



Zestawy ćwiczeń

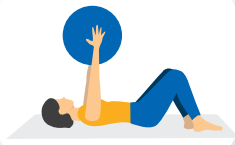
Odcinek piersiowy

GRUPA
LUXMED 

luxmed.pl

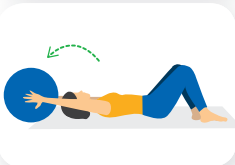
Zestaw podstawowy

Wymachy rąk z piłką



Pozycja wyjściowa

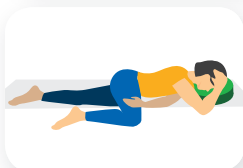
Położ się na plecach i zegnij nogi w kolanach. Złap piłkę oburącz, wyprostuj je w łokciach i unieś z piłką nad klatkę piersiową.



Ruch

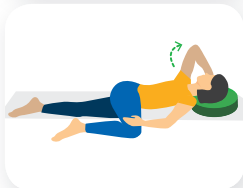
Przenieś piłkę za głowę, a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej. W trakcie ruchu, plecy powinny przylegać do podłoża. Nie zginaj rąk w łokciach. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Skręty tułowia w pozycji bocznej



Pozycja wyjściowa

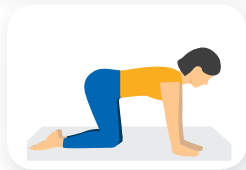
Położ się na lewym boku, kładąc pod głowę małą poduszkę. Zegnij prawą nogę w kolanie na wysokości biodra. Lewą dłoń przytrzymaj prawe kolano, tak aby nie odrywało się od podłoża. Prawą dłoń połów na głowie a prawy łokieć oprzyj o podłoże.



Ruch

Unieś prawy łokieć do góry kierując wzrok w stronę sufitu. Staraj się nie odrywać prawego kolana od materaca. Powtórz ćwiczenie 10 razy na prawą i lewą stronę.

Koci grzbiet

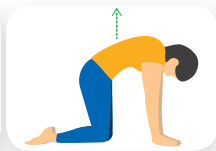
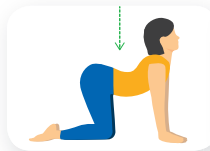


Pozycja wyjściowa

Przyjmij pozycję kłku podpartego, kolana na szerokości bioder, a dłonie na szerokości ramion. Kręgosłup w pozycji neutralnej, lekko napięte mięśnie brzucha.

Ruch

Z każdym wdechem unieś głowę do góry, pozwalając opaść klatce piersiowej w dół, wyginaj grzbiet jak najbardziej w dół. Przy każdym wydechu wypchnij grzbiet w kierunku sufitu, jednocześnie chowając głowę między ramiona. Powtórz powoli ćwiczenie 10 razy.

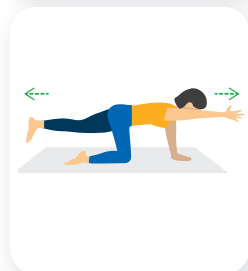


Wymachy rąk i nóg w kłku podpartym



Pozycja wyjściowa

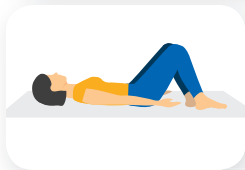
Przyjmij pozycję w kłku podpartym, kolana na szerokości bioder, a dłonie na szerokości ramion. Kręgosłup w pozycji neutralnej, tak by głowa i szyja były w linii prostej z kręgosłupem. Napnij lekko mięśnie brzucha.



Ruch

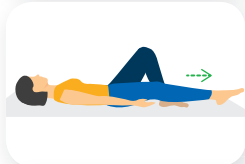
Unieś w tył lewą nogę oraz wyciągnij przed siebie prawą rękę. Utrzymaj pozycję 8 sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj to samo na przeciwległą stronę. Pamiętaj, aby nie podnosić głowy do góry. Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Wyprosty nóg



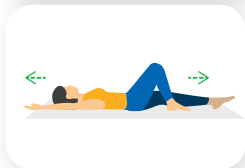
Pozycja wyjściowa

Położ się na plecach. Zegnij nogi w kolanach, a stopy postaw na szerokość bioder. Ramiona ułóż wzdłuż tułowia. Ręce odwróć wnętrzem dłoni do sufitu.



Ruch

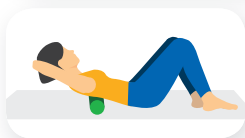
Nie odrywając pięty od materaca, wyprostuj prawą nogę w kolanie. Wróć prawą nogą do pozycji wyjściowej i wykonaj ćwiczenie lewą nogą. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy na każdą nogę.



Nie odrywając pięty od materaca, wyprostuj lewą nogę w kolanie. Jednocześnie przenieś prawą, wyprostowaną rękę za głowę. Wróć do pozycji wyjściowej. Wyprostuj prawą nogę w kolanie, jednocześnie przenosząc lewą, wyprostowaną rękę za głowę. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

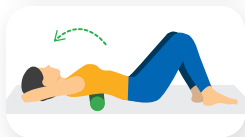
Zestaw rozszerzony

Mobilizacja odcinka piersiowego



Pozycja wyjściowa

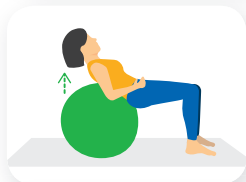
Położ się na plecach i zegnij nogi w kolanach. Wałek ułóż pod plecami na wysokości łopatek. Spłecź dłonie na karku, a łokcie rozsuń szeroko.



Ruch

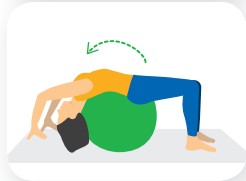
Odchyl się na wałku, tak aby głowa dotknęła podłoża. Utrzymaj pozycję 30 sekund. Ćwiczenie powtórz 10 razy.

Rozciąganie odcinka piersiowego



Pozycja wyjściowa

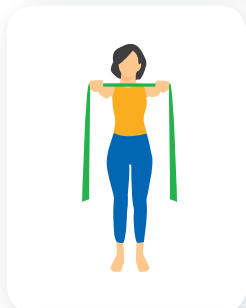
Usiądź na dużej piłce. Stopy ustaw płasko na podłodze. Następnie ostrożnie obniż się do pozycji leżącej, tak aby plecy niemal w całości były nadal oparte na piłce.



Ruch

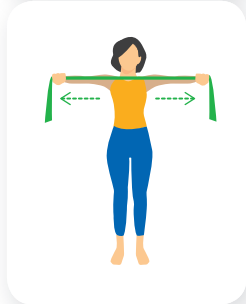
Przenieś ramiona za głowę aż dłońmi dotkniesz podłogi. Utrzymaj pozycję 30 sekund, a następnie wróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz 10 razy.

Wzmacnianie odcinka piersiowego



Pozycja wyjściowa

Stań w lekkim rozkroku, stopy rozstaw na szerokość bioder. Zachowaj wyprostowaną postawę. Chwyć gumę w obie ręce na szerokość barków i wyciągnij je przed siebie.



Ruch

Rozciągnij gumę na boki, a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Skręty tułowia z oporem



Pozycja wyjściowa

Stań w lekkim wykroku. Wysuniętą w przód stopą przytrzymaj gumę do ćwiczeń. Drugi jej koniec chwyć przeciwną ręką.



Ruch

Rękę, w której trzymasz gumę wznieś do góry i skręć w jej kierunku tułów. Podążaj za nią wzrokiem. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy na każdą stronę.

Ściskanie piłki



Pozycja wyjściowa

Usiądź na krześle zachowując wyprostowane plecy. Dosuń pośladki do oparcia, stopy ustaw płasko na podłodze. Piłkę chwyć w obie ręce na wysokości klatki piersiowej, kierując łokcie na zewnątrz.



Ruch

Ściśnij piłkę oburącz, używając 50% swojej siły. Przytrzymaj 5 sekund i rozluźnij uścisk wracając do pozycji wyjściowej. Utrzymuj łokcie w poziomie. Powtórz ćwiczenie 10 razy.