

POGŁĘBIONA KIFOZA PIERSIOWA

Pakiet ćwiczeń **nr 2**



Spis treści

1. Rozciąganie mięśni pochyłych w siadzie	5
2. Rozciąganie mięśni piersiowych w leżeniu	6
3. Rozciąganie mięśnia piersiowego mniejszego	7
4. Trening wzmacniający mięśnie międzyłopatkowe w pozycji siedzącej	8
5. Ćwiczenia czynne poprawiające ruchomość zgięcia kręgosłupa szyjnego	9
6. Trening rozciągający mięśnie karku	10
7. Mobilizacja połączenia głowy i szyi	11
8. Rozciąganie nadgarstków	12
9. Zwis w klęku między piłkami	13
10. „Atleta” – tyłem	14
11. „Deska”	15
12. Ćwiczenie wzmacniające obręcz barkową z taśmą elastyczną	16
13. Stymulacja propriocepcji struktur stawu barkowego	17
14. „Przód – tył”	18
15. „Strzelanie z łuku”	19
16. Ćwiczenie w parach I (poprawiające zakres ruchu obręczy barkowej)	20
17. Ćwiczenie w parach II (poprawiające zakres ruchu obręczy barkowej)	21
18. Wymachy na dysku sensorycznym	22
19. Rozciąganie taśmy tyłem – ćwiczenie wzmacniające	23
20. „Wędeka”	24
21. „Harmoszka”	25
22. „Samolot”	26
23. „Kołowanie samolotu”	27
24. Kraul przodem na dużej piłce gimnastycznej	28
25. Kraul tyłem w podporze na dużej piłce gimnastycznej	29
26. „Przekaż piłkę”	30
27. „Wahadełko” – ćwiczenie wahadłowe	31
28. Unieś piłkę za głowę	32
29. „Młyńskie koło” – ćwiczenie w leżeniu na dużej piłce gimnastycznej	33
30. Rozciąganie przedniej części struktur stawu ramiennego w leżeniu na dużej piłce gimnastycznej	34
31. Ćwiczenie wzmacniające – poprawa zgięcia stawu ramiennego w leżeniu na dużej piłce gimnastycznej I	35
32. Ćwiczenie wzmacniające – poprawa zgięcia stawu ramiennego w leżeniu na dużej piłce gimnastycznej II	36
33. Poprawa odwodzenia w stawie ramiennym w leżeniu na dużej piłce gimnastycznej	37
34. Połowa „motylka”	38
35. „Skrzydełka” w staniu	39
36. „Skrzydełka” w leżeniu na plecach	40
37. „Skrzydełka” w poziomie	41
38. Przetaczanie piłki po ścianie	42
39. „Wielkie koła do przodu”	43
40. „Wielkie koła do tyłu”	44
41. Krążenia ramion w przód	45
42. Krążenia ramion w tył	46
43. Ćwiczenie wzmacniające koncentryczną i ekscentryczną pracę mięśni obręczy barkowej z taśmą elastyczną	47
44. „Drapanie po łopatce”	48
45. Ćwiczenie poprawiające siłę oraz mobilność stawu łokciowego z wykorzystaniem ciężarka I	49
46. Ćwiczenie poprawiające siłę oraz mobilność stawu łokciowego z wykorzystaniem ciężarka II	50
47. Ćwiczenie wzmacniające obręcz barkową oraz mięśnie i stawy kończyny górnej z wykorzystaniem ciężarka	51
48. Podpór przodem na dysku sensomotorycznym	52
49. Klęk podparty z ręką na dysku sensomotorycznym	53
50. „Pająk” w leżeniu przodem na dużej piłce gimnastycznej	54

pieczętka	Rozciąganie mięśni pochyłych w siadzie	1
-----------	---	----------

Cel: Rozluźnienie mięśni pochyłych.

1. Usiądź na krześle, wyprostuj plecy.
2. Ręką po stronie, po której odczuwasz dolegliwości, chwyć za siedzisko krzesła.
3. Rękę przeciwną połóż od góry na skroni – po tej samej stronie.
4. Odwróć głowę w kierunku ręki, delikatnie odchyl głowę do tyłu.
5. Unosź bark w górę po stronie odczuwanych dolegliwości, cały czas trzymając dłonią za siedzisko krzesła – 10 sekund.
6. Opuść bark, odchyl głowę w tył.
7. Górną rękę przełóż na drugą skroń, wciśnij głowę w swoją dłoń, rozluźnij.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Usiądź na krześle, wyprostuj plecy. Ręką po stronie, po której odczuwasz dolegliwości, chwyć za siedzisko krzesła, przytrzymaj. Rękę przeciwną połóż od góry na skroni po tej samej stronie. Odwróć głowę w stronę górnej ręki, delikatnie odchyl głowę do tyłu – jakbyś chciał spojrzeć za siebie. Unosź bark w górę po stronie odczuwanych dolegliwości, cały czas chwytając dłonią siedzisko krzesła – przytrzymaj ok. 5-10 sekund, wykonaj wdech nosem, wydech ustami, rozluźnij i opuść bark, następnie odchyl głowę w tył, kierując wzrok za siebie. Powtórz ruch kilka razy. Na koniec górną rękę przełóż na drugą skroń, wciskaj głowę w swoją dłoń przez ok. 5 sekund, rozluźnij.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
4-5x	1 seria 2-3x dziennie	-	40-50%

OCZEKIWANY EFEKT

Rozluźnienie i rozciągnięcie mięśni pochyłych, mobilizacja ruchomości kręgosłupa szyjnego.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

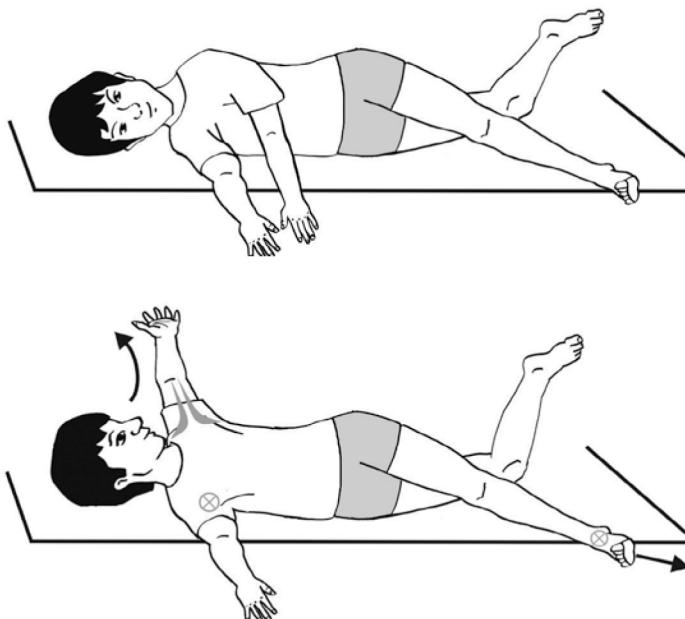
Data

Podpis

pieczętka	Rozciąganie mięśni piersiowych w leżeniu	2
-----------	---	----------

Cel: Rozciągnięcie mięśni piersiowych, mobilizacja ruchomości obręczy barkowej.

1. Połóż się na boku bez dolegliwości, dolna noga ugięta, dolna ręka prosta – na wysokości klatki piersiowej.
2. Górna noga prosta, wysunięta przed dolne kolano, górna ręka prosta – na wysokości klatki piersiowej.
3. Przenieś rękę górną do tyłu – w górę, po skosie, wraz z barkami i głową.
4. Opuszczaj dłoń do podłogi.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Położ się na boku, dolna noga ugięta (udo w jednej linii z tułowiem), dolna ręka prosta na wysokości klatki piersiowej, górna noga prosta wysunięta przed dolne kolano, górna ręka prosta na wysokości klatki piersiowej. Przenieś rękę prostą do tyłu – w górę, po skosie, odwróć głowę i barki, wiodąc wzrokiem za ręką, jednocześnie wyciągaj piętę nogi prostej w dół. Dłoń staraj się opuścić jak najniżej – aż do podłogi. Nie wstrzymuj powietrza, z każdym wydechem ręka opada coraz niżej.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	1 seria 2-3x dziennie	-	40-50%

OCZEKIWANY EFEKT

Rozciągnięcie mięśni piersiowych, mobilizacja ruchomości obręczy barkowej.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis