

Ćwiczenia na odstające łopatki.

1. Połóż się na brzuchu z rozstawionymi po bokach i ugiętymi rękami (ręce oparte na dłoniach). Oderwij klatkę od podłoża i przytrzymaj przez chwilę w największym spięciu w górze. Wróć do pozycji wyjściowej.
2. Połóż się na plecach z trzymanym przed klatką hantlem butelkami z wodą. Ręce powinny być lekko ugięte w stawie łokciowym. Powoli przenieś ciężar za głowę i wróć do pozycji wyjściowej.
3. Połóż się na brzuchu i spleć ręce na karku, w tej pozycji odrywaj łokcie z podłoża.
4. Usiądź na krześle i ściągnij łopatki do tyłu i w dół. W tej pozycji wykonuj wznos i opad barków.
5. Stań w lekkim rozkroku z kijem lub sztangą (jeśli chcesz mocniej zaangażować mięśnie). Chwyć sprzęt tak, aby dłonie były do siebie równoległe i znajdowały się w jednej linii z barkami. Przenoś ciężar jak najdalej za głowę.
6. Stań w lekkim rozkroku z hantlami lub butelkami z wodą trzymanymi po obu stronach tułowia. Unoś ręce do boków nad głowę.
7. Stań w lekkim rozkroku i wykonaj krążenia barków w tył i w przód trzymając ręce luźno spoczywające po obu stronach tułowia.
8. Usiądź na krześle i chwyć w dłonie hantel lub butelkę z wodą. Przenoś go z możliwie jak najbardziej prostymi rękami za głowę.
9. W pozycji stojącej lub siedzącej wykonuj ściągnięcie łopatek – do tyłu i w dół.
10. Połóż się na brzuchu z wyciągniętymi przed siebie rękami. Wykonaj wznos łopatek jednocześnie ściągając ręce do boków tak, aby łokcie rozchodziły się na zewnątrz. Czoło trzymaj tuż nad matą i nie zadzieraj głowy. Wróć do pozycji wyjściowej.

Liczbę powtórzeń i czas trwania ćwiczenia dostosuj do swoich możliwości.

Wykonuj ćwiczenia 4 razy w tygodniu i nie zapominaj o wcześniej umieszczonych na stronie.