

Bóle karku spowodowane
***przeciążeniem mięśni
oraz stawów***



pakiet ćwiczeń Nr 2

Spis treści

1. Pompka pionowa – przy ścianie	5
2. Zwis w klęku	6
3. Stymulacja propriocepcji struktur stawu barkowego	7
4. „Przód – tył”	8
5. „Strzelanie z łuku”	9
6. Ćwiczenie w parach I (poprawiające zakres ruchu obręczy barkowej)	10
7. Ćwiczenie w parach II (poprawiające zakres ruchu obręczy barkowej)	11
8. „Spacer po ścianie”	12
9. Wioślarz I	13
10. Wioślarz II	14
11. Wymachy na dysku sensorycznym	15
12. Rozciąganie taśmy tyłem – ćwiczenie wzmacniające	16
13. „Wędka”	17
14. „Motylek”	18
15. Kraul przodem na dużej piłce gimnastycznej	19
16. Kraul tyłem w podporze na dużej piłce gimnastycznej	20
17. „Wahadełko” – ćwiczenie wahadłowe	21
18. „Czyszczenie stołu” – ćwiczenie rotacji w odciążeniu	22
19. „Młyńskie koło” – ćwiczenie w leżeniu na dużej piłce gimnastycznej	23
20. Toczenie piłki po stole – ćwiczenie rotacji stawu ramiennego w odciążeniu	24
21. „Przesuń piłkę jak najdalej” I	25
22. „Przesuń piłkę jak najdalej” II	26
23. „Skrzydełka” w staniu	27
24. „Skrzydełka” w leżeniu na plecach	28
25. „Skrzydełka” w poziomie	29
26. „Wielkie koła do przodu”	30
27. „Wielkie koła do tyłu”	31
28. „Podnośnik”	32
29. „Koparka”	33
30. „Barki w przód”	34
31. Krążenia ramion w przód	35
32. Krążenia ramion w tył	36
33. „Siłacz” I	37
34. „Siłacz” II	38
35. „Skrzydełka” z oporem	39
36. Ćwiczenie wzmacniające koncentryczną i ekscentryczną pracę mięśni obręczy barkowej z taśmą elastyczną	40
37. „Wysięgnik”	41
38. Propriocepcja i stabilizacja stawu łokciowego	42
39. Odwrócone pompki I – ćwiczenie z piłką szwedzką	43
40. Gimnastyka stawów łokciowych z piłką szwedzką w leżeniu tyłem	44
41. Gimnastyka stawów łokciowych z piłką szwedzką na krześle	45
42. Dynamiczna stabilizacja tułowia, poprawa rotacji w tułowiu, poprawa siły mięśni kończyny dolnej	46
43. Przysiad jednonóż na niestabilnym podłożu z wykorzystaniem dysku sensomotorycznego i dużej piłki gimnastycznej	47
44. Funkcjonalne rozciągnięcie taśmy mięśniowej przedniej m.in. mięśnia prostego uda	48
45. „Przepychanie ściany” (przykład dla lewej kończyny dolnej)	49
46. Przysiad jednonóż ze wzmożoną pracą ekscentryczną mięśnia czworogłowego uda	50
47. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie kończyn dolnych z małą i dużą piłką	51
48. „Jaszczurka”	52
49. Globalna mobilizacja rotacyjna kręgosłupa w pozycji leżącej	53
50. Funkcjonalny trening mięśni prostujących i obracających tułów z pozycji skrzyżosłonu z wykorzystaniem taśmy elastycznej	54

pieczętka	Pompka pionowa – przy ścianie	1
-----------	--------------------------------------	----------

Cel: Wzmocnienie siły mięśni kończyn górnych, obręczy barkowej, poprawa propriocepcji.

1. Pozycja wyjściowa: stanie przodem do ściany.
2. Kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych, ręce ułożone na piłce, palce skierowane do wewnątrz.
3. Ruch: maksymalne ugięcie kończyn w stawach łokciowych, przeniesienie ciężaru ciała na kończyny górne.
4. Powrót do pozycji wyjściowej.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Stań przodem przy piłce. Stopy rozstaw na szerokość bioder, dłonie oprzyj na piłce tak, aby palce skierowane były do siebie, ręce wyprostuj w stawach łokciowych. Ugnij łokcie, przenieś ciężar ciała w przód, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10–20x	2x	30–60 sekund	50–70%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wysiłku w stopniu umiarkowanym w obrębie mięśni przedramion, nadgarstków i obręczy barkowej.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

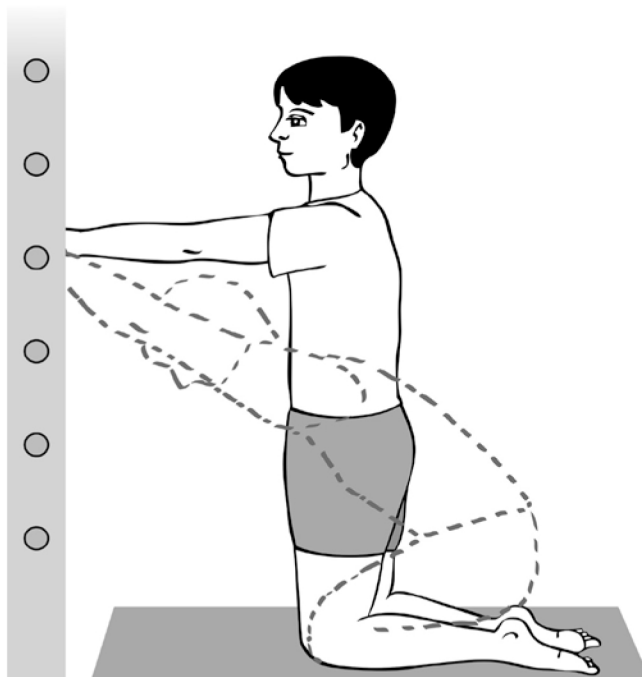
Data

Podpis

pieczętka	Zwis w klęku	2
-----------	---------------------	----------

Cel: Rozciągnięcie przedniej cz. torebki stawowej, mięśnia dwugłowego ramienia oraz mięśni łopatek.

1. Pozycja wyjściowa: klęk prosty przed drabinką, ramiona proste, rozstawione na szerokość barków, chwyt za szczebel na wysokości ramion.
2. Ruch: siad pośladkami na piętach, głowa zwieszona między ramionami.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Uklęknij przed drabinką, złap szczebelek na wysokości linii barków, rozstaw ręce na szerokość ramion. Usiądź pośladkami na piętach, głowę zwieś między ramionami aż do uczucia silnego rozciągania ramion.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
5-10x	1x	20-30 sekund	70-80%

OCZEKIWANY EFEKT

Nieprzyjemne uczucie rozciągania mięśni ramion i karku.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis