

KONSPEKT ZAJĘĆ SPRAWNOŚCOWO – ZDROWOTNYCH DLA STUDENTÓW GDAŃSKIEGO UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO

Temat: Poprawienie sprawności ruchowej – stretching.

Cel główny zajęć:

-rozwijanie i doskonalenie sprawności ruchowej i tężyzny fizycznej studentów.

Cele szczegółowe:

1.Umiejetności:

- rozwijanie świadomości ciała i oddechu,
- samodzielne wykonywanie zaproponowanych ćwiczeń.

2.Wiadomości:

- Student wie jak radzić sobie ze stresem,
- student wie jak się aktywować i skupić uwagę na sobie.

3.Motoryka:

- kształtowanie koordynacji wzrokowo – ruchowej oraz gibkości,
- zwiększanie ruchomości stawów i postawy ciała.

Przybory: karimata, płyta CD z muzyką relaksacyjną.

Tok lekcji	Opis ćwiczenia	Dozowanie	Uwagi
Część wstępna Rozgrzewka	Bieg z wysokim unoszeniem kolan. Bieg z uderzeniami o pośladki. Podskoki z klaśnięciem pod kolanem. Krążenie naprzemianstronne ramion z równoczesnym ugięciem kolan. Wymachy ramion w przód i w tył z równoczesnym ugięciem kolan. Obszerne krążenia ramion z dłońmi na barkach. Ruchy rąk jak przy pływaniu do kraula w	Wszystkie ćwiczenia wykonujemy 30sek	Ćwiczymy bez obuwia i w miejscu.

	<p>pozycji lekko pochylonej do przodu. Obszerne krążenia bioder w jedną i drugą stronę. W stanie na jednej nodze, krążenia nogi ugiętej w kolanie. W leżeniu tyłem przenoszenie nóg z jednej strony tułowia na drugą.</p>		
<p>Część główna</p> <p>Ćwiczenia poszczególnych mięśni i grup mięśniowych</p>	<p>Rozciąganie mm ramienia i barku-zał.1</p> <p>Rozciąganie mm klatki piersiowej i przedniej barku-zał.2</p> <p>Rozciąganie mm prostowników grzbietu-zał.3</p> <p>Rozciąganie mm pośladkowych leżąc na plecach-zał.4</p> <p>Rozciąganie mm obręczy kończyny dolnej i uda – grupa tylna-zał.5</p> <p>Rozciągnięcie mm stawu biodrowego – warstwa głęboka-zał.6</p> <p>Rozciąganie mm przywodzicieli uda – grupa przyśrodkowa – zał. 7</p> <p>Rozciąganie mięśnia brzuchatego łydki-zał.8</p>	<p>3x30sek.</p> <p>3x30sek.</p> <p>3x30sek.</p> <p>3x30sek.</p> <p>3x30sek.</p> <p>3x30sek.</p> <p>3x30sek.</p> <p>3x30sek.</p>	<p>Zwiększa zakres rotacji ramienia.</p> <p>Ćwiczenie wpływa na elastyczność klatki piersiowej i barków.</p> <p>Uwolnienie napięcia dolnej części pleców.</p> <p>Zmniejsza urazy podczas zgięcia bioder ze zgięciem kolan.</p> <p>Zmniejsza ryzyko nadwyrężenia dolnej części pleców.</p> <p>Ćwiczenie zwiększa stabilizację brzuszną.</p> <p>Ochrona kolana przed urazami.</p> <p>Zwiększenie ruchu nóg przy pokonywaniu dużych oporów.</p>

	Rozciąganie mm brzucha- zał.6	3x30sek.	Utrzymują prawidłową postawę przy chodzeniu.
Część końcowa Ćwiczenia relaksacyjne	Ułożenie na macie w leżeniu tyłem – nogi rozchylone, , stopy skierowane na boki, ramiona wzdłuż tułowia, wierzchy dłoni dotykają podłogi, oczy zamknięte.	8 minut	Regeneracja mięśni po wysiłku fizycznym – słuchanie muzyki relaksacyjnej.

Literatura: Sven-A. Solveborn – STRETCHING.

9. Mięśnie ramienia i grzbietu – część górna

M. trójgłowy ramienia – głowa długa (*m. triceps brachii – caput longum*), m. najszerzy grzbietu (*m. latissimus dorsi*), m. naramienny (*m. deltoideus*), m. obły większy (*m. teres major*).

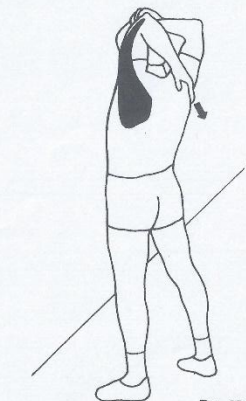
Funkcja: wysuwają ramię w przód, a przy łokciu uniesionym nad poziom barku – przywodzą je do tułowia.



Rys. 24

A. Napięcie

Stojąc twarzą do ściany unieść w górę rękę ze zgiętym łokciem. Przez ok. 15 s mocno naciskać łokciem na ścianę. Inna możliwość: jako przedmiot stawiający opór można wykorzystać drugą rękę (patrz rysunek przy rozciąganiu).



Rys. 25

B. Rozciąganie

Przy pomocy drugiej ręki naciskać podniesioną i zgiętą w łokciu rękę do tyłu i w dół. Ćwiczenie wykonywać przez ok. 15 s, odczuwając przy tym rozciąganie w tylnej części ramienia i górnej części klatki piersiowej.

10. Mięśnie ramienia i barku – część tylna

M. najszerzy grzbietu (*m. latissimus dorsi*), m. naramienny (*m. deltoideus*), m. trójgłowy ramienia (*m. triceps brachii*).

Funkcja: cofają ramię, z pozycji uniesionej przywodzą je i prostują rękę w łokciu.



Rys. 26

A. Napięcie

Spleść dłonie na karku. Następnie spróbować odciągnąć łokieć jednej ręki na zewnątrz, stawiając jednocześnie opór drugą ręką. Najlepiej oprzeć wtedy rękę na karku. Czas trwania: ok. 25 s.



Rys. 27

B. Rozciąganie

Ręką wspomagającą pociągnąć rękę ćwiczącą jak najdalej w dół. Pozostać w tej pozycji 25 s.

5. Mięsień piersiowy większy

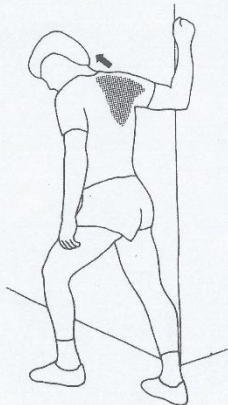
M. piersiowy większy (*m. pectoralis major*).
Funkcja: zgina ramię w stawie ramiennym.



Rys. 16

A. Napięcie

Stanąc przy framudze drzwiowej twarzą do ściany i jak najmocniej naciskać na ścianę ręką lub przedramieniem przez 20 s.



Rys. 17

B. Rozciąganie

W tej samej pozycji, nie zmieniając położenia stóp ani przedramienia, pochylić i skrócić lekko górną część tułowia i głowę w przód – na zewnątrz. Klatka piersiowa wysunięta jak najdalej do przodu. Napięcie powinno być odczuwalne w mięśniach klatki piersiowej aż do przedniej części ramion. Pozostać w tej pozycji przez 20 s.

Inny wariant ćwiczenia:

Zamiast framugi drzwiowej można wykorzystać drążek, drabinkę lub siatkę ogrodzenia. Należy stanąć do niej tyłem i uchwycić ją tak, jakby chciało się ją wyrwać.

Uwaga: przez zmianę położenia rąk w pionie można ćwiczyć różne grupy mięśni klatki piersiowej.

6. Mięśnie barków – grupa przednia

M. podopatkowy (*m. subcapularis*), m. piersiowy większy – część obojczykowa (*m. pectoralis major – pars clavicularis*).
Funkcja: przywodzą ramię, skręcają je do wewnątrz.



Rys. 18

A. Napięcie

Trzymając łokcie zgięte pod kątem prostym w stosunku do przedramion i przyciśnięte do tułowia, ścisnąć piłkę przez ok. 20 s.



Rys. 19

B. Rozciąganie

Partner odprowadza zgięte w łokciach ręce ćwiczącego jak najdalej do tyłu. Ramiona cały czas przyciśnięte do boku ćwiczącego – 20 s.
Uwaga: ćwiczenie to można przeprowadzić samemu, stojąc w kącie pokoju lub w otwartych drzwiach.

Załącznik 2- Rozciąganie mm klatki piersiowej i przedniej barku

47. Mięśnie prostowniki grzbietu

Mm. prostowniki grzbietu (*mm. erectores trunci*), m. czworoboczny (*m. trapezius*).
Funkcja: prostują kręgosłup.



Rys. 100

A. Napięcie

Usiąść na krześle lub skrzyni i uchwycić dłońmi za spód siedzenia. Odchylając tułów do tyłu starać się z jak największą siłą, przez 20–30 s, wypchnąć jakby spod siebie siedzenie.



Rys. 101

B. Rozciąganie

W siadzie na krześle lub skrzyni pochylić się mocno w przód i pozostać w tej pozycji 20–30 s.

48. Mięśnie prostowniki grzbietu

Mm. prostowniki grzbietu (*mm. erectores spinae*).
Funkcja: prostują kręgosłup.

A. Napięcie

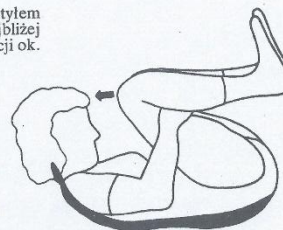
W leżeniu tyłem wzniesić ugięte nogi i spleść ręce pod kolanami. Przez ok. 20 s starać się prostować nogi, pokonując opór trzymających je rąk, jednocześnie cisnąć pośladkami w podłogę.



Rys. 102

B. Rozciąganie

W dalszym ciągu w leżeniu tyłem przyciągnąć kolana jak najbliższej brody i pozostać w tej pozycji ok. 20 s.



Rys. 103

Załącznik 3- Rozciąganie mm prostowników grzbietu

26. Mięśnie tylnej części uda, pośladków i dolnej części grzbietu

M. dwugłowy uda (*m. biceps femoris*), m. półścięgnisty (*m. semitendinosus*), m. półbłoniasty (*m. semimembranosus*), m. pośladkowy wielki (*m. gluteus maximus*), m. przywodziciel wielki (*m. adductor magnus*).
Funkcja: prostują staw biodrowy.

A. Napięcie

W leżeniu tyłem na podłodze ugiąć nogę i chwycić ją splecionymi rękami za kolano. Pokonując opór rąk mocno nacisnąć kolaniem w przód przez 20–30 s.

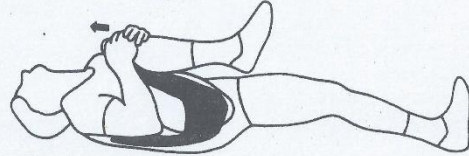


Rys. 58

B. Rozciąganie

W tej samej pozycji przyciągnąć kolano jak najbliższej klatki piersiowej, nie unosząc głowy. Wytrzymać 20–30 s.

Inny wariant ćwiczenia:
Ćwiczenie można ułatwić, przyciągając zgiętą nogę do przeciwnej strony klatki piersiowej.



Rys. 59

Załącznik 4- Rozciąganie mm pośladkowych leżąc na plecach

27. Mięśnie obręczy kończyny dolnej i uda – grupa tylna

M. dwugłowy uda – głowa długa (*m. biceps femoris – caput longum*), m. półścięgnisty (*m. semitendinosus*), m. półbłoniasty (*m. semimembranosus*), m. pośladkowy wielki, średni i mały (*m. gluteus maximus, medius et minimus*), m. naprężacz powięzi szerokiej (*m. tensor fasciae latae*).

Funkcja: prostują staw biodrowy, skręcają podudzie do wewnątrz i na zewnątrz.



A. Napięcie

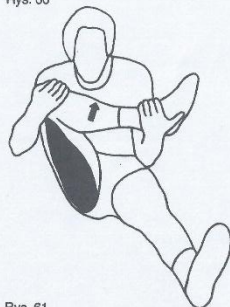
W siadzie na podłodze oprzeć się o ścianę, zgiąć nogę w kolanie i przyciągnąć do piersi, trzymając jedną ręką kolano, a drugą obejmując podbicie stopy. Drugą nogę wyprostować w przód. Przez 20 s mocno przeć kolaniem i podudziem w dół i na zewnątrz, pokonując opór rąk.

Rys. 60

B. Rozciąganie

W tej samej pozycji jak najbardziej przyciągnąć nogę do klatki piersiowej i pozostać tak przez 20 s. Należy uważać, by nie obciążać przy tym kolana. W tylnej części uda powinno być odczuwalne rozciąganie mięśni.

Uwaga! Jeśli rozciąganie nie jest zbyt wyraźnie odczuwalne w pozycji siedzącej, ćwiczenie można wykonać w leżeniu tyłem (patrz ćwiczenie 28).



Rys. 61

28. Mięśnie obręczy kończyny dolnej i uda – grupa tylna

M. dwugłowy uda (*m. biceps femoris*), m. półścięgnisty (*m. semitendinosus*), m. półbłoniasty (*m. semimembranosus*), m. pośladkowy wielki, średni i mały (*m. gluteus maximus, medius et minimus*), m. naprężacz powięzi szerokiej (*m. tensor fasciae latae*).

Funkcja: prostują staw biodrowy, skręcają podudzie do wewnątrz i na zewnątrz.

A. Napięcie

W leżeniu tyłem przyciągnąć zgiętą w kolanie nogę do piersi, trzymając ją rękami za kolano i podbicie stopy. Przez 20 s przeć kolaniem i podudziem w dół i na zewnątrz, pokonując opór stawiany przez ręce. Druga noga powinna leżeć wyprostowana na podłodze.

Uwaga! W czasie ćwiczenia nie powinno się odczuwać obciążenia kolana. Napięcie powinno być odczuwalne w tylnej części uda.



Rys. 62

B. Rozciąganie

W tej samej pozycji przyciągnąć nogę jak najbliżej (ukośnie) do piersi i pozostać tak przez 20 s. Druga noga powinna leżeć wyprostowana na podłodze.



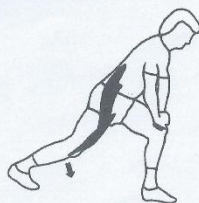
Rys. 63

36. Zginacze stawu biodrowego – warstwa głęboka

M. lędźwiowy większy (*m. psoas major*), m. biodrowy (*m. iliacus*), (m. krawiecki, m. czworogłowy, mm. przywodziciele – *m. sartorius*, *m. quadriceps*, mm. *adductores*).
Funkcja: zginają staw biodrowy.

A. Napięcie

W dosyć głębokim wypadzie, opierając się rękami o kolano zgiętej nogi lub inną podpórę, przez 20–30 s mocno naciskać na podłogę wysuniętą od tyłu nogą.



Rys. 78

B. Rozciąganie

W tej samej pozycji, przy wyprostowanym tułowiu starać się wypchnąć biodra jak najdalej w przód i pozostać tak przez 20–30 s. Rozciąganie mięśni powinno być odczuwalne w okolicach biodra. By zwiększyć intensywność rozciągania, można oprzeć kolano wyciągniętej nogi o podłogę.

Uwaga! Podczas ćwiczenia kolano zgiętej nogi nie powinno być wysunięte w przód poza stopę, gdyż to uniemożliwi prawidłowe rozciąganie okolic bioder.

Inny wariant ćwiczenia: to samo ćwiczenie można wykonać z wyciągniętą nogą opartą o ławeczkę gimnastyczną, niskie krzesło lub taboret. Zwykle jednak wtedy potrzebne jest oparcie dla rąk.



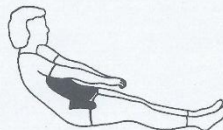
Rys. 79

53. Mięśnie brzucha

M. prosty brzucha (*m. rectus abdominis*), m. skośny zewnętrzny i wewnętrzny brzucha (*m. obliquus externus et internus abdominis*), m. lędźwiowy większy i mniejszy (*m. psoas major et minor*).
Funkcja: zginają odcinek piersiowy i lędźwiowy kręgosłupa.

A. Napięcie

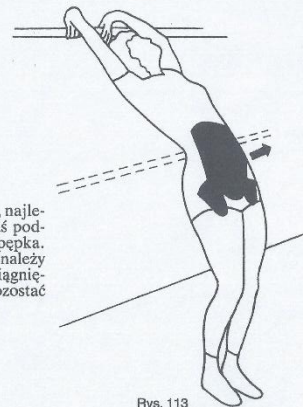
Z leżenia na plecach unieść tułów, tak by tworzył z podłogą kąt 30°. Wytrzymać w tej pozycji 20–30 s. Ręce powinny przy tym spoczywać na udach.



Rys. 112

B. Rozciąganie

W stanie wygiąć się do tyłu, najlepiej opierając plecy o jakąś podpórę ok. 10 cm nad linią pępka. Jeśli nie mamy podpory, należy oprzeć się o ścianę na wyciągniętych nad głowę rękach i pozostać w tej pozycji 30 s.



Rys. 113

31. Mięśnie uda – grupa przyśrodkowa (przywodziciele)

M. przywodziciel długi i krótki (*m. adductor longus et brevis*), m. przywodziciel wielki (*m. adductor magnus*); m. smukły (*m. gracilis*), m. grzebieniowy (*m. pectineus*).
Funkcja: przywodzi, zginają i skręcają udo na zewnątrz.
Tzw. „pozycja krawca”.



Rys. 68

A. Napięcie

W siadzie na podłodze ugiąć kolana i przyciągnąć stopy. Obejmując rękami kostki nóg rozchylić kolana, a następnie włożyć między nie piłkę lub ustawione w poprzek przedramię (patrz rysunek). Przez 20–30 s mocno nacisnąć kolanami do wewnątrz.

B. Rozciąganie

Cały czas w siadzie chwycić dłońmi stopy i przyciągnąć pięty do pośladków, jednocześnie mocno naciskając łokciami na kolana, tak by jak najbardziej przygiąć je do podłoża. Następnie pochylić nieco tułów do przodu i pozostać w tej pozycji 20–30 s. Rozciąganie powinno być odczuwalne wzdłuż wewnętrznej strony ud.



Rys. 69

32. Mięśnie uda – grupa przyśrodkowa (przywodziciele)

M. przywodziciel długi i krótki (*m. adductor longus et brevis*), m. przywodziciel wielki (*m. adductor magnus*), m. smukły (*m. gracilis*), m. grzebieniowy (*m. pectineus*).
Funkcja: przywodzi, zginają i skręcają udo na zewnątrz.



Rys. 70

A. Napięcie

W stanie w szerokim rozkroku, używając jako podpory drabinek, stołu lub krzesła, przez 20–30 s mocno naciskać stopami w dół do wewnątrz, tak jakby chciało się pofałdować podłogę, przez co napięte zostają mięśnie wewnętrznej strony uda.

B. Rozciąganie

Maksymalnie poszerzyć rozkrok i pozostać w tej pozycji przez 20–30 s.



Rys. 71

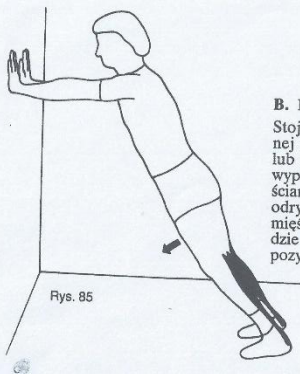
39. Mięśnie łydek

M. brzuchaty łydki i m. płaszczkowaty (*m. gastrocnemius et m. soleus*), m. strzałkowy długi i krótki (*m. fibularis longus et brevis*), m. piszczelowy tylny (*m. tibialis posterior*), m. zginacz długi palców (*m. flexor digitorum longus*), m. zginacz długi palucha (*m. flexor hallucis longus*).

Funkcja: zginają stopę i palce.

A. Napięcie

Przez 20–30 s pozostać we wspięciu na palcach, podpierając się ręką dla utrzymania równowagi. By zwiększyć napięcie, można wyciągniętymi w górę rękami nacisnąć w dół na futrynę drzwi lub drabinki.



Rys. 85



Rys. 84

B. Rozciąganie

Stojąc na całych stopach w pewnej odległości przodem do ściany lub drzewa opasć w przód (tulów wyprostowany), opierając ręce o ścianę na wysokości barków i nie odrywając pięt od podłoża; w mięśniach łydek odczuwalne będzie rozciąganie. Pozostać w tej pozycji 20–30 s.

40. Mięśnie łydek

M. brzuchaty łydki (*m. gastrocnemius*), m. płaszczkowaty (*m. soleus*), m. piszczelowy tylny (*m. tibialis posterior*), m. podeszwy (*m. plantaris*).

Funkcja: zginają stopę w stawie skokowym.



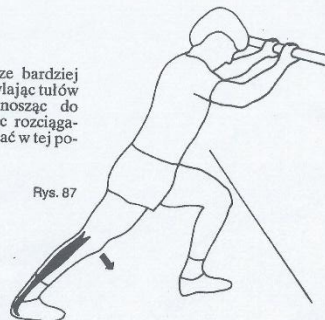
Rys. 86

A. Napięcie

Trzymając ręce oparte na wysokości piersi o drążek, ścianę lub drzewo przesunąć jedną nogę do tyłu na odległość 60–70 cm od podpory. Opasć tułowiem nieco w przód i wyprostować cofniętą nogę, aż odczuwalne będzie lekkie napięcie. Następnie przez 20–30 s mocno naciskać przednią częścią stopy na podłoże.

B. Rozciąganie

Przesunąć nogę jeszcze bardziej do tyłu, mocniej pochylając tułów i równocześnie przynosząc do przodu biodra. Czując rozciąganie mięśni łydki pozostać w tej pozycji 20–30 s.



Rys. 87