

TEMAT ZAJĘĆ

KOREKCJA HIPERKIFOZY PIERSIOWEJ

Potrzebne przybory: Ręcznik

Miejsce wykonania: Zestaw ćwiczeń do wykonania w domu

Czas trwania: 75 minut

1. Rozgrzewka

Każde z wymienionych ćwiczeń wykonajmy po 30 sec. Ćwiczenia wykonujemy spokojnie i dokładnie

1. Głębokie wdechy i wydechy z unoszeniem ramion nad głowę
2. Głębokie wdechy i wydechy z odwodzeniem ramion w tył
3. Marsz w miejscu
4. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan
5. Marsz w miejscu z przyciąganiem pięt do pośladków
6. Krążenie nadgarstkami
7. Krążenie przedramion do wewnątrz i na zewnątrz
8. Krążenie barków w tył
9. Wymachy ramion na boki
10. Wymachy ramion w górę i w dół
11. Ręce przy uszach, naprzemienne unoszenie ramion – raz jedna, raz druga
12. Delikatne skłony tułowia na boki, ramiona nad głową, plecy wyprostowane

2. Część główna

Wszystkie ćwiczenia „**Wzmacniająca mięśnie grzbietu w odcinku piersiowym**” wykonujemy przez 30 sec, pomiędzy ćwiczeniami przerwa 30 sec. Powtórzmy ten zestaw 3 razy.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu w odcinku piersiowym

1. Pozycja wyjściowa: Siad ugięty tyłem do ściany. Biodra, plecy i głowa przylegają do ściany. Ręce wyprostowane z przodu tułowia na wysokości barków

Ruch: Dotykanie dłońmi ściany na wysokości barków i powrót do pozycji wyjściowej

2. Pozycja wyjściowa: Siad ugięty tyłem do ściany. Biodra, plecy i głowa przylegają do ściany. Ręce wyprostowane z przodu tułowia na wysokości barków

Ruch: Unoszenia i opuszczanie wyprostowanych ramion dotykając ścianą nad głową

3. Pozycja wyjściowa: Siad skrzyżny. Ramiona z boku tułowia, ugięte w stawie łokciowym pod kątem 90 stopni na wysokości barków. Dłonie trzymają ręcznik

Ruch: Uniesienie ramion w górę oraz opuszczenie za głowę cały czas w napięciu ręcznika

4. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte o podłogę. Ramiona nad głową na podłodze

Ruch: Wciśnięcie ramion w podłogę, wytrzymanie ich 10 sec. rozluźnienie

5. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte o podłogę. Ręce w bok, zgięte w stawach łokciowych pod kątem 90°, zrotowane na zewnątrz

Ruch: Wciśnięcie ramion w podłogę, wytrzymanie 10 sec. Rozluźnienie

6. Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem, czoło oparte o podłogę, ramiona wyprostowane nad głową.

Ruch: Naprzemienna praca ramion w górę i dół nad podłożem przez 15 – 20 sec

Wszystkie ćwiczenia „**Wzmacniające mięśnie brzucha**” wykonujemy przez 45 sec, pomiędzy ćwiczeniami przerwa 15 sec. Powtórzmy zestaw 4 razy.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

1. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, ramiona z boku tułowia, łokieć pod kątem 90 stopni. Nogi ugięte, stopy blisko bioder. (odcinek lędźwiowy przyklejony do podłoża)

Ruch: Spięcie brzucha z jednoczesnym wciśnięciem odcinka lędźwiowego do podłoża

2. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, nogi w górze nad biodrami, kolana zgięte pod kątem 90 stopni. Ramiona z boku tułowia, łokieć pod kątem 90 stopni. (odcinek lędźwiowy przyklejony do podłoża)

Ruch: Naprzemiennie prostowanie nóg utrzymując je nad podłogą

3. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, nogi w górze nad biodrami, kolana zgięte pod kątem 90 stopni. Ramiona z boku tułowia, łokieć pod kątem 90 stopni. (odcinek lędźwiowy przyklejony do podłoża)

Ruch: Dotykanie obunóż do podłoża, nogi cały czas zgięte pod kątem 90 stopni

4. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, nogi w górze nad biodrami, wyprostowane. Ramiona z boku tułowia, łokieć pod kątem 90 stopni. (odcinek lędźwiowy przyklejony do podłoża)

Ruch: „nożyce” pionowe

Wszystkie ćwiczenia „**Rozciągające mięśnie klatki piersiowej**” wykonujemy przez 30 sec, pomiędzy ćwiczeniami przerwa 30 sec. Powtórzmy zestaw 3 razy.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie klatki piersiowej

1. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy blisko bioder, ręce wyprostowane w górze nad barkami. Kładziemy się na zwiniętym ręczniku (4 warstwy) ustawiając pod plecami w odcinku piersiowym

Ruch: Odłożenie ramion nad głowę dotykając do podłoża

2. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, nogi ugięte ze stopami przy biodrach. Ramiona ustawione z boku, zgięte w stawie łokciowym pod kątem 90 stopni

Ruch: Naciskając głowę i łokciami na podłogę uwypuklenie klatki piersiowej z oderwaniem od podłogi barków i łopatek

3. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy blisko bioder. Dłonie dotykają uszu, łokcie z boku głowy

Ruch: Odłożenie łokci na podłogę, bez odrywania głowy od podłoża oraz bez odrywania dłoni od uszu

4. Pozycja wyjściowa: Siad skrzyżny, plecy proste, ramiona z boku na wysokości barków

Ruch: Z głębokim wdechem przenoszenie ramion w tył, z wydechem powrót w przód

5. Pozycja wyjściowa: Klęk podparty, dłonie pod barkami, kolana pod biodrami

Ruch: „siad Klappa” dłonie zostają w miejscu, biodra odkładamy na pięty

6. Pozycja wyjściowa: Stanie przy ścianie, ramiona w bok na wysokości barków przylegają do ściany

Ruch: Oderwanie łopatek od ściany, ale dłonie cały czas mają kontakt ze ścianą

Wszystkie ćwiczenia „**Utrwalające pozycję skorygowaną**” wykonujemy przez 30 sec, pomiędzy ćwiczeniami przerwa 30 sec. Powtórzmy zestaw 3 razy.

Ćwiczenia utrwalające pozycję skorygowaną;

1. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Głowa wyciągnięta.

Ręce wzdłuż tułowia leżą na podłodze

Ruch: Rotacja zewnętrzna rąk z dociśnięciem barków do podłogi

2. Pozycja wyjściowa: Siad ugięty tyłem do ściany. Biodra, plecy i głowa przylegają do ściany. Ręce wzdłuż tułowia

Ruch: Unoszenie i opuszczanie barków.

3. Pozycja wyjściowa: Stanie ze stopami rozstawionymi pod barkami, dłonie wzdłuż tułowia, łopatki ściągnięte

Ruch: Wdech nosem z jednoczesnym wznosem ramion bokiem nad głowę, wydech ustami z opuszczeniem ramion bokiem

Opracował: mgr Piotr Wąsik