

Ćwiczenia z piłką wzmacnianie obręczy barkowej

Terapia ruchem

- W tym tygodniu zapraszam do ćwiczeń z przyrządem
- Zaproponuje kilka ćwiczeń z piłką poprawiające zakres ruchu w obręczy barkowej
- W następnym tygodniu seria ćwiczeń z piłką wzmacniająca obręcz biodrową

Stabilizacja barku

Stań przodem do ściany, przyciśnij miękką gumową piłkę na wyprostowanym ramieniu pod kątem 90 stopni względem ciała.

Ruch: Wsuń bark do przodu wciskając rękę w piłkę, utrzymaj napięcie ok 5 sekund. Powtórz 3 razy i zmień rękę



Stabilizacja w rotacji wewnętrznej

Do ćwiczenia przygotuj małą piłkę. Stań bokiem do ściany i skreć rękę do wewnątrz, tak jak zostało pokazane na zdjęciu, palce skierowane do przodu.

Dłoń ułóż na środku piłki, na wysokości barku.

Dociśnij dłoń do piłki.

Utrzymaj napięcie 5 s, następnie rozluźnij.

Powtórz 3 razy i zmień rękę



Stabilizacja w rotacji zewnętrznej

Do ćwiczenia przygotuj małą piłkę. Stań bokiem do ściany i skreć rękę na zewnątrz, tak jak zostało pokazane na zdjęciu, palce skierowane do tyłu. Dłoń ułóż na środku piłki, na wysokości barku. Dociśnij dłoń do piłki. Utrzymaj napięcie 5 s, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy i zmień rękę



Zwiększenie ruchomości

Pozycja wyjściowa: Stań przodem do ściany, przyciśnij piłkę ręką do ściany na wysokości głowy.
Ruch: Tocz piłkę po ścianie do góry i z powrotem do dołu powtórz 3 razy i zmień rękę



Wzmacnianie

Pozycja wyjściowa: W pozycji stojącej umieść miękką piłkę między ramieniem a ciałem.

Ruch: Uciśnij piłkę ramieniem do boku tułowia, utrzymaj 15 s , ćwiczenie powtórz 3 razy i zmień rękę



Wzmacnianie mm obręczy barkowej

W pozycji klęku podpartego, połóż ręce na piłce. Przesuń piłkę delikatnie do przodu, a następnie do tyłu. Staraj się mieć proste plecy i głowę w przedłużeniu kręgosłupa.



Poprawa ruchomości stawów barkowych

Do ćwiczenia piłkę. Połóż się na plecach nogi ugięte w stawach kolanowych. Ręce ustaw przed sobą trzymając piłkę. Kieruj piłkę w lewą i w prawą stronę, jak najbliżej podłogi. Powtórz 6 -10 razy.



Zwiększenie zakresu ruchu

Do ćwiczenia przygotuj piłkę. Połóż się na plecach nogi ugięte w kolanach. Ręce ustaw przed sobą trzymając piłkę. Prowadź piłkę w górę za głowę, tak aby dotknęła podłogi i z powrotem. Powtórz 6 -10 razy.

