



Trening oddechowy

Z UŻYCIEM GUMY OPOROWEJ

Dysfunkcje klatki piersiowej wpływają na proces oddychania. Mogą być spowodowane urazem, sportem z przewagą jednostronnej aktywności, siedzącym charakterem pracy czy czynnikami psychoemocjonalnymi np. przewlekłym stresem. Sprawdź jak możesz sobie pomóc. Pracuj nad swoim oddechem.

Volley System Zbigniew Krzyżanowski
ul. Słoneczna 18, 43-340 Kozy
NIP 824 116 22 34

Do czego jest nam potrzebna stabilizacja?

Oddychanie pełni ważną funkcję posturalną i stabilizacyjną kręgosłupa. Skutki zaburzeń oddychania wiążą się z nieefektywnym dostarczaniem tlenu do płuc, ale mogą również przyczyniać się do problemów na tle psychologicznym czy neurologicznym.

Przepona jest głównym mięśniem oddechowym. Podczas wdechu porusza się do dołu powodując rozszerzenie dolnych żeber na boki i do góry. W przypadku zaburzenia jej pracy często dochodzi do kompensacji poprzez unoszenie klatki piersiowej i zaangażowanie do pracy mięśni pochyłych, czworobocznego i dźwigacza łopatek. Dodatkowe mięśnie oddechowe angażują się w pracę oddechową kosztem funkcji posturalnej.

Zaskakująca ilość sportowców ma zaburzony wzorzec oddechowy co często ujawnia się w problemie ze stabilnością czy hiperwentylacją.

Rola i praca przepony jest kluczowa dla treningu stabilności. Jeśli sportowiec nie jest w stanie podczas wdechu prawidłowo zaangażować do pracy dolnych żeber, najprawdopodobniej będzie kompensował to unoszeniem klatki piersiowej.

Niestety drugi sposób jest mniej efektywny z uwagi na fakt, że górny płat płuc ma stosunkowo mniejszą powierzchnię wymiany gazowej w porównaniu z dolnymi płatami.



1.

Usiądź w wygodnej dla Ciebie pozycji. Przyłóż dłonie po bokach w rejonie dolnych żeber. Weź wdech i postaraj się stworzyć dłońmi lekki opór dla pracującej klatki piersiowej. Dolne żebra powinny zacząć rozszerzać się na boki, do przodu i tyłu, a przestrzeń między Twoimi palcami nieznacznie się zwiększyć. Uważaj, żeby nie podnosić klatki piersiowej do góry i nie wypychać brzucha jak balon. Wykonaj wdech nosem, wydech ustami. Możesz na końcu wydechu zatrzymać powietrze na 3 sekundy.

2.



Położ się na plecach, zegnij nogi w kolanach. Jeżeli ciężko Ci utrzymać odcinek szyjny w linii prostej kręgosłupa, podłóż poduszkę pod głowę. Tak jak w poprzednim ćwiczeniu, przyłóż dłonie po bokach w rejonie dolnych żeber. Weź wdech i postaraj się stworzyć dłońmi lekki opór dla pracującej klatki piersiowej. Dolne żebra powinny zacząć rozszerzać się na boki i do przodu, a przestrzeń między Twoimi palcami nieznacznie się zwiększyć. Uważaj, żeby nie podnosić klatki piersiowej do góry i nie wypychać brzucha jak balon. Wykonaj wdech nosem, wydech ustami. Możesz na końcu wydechu zatrzymać powietrze na 3 sekundy.



Z wdechem żebra pracują na boki i do przodu, z wydechem dłonie zbliżają się do siebie.

3.



Do wykonania tego ćwiczenia potrzebujemy elastycznej taśmy. Pamiętaj aby opór dostosować do swoich możliwości. Połóż się na plecach, zegnij nogi w kolanach. Delikatnie zawiąż gumę na wysokości dolnych żeber tak by podczas wdechu dawała opór dla pracującej przepony. Jeżeli ciężko Ci utrzymać odcinek szyjny w linii prostej kręgosłupa, podłóż poduszkę pod głowę. Postaraj się aby z wdechem żebra pracowały na boki i do przodu, przeciw oporowi taśmy, a na wydechu zbliżały się do siebie.

4.



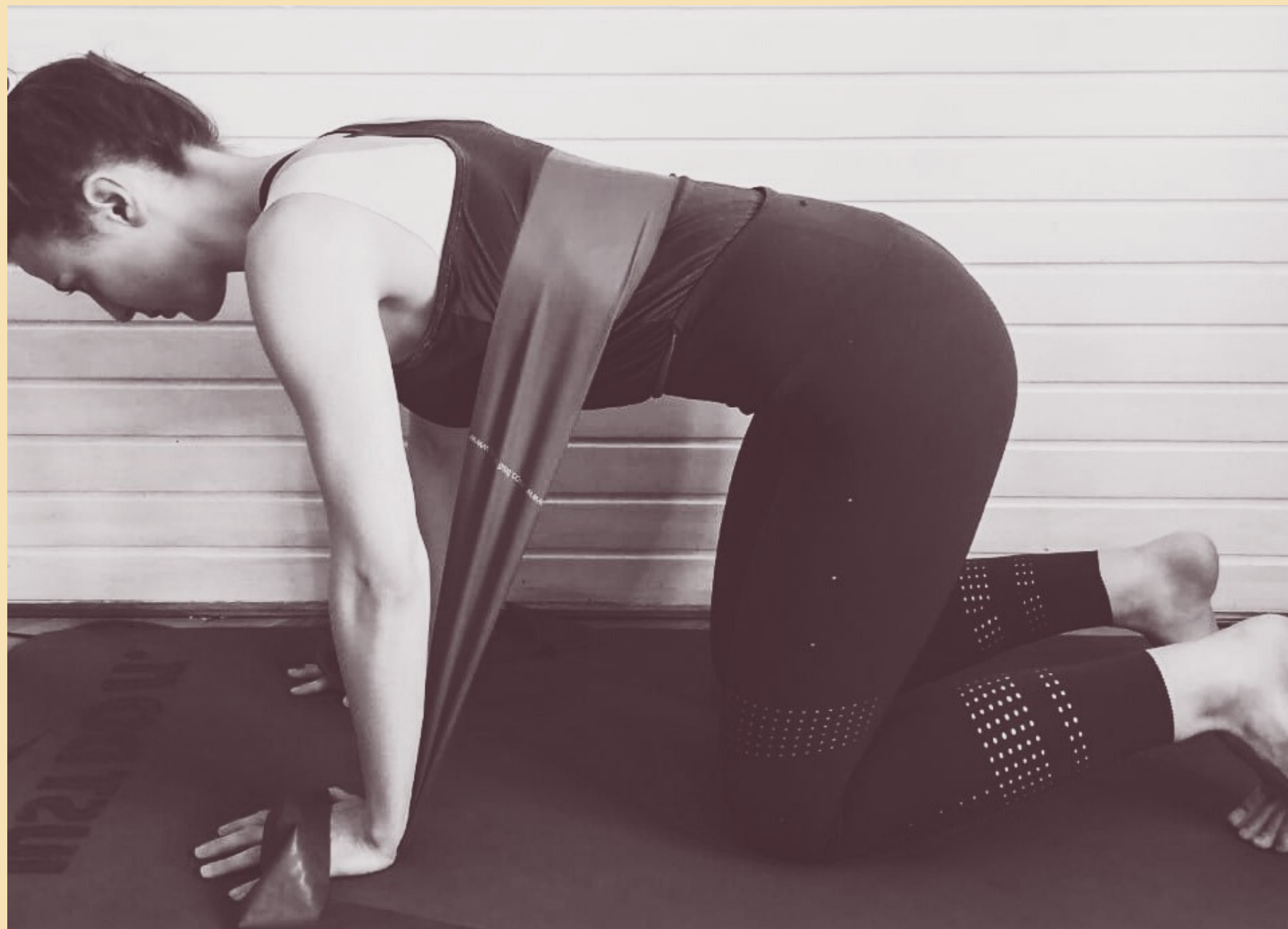
Położ się na plecach, zegnij nogi w kolanach. Delikatnie zawiąż gumę na wysokości dolnych żeber, tak by podczas wdechu dawała opór dla pracującej przepony. Położ jedną rękę poniżej pępka. Teraz weź spokojny wdech, następnie wypuść powietrze i na szczycie wydechu postaraj się napiąć mięśnie pod dłonią tak aby oderwać od niej nasz brzuch, jakbyśmy chcieli przyciągnąć brzuch do kręgosłupa.

5.



Położ się na plecach, zegnij nogi w kolanach. Delikatnie zawiąż gumę na wysokości dolnych żeber, tak by podczas wdechu dawała opór dla pracującej przepony. Położ jedną rękę poniżej pępka. Teraz weź spokojny wdech, następnie wypuść powietrze i na szczycie wydechu postaraj się napiąć mięśnie pod dłonią tak aby oderwać od niej nasz brzuch. Gdy uda Ci się już zabrać brzuch z dłoni postaraj się powoli unieść zgiętą nogę . Uważaj na rotację miednicy. Kontrolujemy brzuch zarówno podczas unoszenia jak i opuszczania nogi, nie pozwalamy, żeby brzuch uwypuklił się podczas ruchu.

6.



W klęku podpartym umieść gumę na wysokości dolnych żeber, oba końce chwyć w ręce. Oddychaj starając się kierować powietrze w rejon klatki oporowany przez gumę. Staraj się rozszerzyć ją do boku i tyłu.

7.



Ustaw się w pozycji klęku podpartego. Delikatnie zawiąż gumę na wysokości dolnych żeber. Wyobraź sobie, że Twoja dłoń znajduje się pod pępkiem i lekko podtrzymuje Twój brzuch. Teraz weź spokojny wdech i na szczycie wydechu postaraj się napiąć mięśnie pod dłońmi tak, aby oderwać od niej nasz brzuch. Gdy uda Ci się to zrobić postaraj się powoli, nie odrywając stopy od podłogi wyprostować nogę do tyłu ślizgając stopą po podłożu, a następnie spróbuj przyciągnąć ją z powrotem. Uważaj również na rotację miednicy. Kontrolujemy brzuch zarówno podczas prostowania jak i przyciągania nogi, nie pozwalamy, żeby brzuch uwypuklił się podczas ruchu.