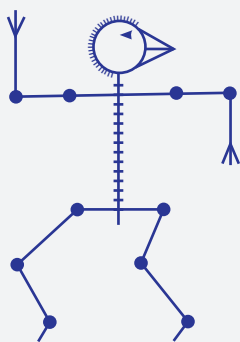


## ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

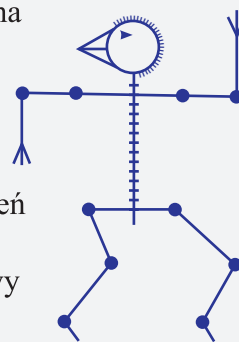
Odciążenie ruchowe, udrażnianie, odtrucie układu nerwowego a także przekrwienie jego otoczenia morfologicznego, jako warunek remisji zdrowia.

Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać w "pozycji parterowej", w dresach na kocu i przy otwartym oknie, rano i wieczorem.

1.

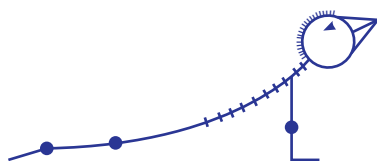
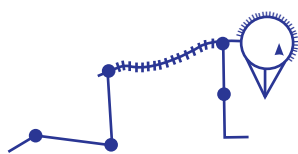


**ĆWICZENIE I:** kładziemy się na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte o podłoże. Ramiona w bok ugięte w łokciach. Prawe ramię w rotacji zewnętrznej, lewe w rotacji wewnętrznej. Głowa skręcona w kierunku ramienia lewego, kolana w prawo. Zmiana pozycji "pajacyk" w tempie 300 razy w ciągu 10 minut. Po 6 miesiącach ćwiczeń ilość powtórzeń można zmniejszyć do 250, po roku do 200 w czasie 7 minut, licząc skręt głowy tylko w 1 stronę.



2.

**ĆWICZENIE II:** kłęk podparty, plecy wklęsłe. Przejście do siadu na piętach, powtarzamy w tempie 30 razy w czasie 2 minut.



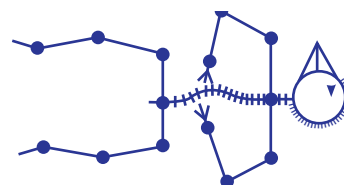
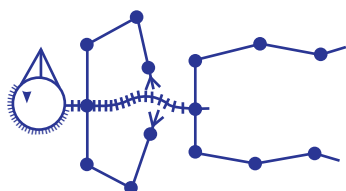
3.

**ĆWICZENIE III:** leżymy na plecach, nogi wyprostowane, ramiona wyprostowane nad głową. Przejście do leżenia skulonego w tempie 50 razy w czasie 1 minuty.



4.

**ĆWICZENIE IV:** leżymy na plecach, kolana ugięte, stopy oparte o podłoże. "Falowanie kręgosłupa" z jednoczesnymi skrętami głowy w tempie 150 razy, licząc skręt głowy w jedną stronę, w czasie 2,5 minuty.



Na zakończenie należy powtórzyć 30 razy **ĆWICZENIE I** w czasie 1 minuty. Utrzymujemy swobodny oddech, wdychając nosem i wypuszczając powietrze ustami.

**UWAGA!** Osoby starsze o ograniczonej wydolności układu krążenia, powinny przed snem wykonywać tylko ćwiczenia **I** i **IV**.