

- 1. Suplementacja wapnia i witaminy D₃ według zaleceń lekarza.**
- 2. Czynności dnia codziennego:**
 - **UNIKAJ:** nagłych skłonów i obrotów tułowia, czynności związanych z dłuższym utrzymaniem rąk nad głową, gwałtownych i szybkich ruchów i skoków,
 - **STARAJ SIĘ:** utrzymywać proste plecy przy schylaniu się, podnosić przedmioty z ugiętych kolan trzymając je blisko siebie, prasować na siedząco

Ćwiczenia usprawniające należy wykonywać codziennie, po 5-10 powtórzeń w serii, przeplatając głębokimi oddechami.

ĆW. 1 Pozycja wyjściowa: stań tyłem do ściany

Ćwiczenie:

1. na 1, 2 wyprostuj się, nabierz powietrza i uwypuklij klatkę piersiową jednocześnie odciągając barki ku tyłowi
2. na 3, 4, 5 wykonaj długi wydech

ĆW. 2 Pozycja wyjściowa: usiądź na krześle opierając się o oparcie i załóż ręce za głowę

Ćwiczenie:

1. na 1, 2 odchyl łokcie do tyłu i zrób wdech
2. na 3, 4, 5 powrót z wydechem

ĆW. 3 Pozycja wyjściowa: usiądź na krześle nie opierając się o oparcie

Ćwiczenie:

1. wyciągnij w górę w skos lewą kończynę z jednoczesnym wyprostem prawego kolana
2. wróć do pozycji wyjściowej
3. wykonaj ćwiczenie na drugą stronę

ĆW. 4 Pozycja wyjściowa: usiądź na krześle nie opierając się o oparcie i złącz dłonie

Ćwiczenie:

1. wyciągnij ręce maksymalnie w lewo
2. powrót
3. wyciągnij ręce maksymalnie w prawo
4. powrót

ĆW. 5 Pozycja wyjściowa: usiądź na krześle nie opierając się o oparcie i ugnij ręce w łokciach

Ćwiczenie:

1. na 1, 2, 3 odchyl łokcie do tyłu
2. na 4, 5 powrót

ĆW. 6 Pozycja wyjściowa: usiądź na krześle nie opierając się o oparcie, dłonie oprzyj o krzesło

Ćwiczenie:

1. na 1, 2, 3 wciśnij dłonie w krzesło i jednocześnie oderwij lekko stopy od podłoża i utrzymaj pozycję
2. na 4, 5 wróć do pozycji wyjściowej