



RĘKA I RAMIĘ

Ćwiczenie 1:

Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Biodra nie dociskamy mocno do podłogi, ani podczas ćwiczeń je nie podnosimy. Żeby przekrwić palce zaciskamy na zmianę mocno pięści i maksymalnie rozciągamy palce, na zmianę duże palce zamykamy w dłoniach i zostawiamy na zewnątrz.

Ćwiczenie 2:

Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Biodra nie dociskamy mocno do podłogi, ani podczas ćwiczeń je nie podnosimy. Na zmianę zginamy jedno ramię w łokciu, dłoń obróćmy na bark, dotkniemy go i wrócimy z powrotem na ziemię. Oddychamy równomiernie.

Ćwiczenie 3:

Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Biodra nie dociskamy mocno do podłogi, ani podczas ćwiczeń je nie podnosimy. Podniesimy ramiona do sufitu z dłońmi obróconymi do sufitu, staramy się wyrównać palce, barki są proste na macie. Przechylamy ręce grzbietami do góry do sufitu i potem dłońmi do sufitu. Nie kurczymy palców do środka, pogłębiając ruch stopniowo coraz więcej, swobodnie oddychamy.

Zostawimy dłonie obrócone do sufitu i rozwieramy ramiona na boki, wyciągamy dłonie daleko, swobodnie oddychamy, chcemy aby ramiona równocześnie opadły na ziemię i podnosimy ramiona z powrotem do sufitu, palce na rękach są stale naciągane, staramy się ciągle wyciągać do sufitu, barki zostają na macie. Powtórzmy parę razy i poluzujemy ręce wzdłuż ciała.

Ćwiczenie 4:

Leżymy na boku, kolana są pokurczone przed ciałem, dolna ręka jest pod głową, głowa jest w przedłużeniu kręgosłupa. Dłonią górnej ręki opieramy się przed ciałem, bark jest odciągnięty od ucha. Alternatywa-ramię jest położone na boku. Z wydechem staramy się dłoń wcisnąć do ziemi, z wdechem rozluźnić, bark jest ciągle odciągnięty od ucha. Powtórzmy parę razy i to samo na drugim boku.

Ćwiczenie 5:

W klęku podpartym dłonie są pod ramionami (palce są rozpostarte) a kolana są pod biodrami barki szeroko, nie wyginamy się w biodrach, wyciągamy się do przodu, broda jest lekko przyciągnięta ku sobie (można podłożyć nadgarstki). Łokcie są lekko poluzowane i na zmianę wykręcamy łokcie do przodu i do tyłu. Dłonie pozostają mocno w miejscu, wykręcamy całe ramiona jak kijki, łokcie są ciągle lekko poluzowane.



Ćwiczenie 6:

W klęku podpartym dłonie są pod ramionami (palce są rozpostarte) a kolana są pod biodrami, barki szeroko, nie wyginamy się w biodrach, wyciągamy się do przodu, broda jest lekko przyciągnięta ku sobie (można podłożyć nadgarstki).

Albo: jesteśmy oparci o kolana (kolana są na szerokość miednicy, pięty trochę do siebie) i przedramiona, ramiona są szeroko, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, nie wyginamy się w biodrach.

Jeden za drugim wciągamy palce pod dłoń, palce wskazujące pod dłoń i zpowrotem, palce środkowe pod dłoń itd, na koniec kciuk.

Ćwiczenie 7:

W klęku podpartym dłonie są pod ramionami (palce są rozpostarte) a kolana są pod biodrami, barki szeroko, nie wyginamy się w biodrach, wyciągamy się do przodu, broda jest lekko przyciągnięta ku sobie (można podłożyć nadgarstki).

Albo: jesteśmy oparci o kolana (kolana są na szerokość miednicy, pięty trochę do siebie) i przedramiona, barki są szeroko, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, nie wyginamy się w biodrach.

Końcami rozciągniętych palców opieramy się do ziemi i pod dłońmi jakby nadmuchiwała się piłeczka, dłonie wyginają się nad podłogę, staramy się wytworzyć z dłoni łuki i później rozluźnimy, rozciągniemy dłonie na macie. Potem trzymamy podniesione śródrezcze i podnosimy stopniowo palce wskazujące i wrócimy zpowrotem, palce środkowe, itd, aż do kciuka. Rozluźnimy dłonie.

Ćwiczenie 8:

Jesteśmy oparci o kolana (kolana są na szerokość miednicy, pięty trochę do siebie) i przedramiona, barki są szeroko, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, nie wyginamy się w biodrach.

Łokcie pozostają na miejscu a dłonie wykręcamy do góry tak, aby ręce opierały się o grzbiety całą powierzchnią aż do kciuków, wytrzymamy i obrócimy zpowrotem.

Ćwiczenie 9:

Stoimy ze stopami na szerokość bioder, palce stóp są wyrównane równolegle (albo siedzimy na krześle), ręce są swobodnie wzdłuż ciała, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, barki są szeroko.

Staramy się mocno wykręcać nadgarstki we wszystkich kierunkach, nie zginamy łokci, potem w drogim kierunku.

Ćwiczenie 10:

Stoimy ze stopami na szerokość bioder, palce stóp są wyrównane równolegle (albo siedzimy na krześle), ręce są swobodnie wzdłuż ciała, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, barki są szeroko.

Oba ramiona kreślą płynne ósemki, jeden brzusek przed ciałem, jeden za ciałem, ruch prowadzą dłonie. Potem zwiększymy kółko do tyłu i mniejsze do przodu, barki są luźne, oddychamy.



Ćwiczenie 11:

Stoimy ze stopami na szerokość bioder, palce stóp są wyrównane równolegle (albo siedzimy na krześle), ręce są swobodnie wzdłuż ciała, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, barki są szeroko.

Lewym ramieniem chwycimy prawe ramię za dłoń, wyciągamy dłoń do przodu, palce wyciągamy do ziemi, bark jest odciągnięty od ucha i naciągamy łokieć, wytrzymamy 20sec. Potem przechwycimy za końce palców i wyciągamy dłoń do ziemi, wytrzymamy 20 sec. To samo w drugim kierunku. Potem chwycimy za grzbiet wyciąganej ręki, staramy się zginać dłoń do swojego przedramienia, palce są obrócone do ciała, bark odciągnięty od ucha i mocno wyciągamy łokieć. Swobodnie moddychamy, wytrzymamy 20 sec. To samo w drugim kierunku.

Ćwiczenie 12:

Stoimy ze stopami na szerokość bioder, palce stóp są wyrównane równolegle (albo siedzimy na krześle), ręce są swobodnie wzdłuż ciała, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, barki są szeroko.

Wyginamy nadgarstki, dłonie są w kierunku do podłogi, palce są skierowane do przodu, rozciągnięte, barki są odciągnięte od uszu i wykręcamy dłonie na boki i zpowrotem. Powtórzymy parę razy i rozluźnimy ręce.