

Instruktaż ćwiczeń – kończyna górna

Jak wykonywać ćwiczenia?

Wykonywane ćwiczenia nie mogą wywoływać bólu. Skoncentruj się i wykonuj je jak najstaranniej. Nie wstrzymuj powietrza. Pomocne w tym może okazać się głośne liczenie. Rozciągaj się zawsze stosownie do swoich możliwości. Wykonując ćwiczenia rozciągaj mięśnie jedynie do punktu napięcia – po jego osiągnięciu nieznacznie się odpręż. Podczas wykonywania ćwiczeń oddychaj swobodnie.

Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa:

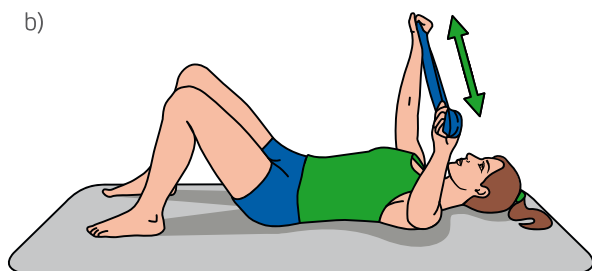
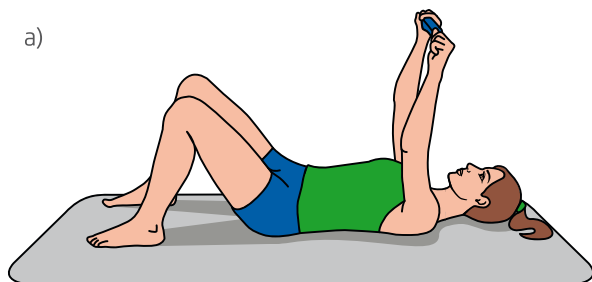
Położ się na plecach. Nogi zgięte w stawach kolanowych i biodrowych. Ręce wyprostowane skierowane do sufitu, chwytamy taśmę na szerokość barków (rys. a).

Ruch:

- trzymając taśmę wykonuj ruch rękoma na zewnątrz, maksymalnie rozciągając taśmę (rys. b)
- wróć do pozycji wyjściowej
- powtórz ćwiczenie 15 razy

Zalecany sprzęt do ćwiczeń::

- taśma rehabilitacyjna do ćwiczeń



Ćwiczenie 2

Pozycja wyjściowa:

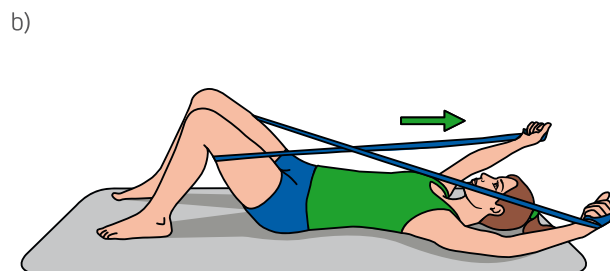
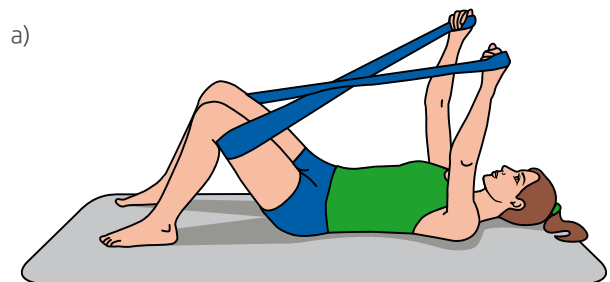
Położ się na plecach. Nogi zgięte w stawach kolanowych i biodrowych. Taśma przełożona pod stawami kolanowymi, ręce wyprostowane, taśma skrzyżowana (rys. a).

Ruch:

- trzymając skrzyżowaną taśmę wykonujemy ruch rękami za głowę, powodując jej rozciągnięcie skosem w górę (rys. b)
- wróć do pozycji wyjściowej
- powtórz ćwiczenie 15 razy

Zalecany sprzęt do ćwiczeń::

- taśma rehabilitacyjna do ćwiczeń



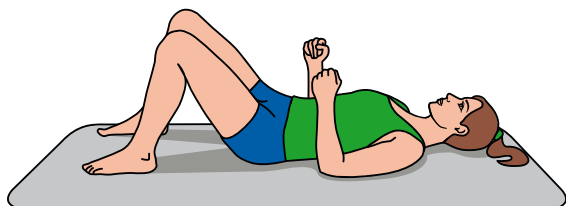
Ćwiczenie 3

Pozycja wyjściowa:

Położ się na plecach. Nogi zgięte w stawach kolanowych i biodrowych. Ramiona ułoż wzdłuż ciała, stawy łokciowe zgięte pod kątem 90 stopni.

Ruch:

- wciśnij biodra w podłogę, stawy łokciowe zachowaj zgięte pod kątem 90 stopni
- pozycję utrzymaj 10 sekund i rozluźnij
- powtórz ćwiczenie 15 razy



Ćwiczenie 4

Pozycja wyjściowa:

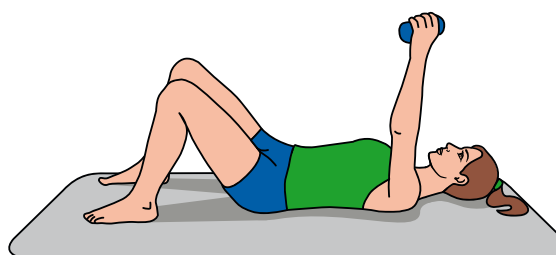
Położ się na plecach. Nogi zgięte w stawach kolanowych i biodrowych. Prawa ręka ułożona wzdłuż ciała. Lewa ręka wyprostowana, w dłoni trzymamy ciężarek (woreczek).

Ruch:

- wyciągnij lewą rękę w górę unosząc w dłoni ciężarek (woreczek)
- powtórz ćwiczenie 15 razy

Zalecany sprzęt do ćwiczeń:

- ciężarek (woreczek, butelka z wodą)



Ćwiczenie 5

Pozycja wyjściowa:

Stań w lekkim rozkroku, zachowując pozycję pionową. Chwyć w obie ręce laskę rehabilitacyjną. Ręce w pozycji wyprostowanej rozstaw na szerokość barków (rys. a).

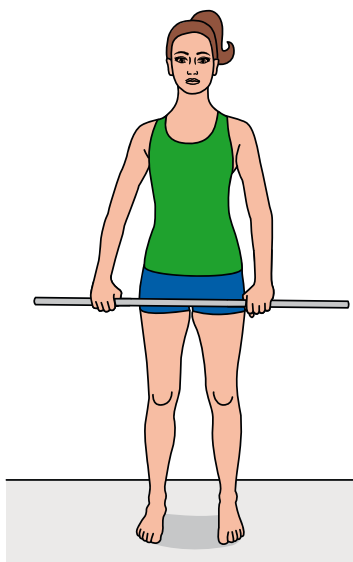
Ruch:

- odwiedzimy prostą kończynę górną do wysokości 90 stopni, druga kończyna górną podtrzymuj laskę (rys. b)
- powtórz ćwiczenie 15 razy

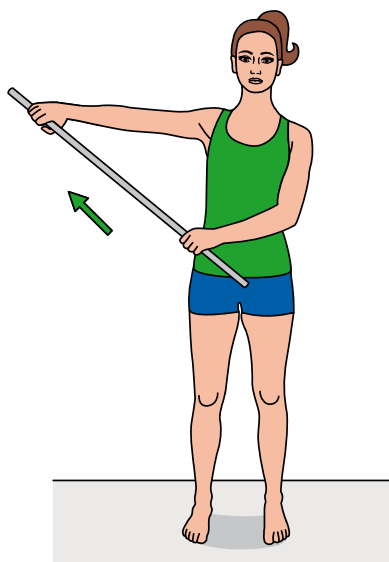
Zalecany sprzęt do ćwiczeń:

- laska rehabilitacyjna

a)



b)



Ćwiczenie 6

Pozycja wyjściowa:

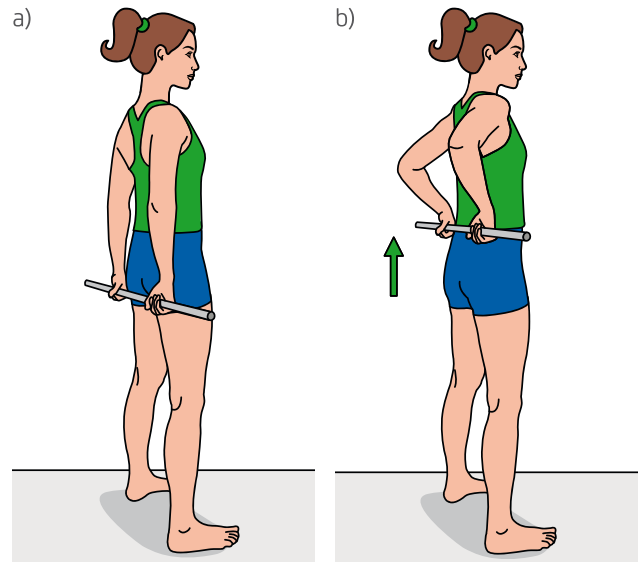
Stań w lekkim rozkroku, zachowując pozycję pionową. Chwyć w obie ręce za plecami laskę rehabilitacyjną. Ręce w pozycji wyprostowanej rozstaw na szerokość barków (rys. a).

Ruch:

- przesuwamy laskę rehabilitacyjną wzdłuż kręgosłupa w górę i dół (rys. b)
- powtórz ćwiczenie 15 razy

Zalecany sprzęt do ćwiczeń:

- laska rehabilitacyjna



Ćwiczenie 7

Pozycja wyjściowa:

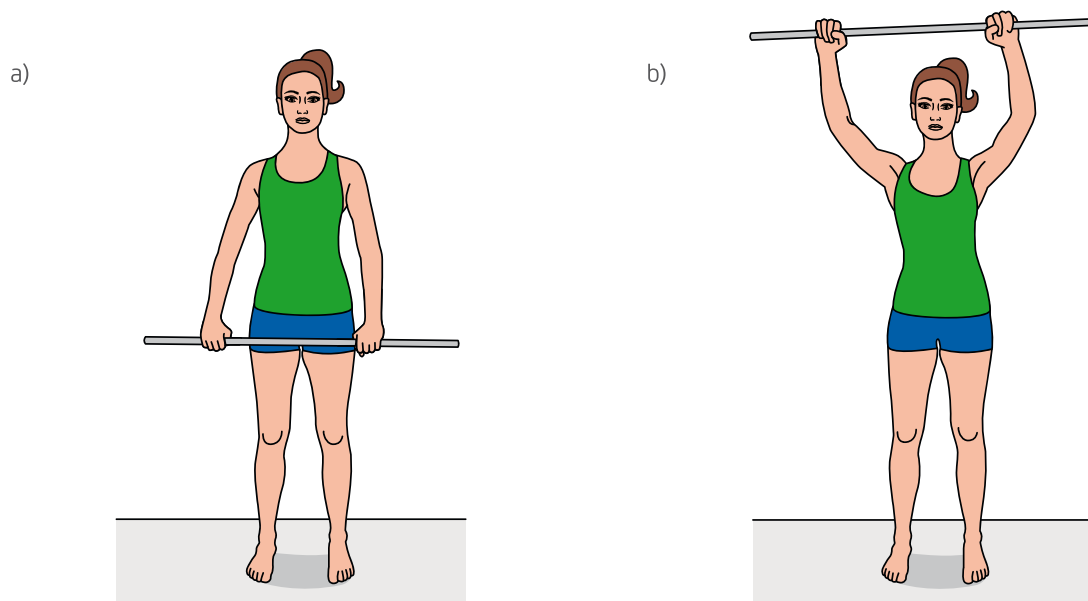
Stań w lekkim rozkroku, zachowując pozycję pionową. Chwyć w obie ręce laskę rehabilitacyjną. Ręce w pozycji wyprostowanej rozstaw na szerokość barków (rys. a)

Ruch:

- unieś laskę rehabilitacyjną poziomo nad głowę (rys. b)
- powtórz ćwiczenie 15 razy

Zalecany sprzęt do ćwiczeń:

- laska rehabilitacyjna





Ćwiczenie 8

Pozycja wyjściowa:

Stań w pozycji wyprostowanej, prawą rękę oprzyj o ścianę / futrynę tak aby łokieć był na wysokości barku, a całe przedramię przylegało do ściany / futryny (rys. a).

Ruch:

- wysuń tułów do przodu, jednocześnie wystawiając lewą nogę lekko w przód (rys. b)
- pamiętaj, aby nie wykonać skrętu tułowia
- wytrzymaj w tej pozycji od 15 do 30 sekund. Powtórz ćwiczenie 3 razy

a)



b)

