

Ćw.1

P.w. (pozycja wyjściowa) – siad klęczny tyłem do drabinek.

Przybory

mata, taśma Thera-band, lustro, krążek gumowy

Ruch

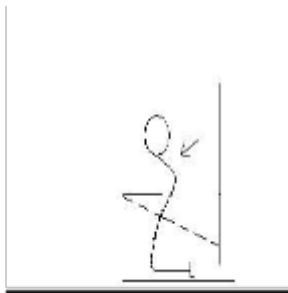
1. Fixujemy taśmę Thera-band o drabinki i chwytamy taśmę oburącz.
2. Wykonujemy ruch ciągnięcia taśmy w przód z równoczesnym przejściem do pozycji klęku prostego.
3. Utrzymanie pozycji 2-3 sekundy (kokontrakcja mięśni tułowia i kończyn dla stabilizacji).
4. Powrót do pozycji wyjściowej.

Uwagi

Dodatkowo można zastosować lustro w celu kontrolowania poprawnej, wyprostowanej pozycji ciała (biofeedback). Pod stawy kolanowe można podłożyć krążek w celu zwiększenia trudności w utrzymaniu pozycji ciała (ćwiczenie równoważne).

Cel

- napięcie mięśni grzbietu, kończyn górnych i kończyn dolnych w celu utrzymania odpowiedniej pozycji ciała (w tym aktywacja mięśni głębokich tułowia)
- ćwiczenie dla pleców płaskich (wykorzystanie pozycji kifotyzującej – klęk prosty)



Pozycja końcowa (strzałka ukazuje pogłębienie kifozy podczas ruchu – jest to cel w tym ćwiczeniu w przypadku pleców płaskich).

Ćw.2

P.w. (pozycja wyjściowa) – siad prosty.

Przybory

skrzynka pełna zabawek

Ruch

1. Pchnięcie skrzynki w jedną stronę.
2. Następnie ciągnięcie skrzynki.
3. Powrót do pozycji wyjściowej.

Uwagi

Podczas pchania skrzynki plecy zaokrąglają się i przyjmują kifotyzującą postawę, jednocześnie może zwiększać się lordoza lędźwiowa. Podczas ciągnięcia napinają się mięśnie przywodzące łopatki i przyjmowana jest postawa antykifotyczna (większe wycofanie łopatek).

Ćwiczenie to nie jest przeznaczone dla osób z pogłębioną lordozą lędźwiową ani dla osób z plecami okrągłymi (ruch pchania).

Cel

- napięcie mięśni grzbietu, kończyn górnych i kończyn dolnych w celu utrzymania odpowiedniej pozycji ciała
- ćwiczenie dla pleców płaskich
- zwiększenie lordozy lędźwiowej
- kształtowanie propriocepcji

