

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE KOŃCZYNĘ GÓRNĄ

Ćwiczenia wykonujemy na krześle przy stole. Należy usiąść na brzegu krzesła, kręgosłup wyprostowany, stopy leżą całe na ziemi.

- Podnoszenie przedmiotu
- chwycić pełną butelkę obiema rękoma (łokcie są maksymalnie wyprostowane)
- unieść butelkę możliwie jak najwyżej
- odstawić butelkę z powrotem na stół (jak najwolniej)

- Zginanie ręki w nadgarstku
- należy umieścić przedramię na pudełku, z dłonią wystającą poza jego krawędź
- unieść możliwie jak najbardziej dłoń ku górze, utrzymując jednocześnie przedramię na pudełku

- Przenoszenie butelki (1) – ruch wykonuje lewa i prawa kończyna górna
- należy umieścić wypełnioną butelkę obok ustawionego pionowo pudełka
- przenieść butelkę nad pudełkiem i postaw po drugiej stronie
- powtórzyć ten sam ruch w przeciwnym kierunku

- Przenoszenie butelki (2)
- należy umieścić wypełnioną butelkę obok ustawionego pionowo pudełka
- przenieść butelkę, przekładając ją do drugiej dłoni nad pudełkiem
- postawić butelkę i powtórzyć ten sam ruch w przeciwnym kierunku

- Obracanie butelki – ruch wykonuje lewa i prawa dłoń
- należy umieścić łokieć na pudełku tak, aby dłoń z butelką wystawała poza jego krawędź. Chwycić łokieć ćwiczonej ręki drugą dłonią
- przytrzymaj łokieć i obróć przedramię tak, aby wewnątrz dłoni było skierowane w stronę stołu
- przytrzymaj łokieć i obróć przedramię tak, aby wewnątrz dłoni było skierowane w stronę sufitu

- Przenoszenie przedmiotu
- chwycić pełną butelkę obiema rękoma (łokcie są maksymalnie zgięte)
- należy przenieść butelkę za pudełko, które stoi poziomo na stole
- powtórzyć ten sam ruch w przeciwnym kierunku

C.D.N.

Magdalena Adamocha
Fizjoterapeuta

ĆWICZYĆ JAK NAJCZĘŚCIEJ !!!!