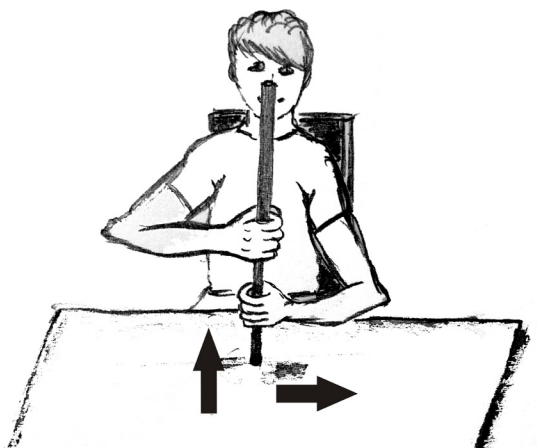


Cel: Wzmocnienie koncentrycznej i ekscentrycznej pracy mięśni obręczy barkowej, wzmocnienie mięśni grzbietu. Poprawa stabilności ciała.

1. Usiądź wygodnie na krześle przed stołem.
2. Trzymaj laskę gimnastyczną oburącz w pionie, ręka chora/zajęta umieszczona jest nad ręką zdrową.
3. Kijek jednym końcem oprzyj o stół.
4. Przechylaj kijek w różne kierunki – prawo, lewo, przód i w tył. Wykonuj ruchy okrężne.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Usiądź w pewnej odległości od stołu, tak aby móc oprzeć laskę gimnastyczną pionowo o stół. Manewruj kijkiem w różne strony. Czynność wykonuj przez 1 minutę, po czym zmień ustawienie rąk. Pamiętaj, aby w trakcie wykonywania ćwiczenia utrzymywać prawidłową pozycję tułowia (plecy oraz głowę trzymaj prosto).

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
2x	60 sekund	15 sekund	40–60%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie napięcia całej ręki i stawu barkowego.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwiczenie możemy wykonywać, utrzymując ręce na różnych wysokościach laski gimnastycznej.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis