

ĆWICZENIA KOŃCZYN GÓRNYCH Z WYKORZYSTANIEM KIJ A PIŁKI

Ćwiczenie 1.

Ćwiczenie wykonaj w pozycji leżącej na plecach ze zgiętymi kolanami. Chwyć kij i unieś go na wysokość barków. Następnie wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 6 -10 razy.

Ćwiczenie 2.

Ćwiczenie rozpocznij leżąc na plecach ze zgiętymi kolanami, trzymając kij oparty na udach. Zegnij łokcie zbliżając kij do klatki piersiowej, kolejno unieś ręce, opuść i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 6 -10 razy.

Ćwiczenie 3.

Ćwiczenie wykonaj leżąc tyłem ze zgiętymi kolanami. Złap się obiema rękami za szyję ustawiając na początku łokcie blisko siebie. Następnie spróbuj dotknąć łokciami podłóża, utrzymaj nową pozycję przez 5 sekund i wróć do poprzedniego ułożenia. Powtórz 6 -10 razy.

Ćwiczenie 4.

Do ćwiczenia przygotuj 2 lub 3 butelki z wodą oraz piłkę. Połóż się na butelkach tworzących wałek. Ręce ustaw przed sobą trzymając piłkę. Prowadź piłkę w górę za głowę, tak aby dotknęła podłogi i z powrotem. Powtórz 6 -10 razy.

Ćwiczenie 5.

Do ćwiczenia przygotuj 2 lub 3 butelki z wodą oraz piłkę. Połóż się na butelkach tworzących wałek. Ręce ustaw przed sobą trzymając piłkę. Kieruj piłkę w lewą i w prawą stronę, jak najbliżej podłogi. Powtórz 6 -10 razy.

Ćwiczenie 6.

Oprzyj się plecami o ścianę, ustaw szeroko łokcie i zegnij delikatnie kolana. Następnie wróć do pozycji początkowej. Staraj się, by łokcie cały czas dotykały ściany.

Ćwiczenie 7.

Usiądź wygodnie na krześle. Wyprostuj łokcie i ustaw swoje ręce w odwiedzeniu. Poruszaj nimi tak, by grzbiety Twoich dłoni zwracały się raz w stronę podłogi, a raz w stronę sufitu. Wykonaj 10 powtórzeń.

Ćwiczenie 8.

Usiądź wygodnie na krześle. Zataczaj swoimi barkami kółka w tył, a następnie kółka w przód. Wykonaj 10-15 powtórzeń.

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE KOŃCZYNY GÓRNE

Ćwiczenie 9.

Usiądź na podłodze, skrzyżuj nogi, plecy utrzymuj proste. Wyprostuj ręce w stawach łokciowych i unieś je na wysokość barków. Staraj się odwieźć ramiona jak najmocniej do tyłu.

Ćwiczenie 10.

Usiądź na podłodze, siad skrzyżny, plecy wyprostowane. Złącz wnętrza dłoni z tyłu pleców.

Ćwiczenia te możesz wykonywać stojąc w lekkim rozkroku.

Ćwiczenie 11.

Usiądź na podłodze w siadzie skrzyżnym (możesz stać w lekkim rozkroku). Unieś oba ramiona do góry, tak by łokcie znalazły się blisko uszu. Jedną ręką chwyć za przeciwny łokieć i popchnij go za głowę w dół w kierunku łopatki.

Ćwiczenie 12.

Usiądź na podłodze w siadzie skrzyżnym (lub stań na lekko ugiętych nogach). Wyciągnij jedną rękę do przodu. Skieruj palce w stronę podłogi. Drugą ręką złap za skierowane ku podłożu palce i delikatnie na nie naciskaj. Ramiona nie powinny przekraczać linii barków.

Ćwiczenie 13.

Usiądź na podłodze w siadzie skrzyżnym (lub uklęknij opierając pośladki o pięty). Połóż obie dłonie na podłodze tak aby palce były skierowane w kierunku tułowia. Delikatnie naciskaj na dłonie. Ćwiczenie to dobrze rozciąga również mięśnie przedramienia.

Ćwiczenie 14.

Usiądź na podłodze w siadzie skrzyżnym (lub stań w lekkim rozkroku). Wyciągnij jedną wyprostowaną rękę przed tułów, na wysokości klatki piersiowej. Drugą ręką złap za łokieć wyprostowanej ręki i dociśnij rękę do ciała. Nie unoś barków.

