

Ćwiczenie z wykorzystaniem zjawiska kokontrakcji

Ćw.1

P.w – siad klęczny tyłem do drabinek

Przybory :

mata , taśma Thera-band, lustro , krążek gumowy

Ruch - fixujemy taśmę Thera-band o drabinki - chwytamy taśmę oburącz

Na 1.wykonujemy ruch ciągnięcia taśmy w przód z równoczesnym przejściem do pozycji klęku prostego

Na 2.utrzymanie pozycji 2-3 sekundy Na 3.powrót do pozycji wyjściowej Uwagi:

Dodatkowo można zastosować lustro , w celu kontrolowania poprawnej, wyporostowanej 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
- ćwiczenie dla pleców płaskich (wykorzystanie pozycji kifotyzującej – klęk prosty)

□ pozycja końcowa (strzałka ukazuje pogłębienie kifozy podczas ruchu – co jest celem w tym ćwiczeniu w przypadku pleców płaskich).

Ćw.2

P.w – siad prosty

Przybory :

skrzynka pełna zabawek

Ruch - pchnięcie skrzynki w jedną stronę

- następnie ciągnięcie
- powrót do pozycji wyjściowej

Uwagi :

Podczas pchania skrzynki plecy zaokrąglają się , przyjmują kifotyzującą postawę, oraz zwiększa się lordoza lędźwiowa. Podczas ciągnięcia napinają się łopatki przyjęcie postawy antykifotycznej.

Ćwiczenie to nie jest przeznaczone dla osób z pogłębioną lordozą lędźwiową , plecami okrągłymi (I ruch – pchanie).

Cel :

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

□