

# Ćwiczenia rozmachowe obręczy barkowej

Terapia ruchem

Usiądź wygodnie na krześle. Unieś wyprostowaną rękę oraz nogę po tej samej stronie ciała, tak jak zostało pokazane na filmie. Wykonaj jednocześnie obwodzenie tzn. krążenia nadgarstka oraz stawu skokowego. Ćwicz raz prawą, raz lewą stroną.



## Rotacja przedramion

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



## **Rozciąganie mięśni piersiowych**

Usiądź wygodnie na krześle. Zataczaj swoimi barkami kółka w tył, tak, jak pokazano na zdjęciu. Wykonaj 10-15 powtórzeń.



Usiądź wygodnie na krześle z kijem na kolanach. Unieś go poziomo nad głowę, następnie umieść za głową a potem wróć do pozycji początkowej. Głowę trzymaj w ustawieniu neutralnym i nie poruszaj nią podczas ćwiczenia.

Powtórz 6 -10 razy.



Do ćwiczenia wykorzystaj kij. Usiądź wygodnie na krześle. Weź wdech nosem i jednocześnie unieś kij. Następnie wykonaj wydech ustami i jednocześnie skręć tułów i kij w prawą stronę. Wróć do poprzedniej pozycji biorąc wdech nosem i opuść kij wydychając powietrze ustami. Wykonaj to samo ćwiczenie w lewą stronę. Powtórz 6 -10 razy.



## Zwiększenie zakresu w stawach

Usiądź wygodnie na krześle. Do ćwiczenia wykorzystaj kij. Wykonaj ruchy imitujące wiosłowanie. Powtórz 10 razy.



## Zwiększenie zakresu w stawach

Usiądź wygodnie na krześle. Przytrzymaj kij nachwytem, ustaw go poziomo, dłonie miej blisko siebie. Skręć kij maksymalnie w lewą, a następnie w prawą stronę. Pracuj z wyprostowanymi łokciami. Powtórz 6 -10 razy.

