

PROPOZYCJE PROSTYCH ĆWICZEŃ RUCHOWYCH

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ ROZCIĄGAJĄCYCH MIĘŚNIE PIERSIOWE

1. Pozycja stojąca lub siad klęczny – rytmiczne wymachy wyprostowanych w stawach łokciowych kończyn górnych w górę, w górę ukośnie, w bok, w dół ukośnie (dłonie w odwróceniu) – z jednoczesnym wciągnięciem brzucha i korekcją piersiowego odcinka kręgosłupa.
2. Pozycja jak wyżej – obszerne krążenia ramion w górę, w tył aż do złączenia łopatek.
3. Pozycja jak wyżej – kończyny górne w skurczu pionowym – rytmiczne, pogłębione ściąganie łopatek, brzuch wciągnięty.
4. Siad skulny lub skrzyżny, tyłem do ściany, kończyny górne w skurczu pionowym przylegają do ściany – odrywanie barków, głowa, łokcie i dłonie przylegają do ściany.
5. Klęk podparty, wysunięte w przód proste kończyny górne oparte na kanapie lub taborecie – rytmiczne pogłębianie opadów tułowia w dół, głowa między ramionami.
6. Siad klęczny, kończyny górne odwiedzone w bok do poziomu barków, dłonie zgięte grzbietowe, palce rozstawione i lekko zgięte (jakby trzymały duże jabłko w dłoniach) – wykonywanie dłońmi ruchów obrotowych ku tyłowi, jak przy wkręcaniu śruby.
7. Siad klęczny – splecione dłonie unieść ku górze i odwrócić -wypychanie splecionych dłoni w górę i w tył. Głowa między ramionami, brzuch wciągnięty (jest to tak zwany „autowyciąg” przez kończyny górne).

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE MIĘŚNIE ZGINACZE STAWÓW BIODROWYCH

1. Pozycja wyjściowa – leżenie przodem (na brzuchu), kończyny górne i dolne wyprostowane, biodra przylegają do podłoża – naprzemienne unoszenie prawej i lewej kończyny dolnej ku górze.
2. Pozycja wyjściowa jak wyżej – naprzemienne unoszenie prawej kończyny dolnej i lewej kończyny górnej ku górze, następnie lewej kończyny dolnej i prawej kończyny górnej.
3. Pozycja wyjściowa jak wyżej – odrywanie prostych kończyn dolnych od podłoża.
4. Pozycja wyjściowa jak wyżej – naprzemienne unoszenie zgiętych w kolanach kończyn dolnych ku górze (biodra przylegają do podłoża).
5. Leżenie przodem, kończyny górne w skurczu pionowym oparte o podłoże – unoszenie kończyn

górnym, ściągnięcie łopatek, biodra przylegają do podłoża – wytrzymać pozycję.

6. Siad klęczny, kończyny górne wyprostowane w przód, oparte na podłożu – wysuwanie raz jednej, raz drugiej kończyny dolnej w tył (siad na drugiej pięcie), kończyny górne ciągną w przód, a kończyna dolna w tył – utrzymać taką pozycję, po chwili zmiana.

7. Siad prosty podparty z tyłu na dłoniach, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty, głowa prosto – unoszenie bioder w górę, utrzymać podparcie na dłoniach i piętach.

8. Leżenie tyłem, kończyny dolne wyprostowane – naprzemienne zbliżanie jednej kończyny dolnej zgiętej w kolanie do brzucha, z pogłębieniem przez docisk dłońmi kolana do klatki piersiowej, podczas gdy druga kończyna dolna leży wyprostowana na podłożu. Głowa i barki przylegają do podłoża.

9. Leżenie tyłem na stole, ławie lub kanapie (tułów na podłożu do bioder, kończyny dolne zwisają poza brzeg stołu). Podobnie, jak w ćwiczeniu poprzednim, przyciąganie kolana do klatki piersiowej, podczas gdy druga kończyna dolna zgięta w kolanie zwisa swobodnie poza stołem.

10. Leżenie tyłem, kończyny dolne zgięte w kolanach i biodrach, stopy oparte na podłożu, kończyny górne w skurczu pionowym na podłożu – unoszenie bioder z jednoczesnym wyprostem jednej kończyny dolnej w kolanie i wciągnięciem brzucha (kolana na tej samej wysokości), utrzymać pozycję.

11. Pozycja stojąca, jedna noga w wykroku – przeniesienie ciężaru ciała na nogę wykroczną (zgięcie tej nogi w biodrze i kolanie), pogłębienie zgięcia, podczas gdy druga kończyna dolna jest prosta w kolanie i biodrze. Kończyny górne oparte na biodrach lub kolanie nogi wykrocznej, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty, pięty przylegają do podłoża.

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE GRZBIETU

Pozycja wyjściowa – leżenie przodem, pod brzuch położyć wałek ze zwiniętego kocyka.

1. Naprzemienne unoszenie lewej kończyny górnej i prawej kończyny dolnej ku górze, następnie prawej kończyny górnej i lewej kończyny dolnej, broda ściągnięta do mostka.

2. Unoszenie ku górze trzymanego w dłoniach kijka (chwyt na szerokość barków), głowa między ramionami, pośladki napięte.

3. Kończyny górne w skurczu pionowym, broda ściągnięta do mostka – unieść ramiona, ściągnąć łopatki, napiąć pośladki i utrzymać taką pozycję.

4. Leżenie na brzuchu, dłonie splecione na tyle głowy, stopy złączone i lekko uniesione – spychanie dłońmi stawiającej opór głowy (łokcie skierowane ku górze) z jednoczesnym ściągnięciem łopatek i

napięciem pośladków.

5. Pozycja jak wyżej, ruchy kończyn górnych jak przy pływaniu „żabką” – wyprost kończyn górnych, ich skurcz i ściągnięcie łopatek, utrzymanie pozycji przez chwilę, ruchy kończyn dolnych jak przy pływaniu „kraulem”.

6. Pozycja ciała i ruchy kończyn jak wyżej – wyprost kończyn górnych w przód i wdech, skurcz i wydech.

7. Leżenie przodem, kończyny górne wysunięte w przód trzymają 0,5 kg woreczek (ciężarek), kończyny dolne wyprostowane, pięty złączone. Unoszenie prostych kończyn z woreczkiem w górę, z jednoczesnym napinaniem pośladków.

8. Leżenie przodem, kończyny górne i dolne jak wyżej (bez woreczka) – unieść kończyny górne i dolne, rozłączyć skośnie uniesione kończyny górne, utrzymać tę pozycję, następnie złączyć kończyny górne i opuścić na podłoże.

Ćwiczenia należy wykonywać wolno, dokładnie, nie zatrzymując oddechu. Liczbę powtórzeń i czas ćwiczeń zwiększać stopniowo, w miarę poprawy wytrzymałości i siły mięśniowej. Nie doprowadzać do zbyt dużego zmęczenia i wystąpienia dolegliwości bólowych.

ĆWICZENIA RUCHOWE

Leżymy na plecach, ręce wzdłuż ciała. Nogi zgięte w kolanach, stopy lekko rozstawione, oparte o podłogę. Wyprostowane ręce przenosimy w górę i za głowę. Wykonujemy wdech. Ręce powracają tą samą drogą do pozycji wyjściowej. Wykonujemy wydech.



Ćwiczenie 1

Kłęczymy podparci na wyprostowanych rękach. Opuszczamy cały tułów równoległe do podłoża, dotykając pośladkami do pięt.



Ćwiczenie 2

Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach. Podciągamy naprzemiennie, nogi zgięte w kolanach, w kierunku klatki piersiowej.



Ćwiczenie 3

Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach. Podciągamy jednocześnie obie nogi, zgięte w kolanach, w kierunku klatki piersiowej.



Ćwiczenie 4

Leżymy na plecach, głowa spoczywa na splecionych dłoniach. Nogi zgięte w kolanach. Przyciągamy na przemian lewe kolano zgiętej nogi do prawego łokcia i prawe kolano do lewego łokcia, z jednoczesnym uniesieniem głowy.



Ćwiczenie 5

Leżymy jak w poprzednim ćwiczeniu. Podciągamy oba kolana do łokci z jednoczesnym skłonem głowy. Staramy się dotknąć kolanami głowy.



Ćwiczenie 6

Leżymy jak w poprzednim ćwiczeniu. Przywodzimy lewe kolano do prawej stopy. Powracamy do pozycji wyjściowej. Następnie przywodzimy prawe kolano do lewej stopy.



Ćwiczenie 7

Leżymy na brzuchu z rękami wyprostowanymi za głową, wzdłuż osi ciała. Unosimy lewą wyprostowaną nogę w górę, jednocześnie unosząc do góry prawą wyprostowaną rękę. Powracamy do pozycji wyjściowej. Teraz unosimy w ten sam sposób prawą nogę i lewą rękę.



Ćwiczenie 8

Leżymy jak w poprzednim ćwiczeniu. Unosimy w górę obie wyprostowane ręce.



Ćwiczenie 9

Kłęczymy podparci na prostych rękach. Lewą prostą rękę odchylamy maksymalnie w górę, patrząc na nią cały czas. Powracamy do pozycji wyjściowej. Wykonujemy to samo prawą ręką.



Ćwiczenie 10

Pozycja jak w poprzednim ćwiczeniu. Podnosimy w górę prawą nogę, prostując ją, jednocześnie unosząc w górę i w przód, na wysokość głowy, lewą rękę. Powracamy do pozycji wyjściowej. Wykonujemy te same ruchy lewą nogą i prawą ręką.



Ćwiczenie 11

Pozycja jak w poprzednim ćwiczeniu. Podnosimy lewą nogę w górę, prostując ją. Uginając ramiona dotykamy czołem podłogi. Powracamy do pozycji wyjściowej. Ponownie wykonujemy ćwiczenie prawą nogą.



Ćwiczenie 12

Pozycja jak w poprzednim ćwiczeniu. Wyginamy plecy w górę, powracamy do pozycji wyjściowej, wyginamy grzbiet w dół (tzw. "koci grzbiet").



Ćwiczenie 13

Opuszczamy cały tułów równoległe do podłoża, dotykając pośladkami do pięt.

