min / 5 powtórzeń	w dłoniach piłeczki tenisowe – oddychaj spokojnie przez 1 min / 5 powtórzeń	w dłoniach ciężarek 0,5kg – oddychaj spokojnie przez 1 min / 5 powtórzeń	w dłoniach ciężarek 1kg – oddychaj spokojnie przez 1 min / 5 powtórzeń
Leżenie tyłem, wałek pod łopatkami, dłonie pod potylicą – wychyl się sięgając wzrokiem jak najdalej w tył	5 powtórzeń	5 powtórzeń	2x10 powtórzeń	3x10 powtórzeń
„Koci grzbiet” 	10 powtórzeń	10 powtórzeń	2x10 powtórzeń	3x10 powtórzeń
Ściąganie łopatek w siadzie na krześle- laska za głowę	10 powtórzeń	10 powtórzeń	2x10 powtórzeń	3x10 powtórzeń
Dłonie na futrynie drzwi, na wysokości barków – wykonaj wykrok, dłonie pozostają oparte o futrynę	5 powtórzeń	10 powtórzeń	2x10 powtórzeń	3x10 powtórzeń

ĆWICZENIA BUERGERA

poprawiające krążenie krwi, wykonuj je jeśli masz cukrzycę lub miażdżycę tętnic kończyn dolnych. Ćwiczenia mają 3 fazy.

Naprzemiennie powtarzamy fazę niedokrwienia, przekrwienia i relaksacji.

FAZA NIEDOKRWIENIA – poziom A, B

Połóż się na plecach, ułóż nogi na podwyższeniu (np. na poduszce) – wykonuj zgięcia i wyprosty w stawach skokowych lub krążenia stopami, aż do zmęczenia mięśni.

3 powtórzenia/3x dziennie

FAZA NIEDOKRWIENIA – poziom C, D

Połóż się na plecach, unieś nogi w górę – wykonuj zgięcia

i wyprosty w stawach skokowych lub krążenia stopami, aż do zmęczenia mięśni.

3 powtórzenia/3x dziennie

FAZA PRZEKRWIENIA – poziom A,B,C,D

Usiądź z opuszczonymi nogami i pozostań w tej pozycji 2-3 min (możesz wykonywać ćwiczenia stóp z fazy niedokrwiennej).

3 powtórzenia/3x dziennie

FAZA RELAKSACJI – poziom A,B,C,D

Połóż się na plecach z wyprostowanymi nogami – oddychaj spokojnie, głęboko przez 2-3 min (stopy możesz przykryć kocem).

3 powtórzenia/3x dziennie