



STAW BARKOWY

Ćwiczenie1:

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.

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głową, proste plecy (nie opieramy się o oparcie).

Z wdechem wyciągniemy barki do uszu a z wydechem płynnie odciągamy je zpowrotem, (łopatki ciągniemy w dół). Powtórzymy parę razy.

Ćwiczenie2:

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głową, proste plecy (nie opieramy się o oparcie).

Leżymy na boku, kolana są pokurczone przed ciałem, dolne ramię 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.

Krążymy prawym barkiem w jednym kierunku, łopatka ślizga się po plecach, potem w drugim kierunku. Oba kółka połączymy w jedną ósemkę stojącą i leżącą, ramię krąży od ucha do miednicy i płynnie w drugą stronę. Wyrównamy barki i to samo drugim barkiem.

Ćwiczenie3:

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głową, proste plecy (nie opieramy się o oparcie).

Leżymy na boku, kolana są pokurczone przed ciałem, dolne ramię 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.

Ssiedząc obie dłonie położymy na barki i staramy się zataczać jak największe koła. Łokcie spotykają się przed ciałem, swobodnie oddychamy. Cały ruch powtórzymy w drugim kierunku. Leżąc krążymy najpierw prawym barkiem w obu kierunkach, potem przewrócimy się na drugi bok i powtórzymy lewym barkiem.

Ćwiczenie 4:

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głową, proste plecy (nie opieramy się o oparcie).

Leżymy na boku, kolana są pokurczone przed ciałem, dolne ramię 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.

Prawe ramię wyciągamy za końce palców i krążymy całym ramieniem, nie wykręcamy się za nim. Powtarzamy w drugim kierunku, ciągle wyciągamy się za końcami palców i spokojnie oddychamy. To samo lewym ramieniem.



Ćwiczenie 5:

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głowę, proste plecy (nie opieramy się o oparcie).

Palce rąk są złączone za plecami i z wydechem staramy się wyciągać za grzbietami rąk zkośno do podłogi, z wdechem poluzujemy, żebra nie wyginają się do przodu. Powtórzymy parę razy.

Ćwiczenie 6:

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głowę, proste plecy (nie opieramy się o oparcie, idealne jest krzesło bez oparcia).

Za plecami chwycimy ręcznik, ręce są kawałek od stawu biodrowego. Z wydechem ciągniemy barki od uszu i rozciągamy ramiona w bok (chcemy rozerwać ręcznik), z wdechem poluzujemy. Pilnujemy, żeby stopy pozostały stale oparte o podłoże. Powtórzymy parę razy.

Ćwiczenie 7:

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głowę, proste plecy (nie opieramy się o oparcie, idealne jest krzesło bez oparcia).

Trzymamy zwinięty ręcznik i chwycimy go za plecami, jedną ręką od góry, drugą od dołu, staramy się utrzymać równe plecy. Górne ramię ciągniemy ręcznik w górę, do sufitu a dolne ciągniemy do dołu, do ziemi. Spokojnie oddychamy, powtórzymy parę razy.

Ćwiczenie 8:

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.

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głowę, proste plecy (nie opieramy się o oparcie, idealne jest krzesło bez oparcia).

Oba ramiona wyciągamy za końcami palców, płynnie podnosimy ramiona w bok i nad głowę i zpowrotem. Wyciągamy się do góry, barki są odciągnięte od uszy, spokojnie oddychamy. Jeśli barki na ten ruch nie pozwalają, położymy ręce z boku na barki i cały ruch przeprowadzimy małym kółkiem, łokciami. Powtórzymy parę razy, potem ręce rozluźnimy.

Ćwiczenie 9:

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głowę, proste plecy (nie opieramy się o oparcie, dłonie są na udach).

Leżymy na boku, kolana są pokurczone przed ciałem, dolna ramię 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.

Obwód barkowa wykonuje płynne kółko, dłoń pozostaje na miejscu i staramy się rozruszać łopatkę. Potem krążymy w drugim kierunku. Wyrównamy barki od uszu i to samo powtórzymy drugim barkiem.

Ćwiczenie 10:

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głowę, proste plecy (nie opieramy się o oparcie).



Leżymy na boku, kolana są pokurczone przed ciałem, dolne ramię 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.

Ramiona są podniesione nad głową i z wydechem odciągamy barki od uszu, łokcie odciągamy daleko, tworząc świecznik. Z wdechem wyciągamy ramiona z powrotem do góry. Powtórzymy parę razy, potem ręce rozluźnimy wzdłuż ciała.

Ćwiczenie 11:

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.

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głowę, proste plecy (nie opieramy się o oparcie).

Prawym ramieniem sięgamy do lewej kieszeni, jakby po chusteczkę, którą chcemy odrzucić daleko diagonalnie za siebie. Duży palec przekręca się do tyłu, bark odciągamy od ucha. Powtórzymy parę razy, to samo powtórzymy drugim ramieniem.

Ćwiczenie 12:

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.

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głowę, proste plecy (nie opieramy się o oparcie).

Oboma zkrzyżowanymi ramionami sięgamy na staw biodrowy (prawe ramię jest na górze), potem ramiona wyciągamy daleko za głowę, duże palce przekręcają się do tyłu do ziemi, proste plecy, barki od uszu. Znów zkrzyżujemy ramiona nad ciałem, lewe ramię jest na górze i wyciągamy daleko. Powtórzymy parę razy i ręce rozluźnimy.

Ćwiczenie 13:

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.

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głowę, proste plecy (nie opieramy się o oparcie).

Prawym ramieniem stramy się oderwać jabłko z lewej strony w górze za głowę, sięgamy przez głowę jak najdalej. Potem jabłko odrzucimy w dół na prawą stronę za siebie. Powtórzymy parę razy, to samo powtórzymy drugim ramieniem.

Ćwiczenie 14:

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głowę, proste plecy (nie opieramy się o oparcie).

Jedną ręką trzymamy się za nos, drugie ramię włożymy do powstałego otworu (jak nos słońia) i tym ramieniem naciskamy podtrzymującą rękę i zciągamy bark w dół, rozluźnimy. Powtórzymy parę razy, to samo powtórzymy drugim ramieniem.



Ćwiczenie 15:

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głową, proste plecy (nie opieramy się o oparcie).

Ramiona wyciągamy za koniuszki palców i kawałek odchylamy od ciała, wykręcamy dłonie w jednym kierunku przed sobą, do sufitu a w drugim za sobą, palcami do tyłu, ile można, ale nie wykręcamy barków. Powtórzymy parę razy.