



Ćwiczenie 82

Pozycja wyjściowa

Siad kłęczny przodem do drabinki. Opad tułowia w przód. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Głowa w przedłużeniu tułowia, wzrok skierowany w podłogę. Środek silnie napiętej ta-

śmy na potylicy, końce zaczone o pierwszy szczebel drabinki.

Ruch

Uniesienie tułowia do kąta około 45° przeciwko oporowi taśmy.

Oddziaływanie

Wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania

Plecy okrągłe, plecy okrągło-wklęsłe.



Ćwiczenie 83

Pozycja wyjściowa

Siad ugięty. Plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Środek silnie napiętej taśmy na potylicy, końce w dłoniach.

Ruch

Wyprost rąk w przód z utrzymaniem głowy w przedłużeniu tułowia przeciwko oporowi taśmy.

Oddziaływanie

Wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Wskazania

Plecy okrągłe, plecy okrągło-wklęsłe.



Ćwiczenie 190

Pozycja wyjściowa

Leżenie tyłem, nogi wyprostowane w pionie. Ręce wzdłuż tułowia, dłonie na podłodze. Środek silnie napiętej taśmy zaczepiony o stopy, końce w dłoniach.

Ruch

Uniesienie bioder przeciwko oporowi taśmy.

Oddziaływanie

Wzmacnianie mięśni brzucha, wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania

Plecy wklęsłe, plecy okrągłe, plecy okrągło-wklęsłe.

Uwaga!

Nogi powinny być cały czas wyprostowane, utrzymane w pionie.



Ćwiczenie 191

Pozycja wyjściowa

Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek”, na podłodze. Środek silnie napiętej taśmy na czole, końce w dłoniach.

Ruch

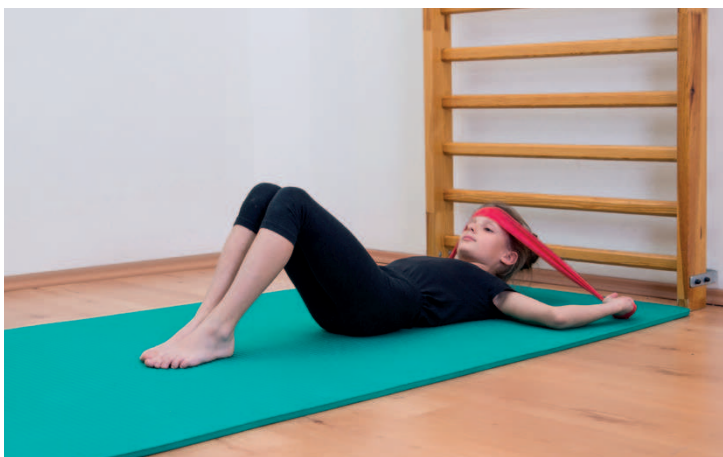
Uniesienie głowy i barków przeciwko oporowi taśmy.

Oddziaływanie

Wzmacnianie mięśni brzucha, wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.

Wskazania

Plecy wklęsłe, plecy okrągłe, plecy okrągło-wklęsłe.



Ćwiczenie 222

Pozycja wyjściowa

Leżenie tyłem, głowa w stronę drabinki. Ręce trzymają pierwszy szczebel drabinki. Nogi wyprostowane, uniesione do pionu. Środek silnie napiętej taśmy owinięty wokół stóp. Współćwiczący w siadzie kłęcznym przed partnerem trzyma końce taśmy.

Ruch

Przeniesienie nóg w stronę drabinki przeciwko oporowi taśmy z dotknięciem jak najwyższego szczebla.

Oddziaływanie

Wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania

Plecy wklęsłe, plecy okrągło-wklęsłe.



Ćwiczenie 223

Pozycja wyjściowa

Dwoje ćwiczących w leżeniu tyłem, głowami do siebie. Nogi ugięte, stopy na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek”. Dwie silnie napięte taśmy trzymane w dłoniach między ćwiczącymi.

Ruch

Równoczesne uniesienie głowy i barków przeciwko oporowi taśmy.

Oddziaływanie

Wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania

Plecy wklęsłe, plecy okrągło-wklęsłe.

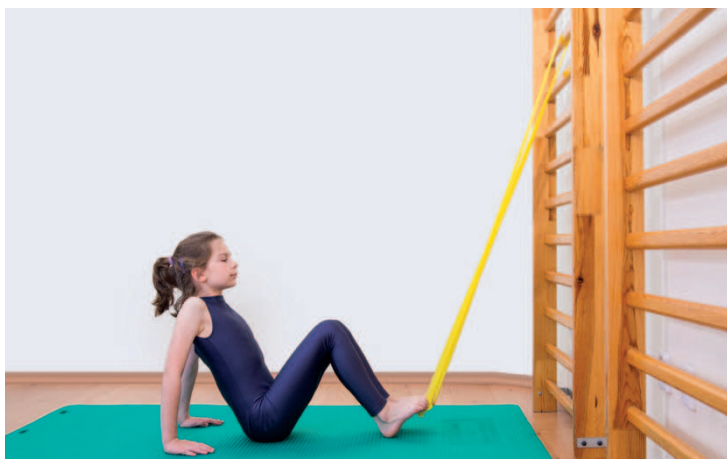




Ćwiczenie 378

Pozycja wyjściowa

Siad równoważny przodem do drabinki w odległości około 1 m. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Nogi ugięte. Taśma zaczepiona wysoko o szczebel drabinki, końce trzymane palcami stóp.



Ruch

Ugięcie kolan do położenia stóp na podłozie przeciwko oporowi taśmy.

Oddziaływanie

Wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

Wskazania

Płaskostopie.

Wariant

Opuszczenie wyprostowanych nóg.

Ćwiczenie 379

Pozycja wyjściowa

Siad równoważny. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Nogi ugięte. Dysk rehabilitacyjny trzymany powierzchniami podeszwowymi stóp. Współćwiczący w siadzie klęcznym przed partnerem trzyma dłońmi dysk.



Ruch

Współćwiczący: ciągnie dysk do siebie, ćwiczący: nie pozwala na wysunięcie się dysku.

Oddziaływanie

Wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy, wzmacnianie mięśni brzucha.

Wskazania

Płaskostopie, plecy wklęsłe, plecy okrągło-wklęsłe.