

Program ćwiczeń w wodzie i na lądzie dla dzieci z zespołem postcovidowym oparty na dowodach naukowych

Anna Ogonowska-Słodownik¹, Marta Kinga Labecka¹, Katarzyna Kaczmarczyk¹,
Renee J McNamara^{2,3,4}, Michał Starczewski¹, Jan Gajewski¹,
Agnieszka Maciejewska-Skrendo^{5,6}, Natalia Morgulec-Adamowicz¹



ROZGRZEWKĄ
8 min

Ćwiczenia KG i KD, w tym uderzenia i kopnięcia; jogging (w miejscu); kontrola oddechu; rozciąganie KD

Ćwiczenia KG i KD, w tym uderzenia i kopnięcia; jogging (w miejscu); kontrola oddechu; rozciąganie KD

**CZĘŚĆ
GŁÓWNA**
32 min

1 gra/zabawa: 6 min

Obwód I

Ćwiczenie 1 min, przerwa 15 s

1. Stojąc poziome odmachy KG przód/tył z hantlami
2. Jogging w miejscu z boksowaniem
3. Trzymanie się krawędzi, leżenie przodem, praca KD do kraula
4. Leżenie tyłem, makaron między KD, „aniołki”
5. Przysiad i wyskok

Ćwiczenie oddechowe: 1 min
1 gra/zabawa: 6 min

Obwód II

Ćwiczenie 1 min, przerwa 15 s

1. Stojąc wciskanie makaronu w dół, KG wyprostowane
2. Stojąc kopnięcie w przód z pracą KG naprzemienną w przód
3. Leżenie bokiem, makaron pod pachami, KD rowerek
4. Przeskakiwanie nad makaronem, kolana do klatki piersiowej
5. „Pajacyki”

Ćwiczenie oddechowe: 1 min
1 gra/zabawa: 6 min

1 gra/zabawa: 6 min

Obwód I

Ćwiczenie 1 min, przerwa 15 s

1. Stojąc poziome wymachy KG przód/tył z hantlami (1 kg)
2. Jogging/marsz w miejscu z boksowaniem
3. Przeskokiem zmiana KD przód/ tył
4. Przysiad i wyskok do rozkroku z odmachem KG w górę w skos
5. Przysiad boczny w lewo/prawo z pionowym ruchem KG

Ćwiczenie oddechowe: 1 min
1 gra/zabawa: 6 min

Obwód II

Ćwiczenie 1 min, przerwa 15 s

1. Stojąc unoszenie KG w przód z piłką lekarską (3 kg)
2. Boksowanie z naprzemiennym kopnięciem w przód
3. W pozycji siedzącej unoszenie KD z boku na bok
4. Ćwiczenie „padnij-powstań”
5. „Pajacyki”

Ćwiczenie oddechowe: 1 min
1 gra/zabawa: 6 min

**CZĘŚĆ
KOŃCOWA**
5 min

Rozciąganie KG/KD i klatki piersiowej; kontrola oddechu

Rozciąganie KG/KD i klatki piersiowej; kontrola oddechu

*KD-kończyny dolne, KG-kończyny górne

¹ Akademia Wychowania Fizycznego Józef Piłsudskiego w Warszawie, Polska, ² Prince of Wales Hospital, Sydney, Australia, ³ University of Sydney, Sydney, Australia, ⁴ Woolcock Institute of Medical Research, Sydney, Australia, ⁵ Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, Polska, ⁶ Uniwersytet Szczeciński, Polska



Protokół badań
(Ogonowska-Słodownik i wsp. 2022)



Wyniki badań randomizowanych
(Ogonowska-Słodownik i wsp. 2023)