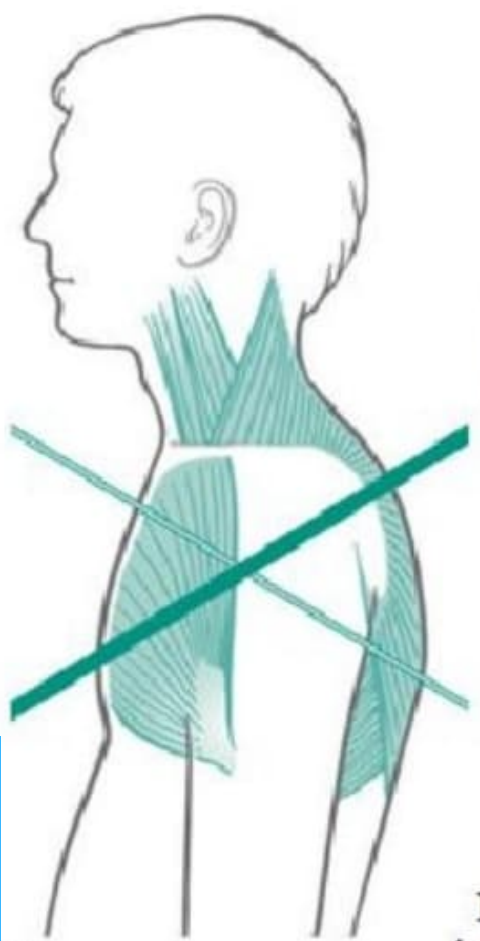


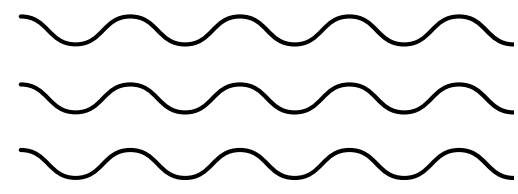


**Mięśnie Osłabione:**  
Zginacze Szyjne



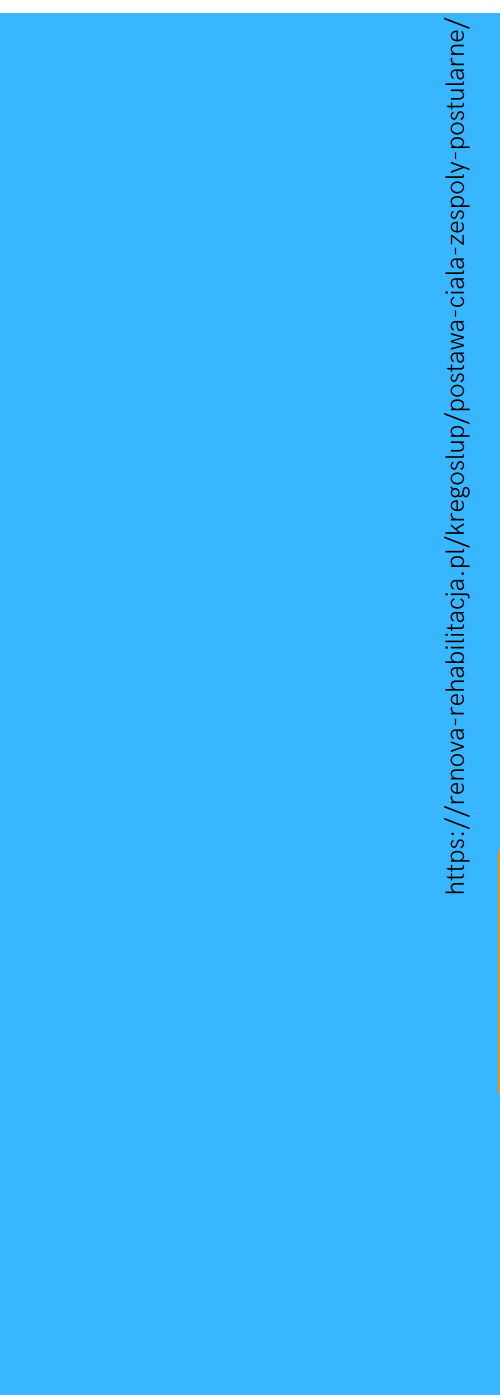
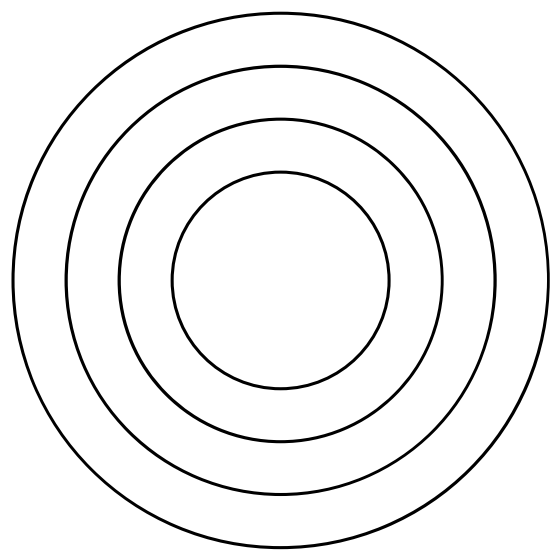
**Mięśnie Napięte:**  
g. część m Czworobocznego  
Dźwigacz Łopatki, m Podpotyl

**Mięśnie Osłabione:**  
dolna i środkowa część Czworoboc  
m Równoległoboczne

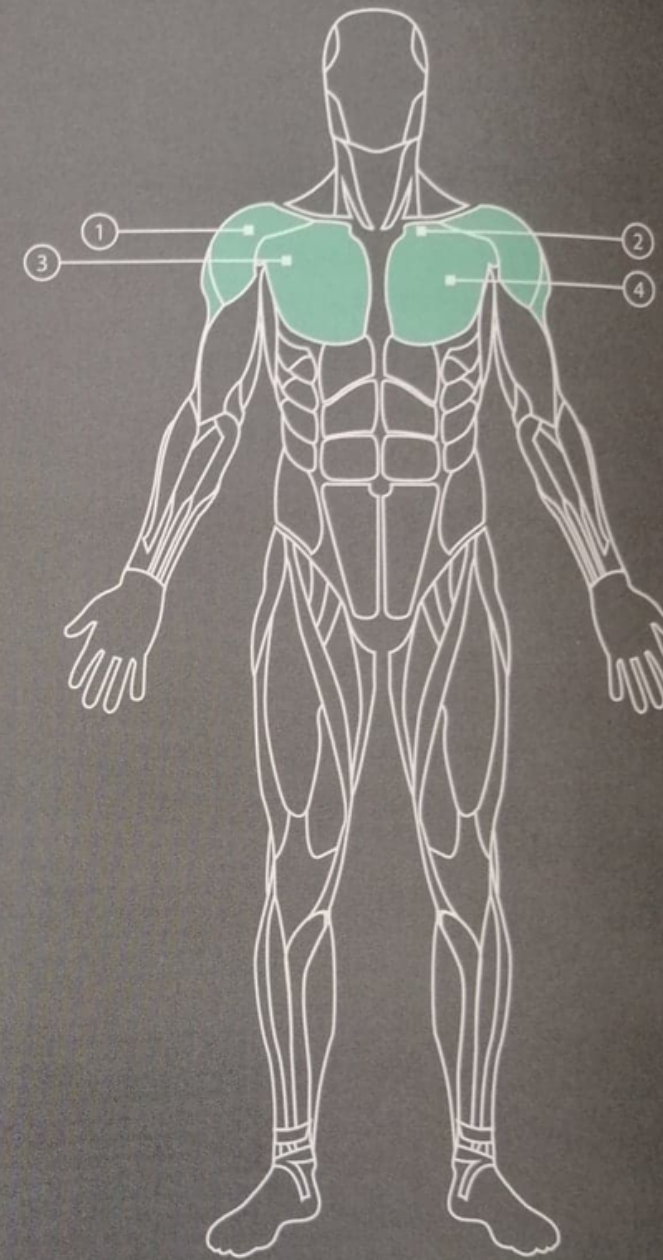
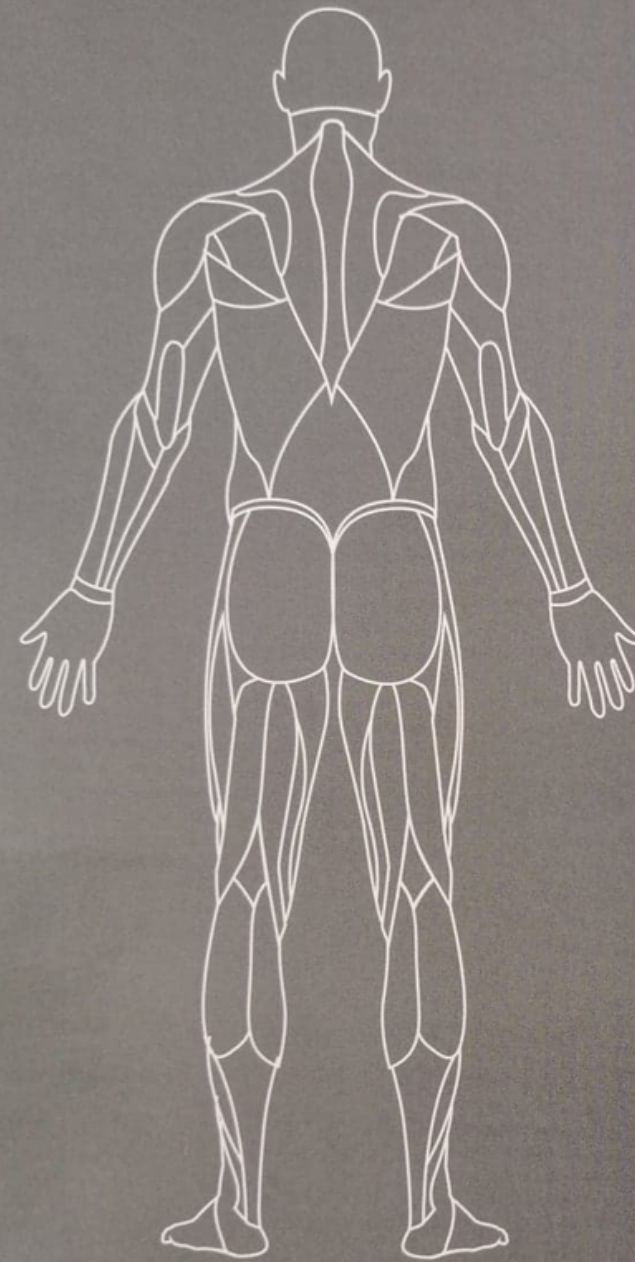


# „ZAMKNIĘTA” KLATKA PIERSIOWA

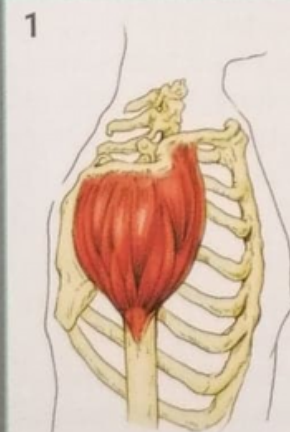
- JAK SOBIE POMÓC



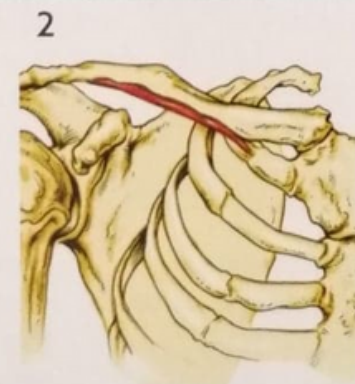
# OBSZAR 4 PRZEDNIA CZĘŚĆ BARKÓW I KLATKA PIERSIOWA



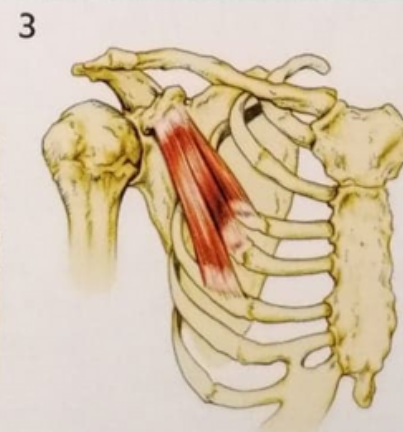
## OBSZARY MOBILIZACJI



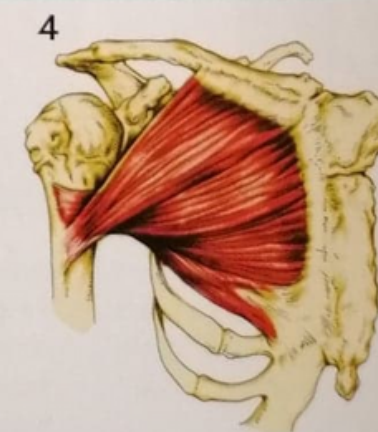
1  
mięsień naramienny



2  
mięsień podobojczykowy

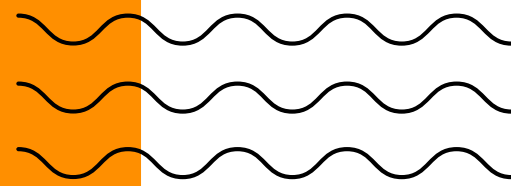


3  
mięsień piersiowy mniejszy

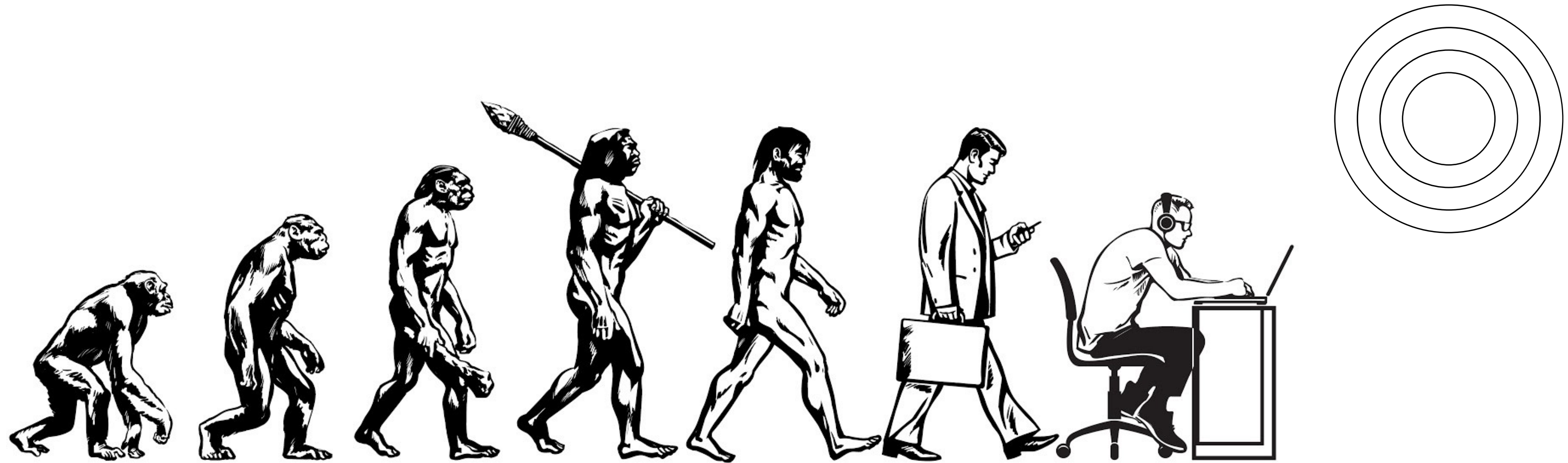


4  
mięsień piersiowy większy

"Bądź sprawny jak lampart" dr Kelly Starrett, Glen Cordoza







„ZAMKNIĘTA” KLATKA PIERSIOWA I ZAOKRĄGLONE PLECY TO CZĘSTY PROBLEM NIEMAL U KAŻDEGO Z NAS. PRACA PRZY KOMPUTERZE, KORZYSTANIE Z TELEFONU KOMÓRKOWEGO, KIEROWANIE SAMOCHODEM WRĘCZ WYMUSZAJĄ PRZYGARBIONĄ POSTAWĘ.



# Przyczyny i skutki

PRZYGARBIONE PLECY WIĄŻĄ SIĘ Z WYSUNIĘCIEM SIĘ BARKÓW DO PRZODU I PRZYKURCZAMI W STAWACH BARKOWYCH (ZWŁASZCZA W UNOSZENIU RAMION, KTÓRE W KOŃCOWEJ FAZIE WYNIKA WŁAŚNIE Z RUCHU KRĘGOSŁUPA). TO Z KOLEI WIĄŻE SIĘ ZE ZMNIEJSZENIEM SWOBODY RUCHÓW KLATKI PIERSIOWEJ, A PRZEZ TO POGARSZA JAKOŚĆ ODDECHU I PRZENOSI SIĘ NA OGÓLNE SAMOPOCZUCIE.

ZAMKNIĘTY OBSZAR KLATKI PIERSIOWEJ ORAZ OPADAJĄCE BARKI TO EFEKTY NIE TYLKO FIZYCZNEGO „ZANIEDBANIA”. NA TEN REJON CIAŁA BARDZO DUŻY WPŁYW MAJĄ EMOCJE. W SYTUACJI KIEDY NIE DO KOŃCA NASZE MYŚLI, UCZUCIA I CZYNY WSPÓŁGRAJĄ ZE SOBĄ ODZWIERCIEDLA TO RÓWNIEŻ NASZA POSTAWA CIAŁA - KLATKA PIERSIOWA ZAMYKA SIĘ, BARKI OPADAJĄ, BRODA JEST NISKO ZAWIESZONA. CIAŁO, EMOCJE I UMYSŁ SĄ ZE SOBĄ POWIĄZANE ORAZ WZAJEMNIE NA SIEBIE ODDZIAŁUJĄ.

SPIĘTE BARKI SĄ ZAZWYCZAJ KONSEKWENCJĄ PROWADZENIA STRESUJĄCEGO TRYBU ŻYCIA, ANGAŻOWANIA SIĘ PONAD SWOJE SIŁY I MOŻLIWOŚCI ORAZ CHĘĆ POSIADANIA NAD WSZYSTKIM KONTROLI. STRES PRZEJMUJE STEROWANIE NAD CIAŁEM.

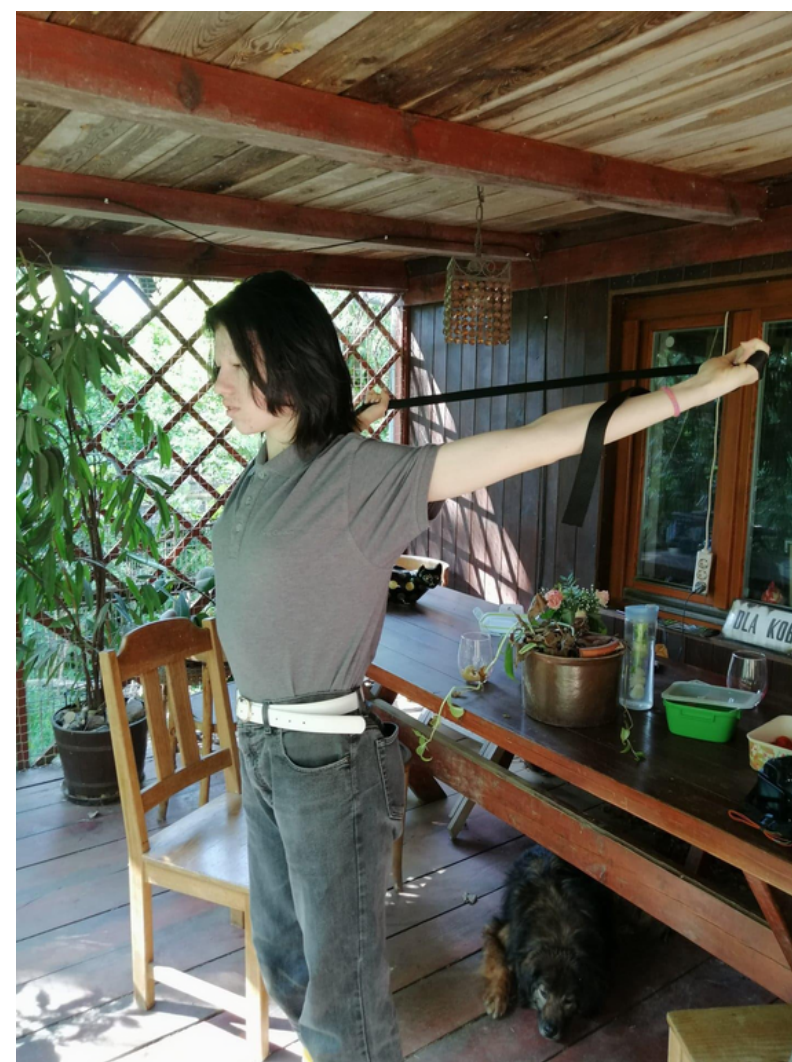


# ĆWICZENIA!

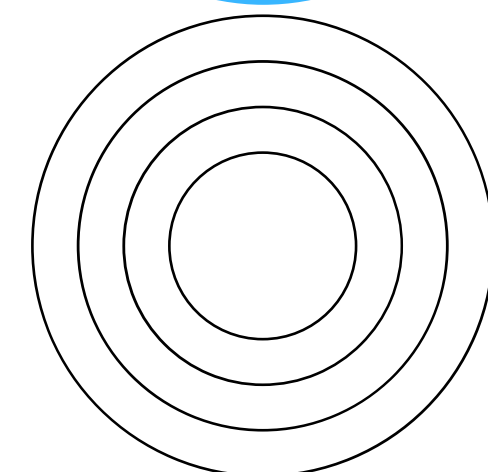


Na początek polecam proste ćwiczenia rozciągające z użyciem paska do jogi, albo nawet zwykłego paska do spodni, które może wykonać absolutnie każdy. Te ćwiczenia sprawią, że od razu zyskasz więcej energii poczujesz się świeżo i prosto. Zyskasz więcej wewnętrznej przestrzeni w rejonie klatki piersiowej a barki rozluźnią się.

# 1.

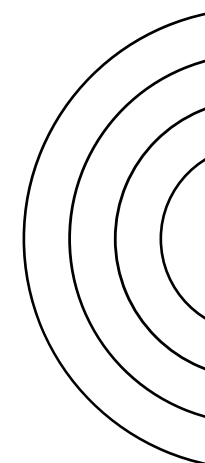


Chwyć pasek szeroko przed sobą utrzymując proste ręce i plecy oraz z łagodnym wdechem podnieś ręce nad głowę. Z wydechem przenieś ręce do tyłu, trzymając je cały czas wyprostowane. Powtórz ćwiczenie pięć razy.

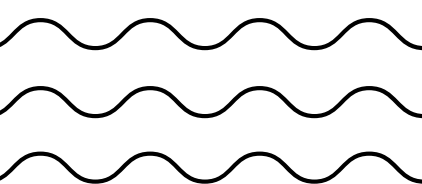




# 2.



Nadal trzymaj szeroko pasek z wyciągniętymi przed siebie rękoma. Na wdechu podnieś ręce nad głowę, natomiast z wydechem (trzymając w dalszym ciągu obie ręce proste) opuść lewą rękę za plecy a prawą wyciągnij wysoko do góry. Zostań tak przez kilka oddechów, po czym powtórz ćwiczenie na drugą stronę.

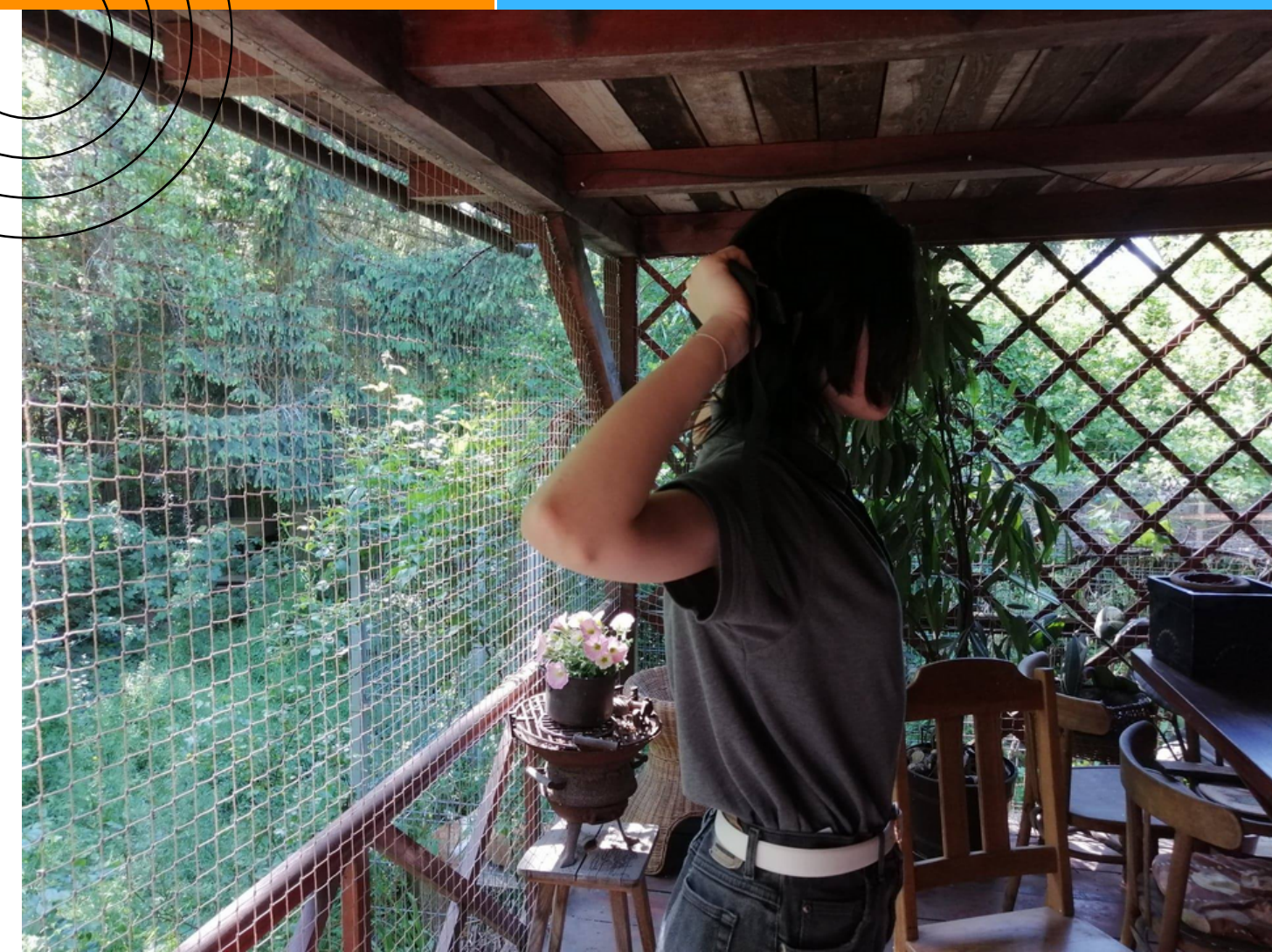




# 3.

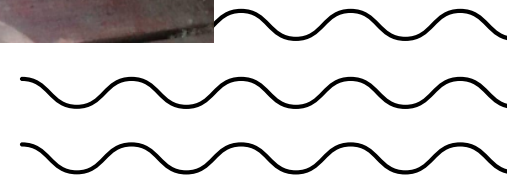


Teraz chwyć pasek wąsko przed sobą i na wdechu podnieś ręce, aż się wyprostują. Z wydechem ugnij łokcie i przenieś ręce za głowę, ściągając łokcie delikatnie do dołu oraz do tyłu. Powtórz ćwiczenie przynajmniej pięć razy.

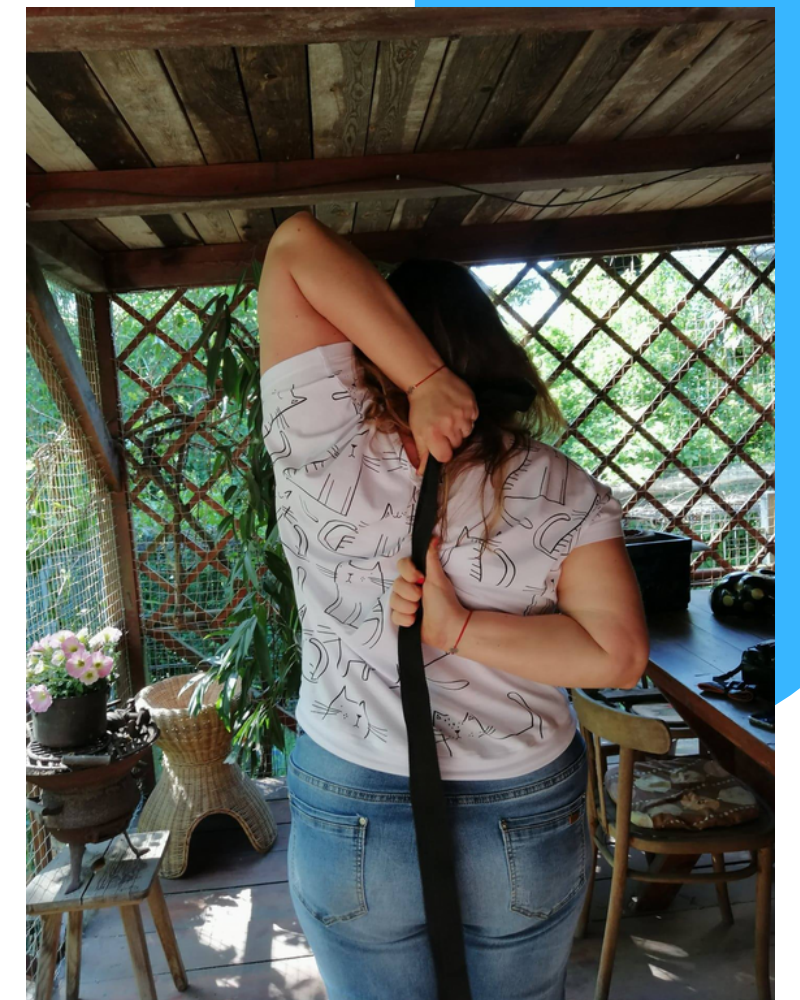
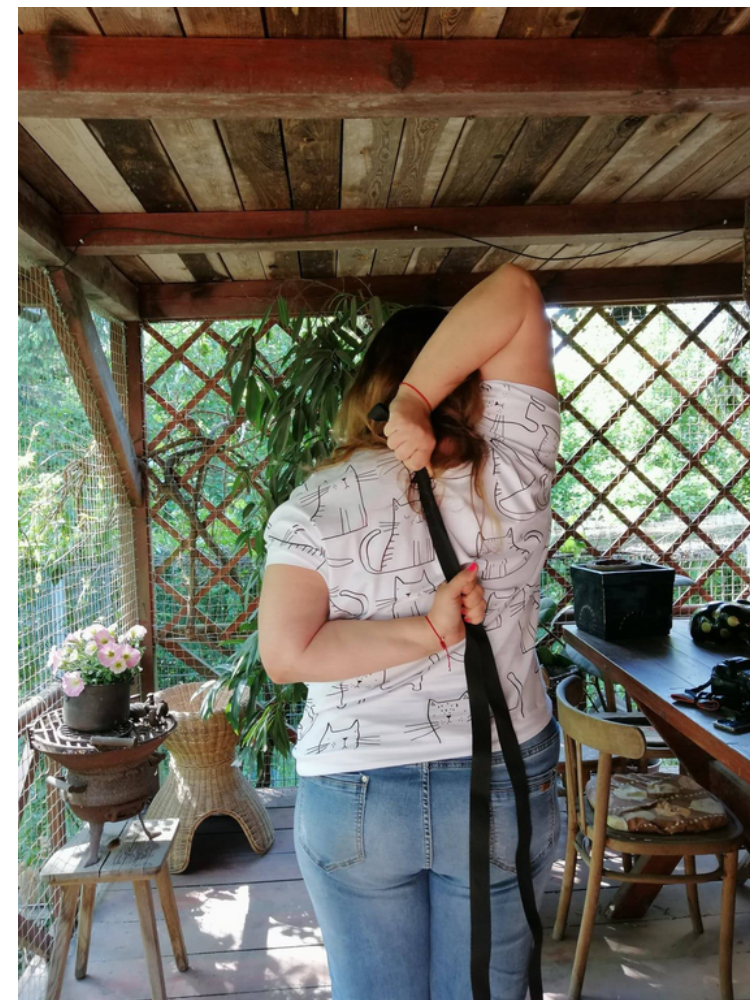




Jedną z łatwiejszych pozycji jogi, która świetnie będzie rozluźniała cały rejon barków to Gomukhasana. Jeśli nie sięgniesz dłonią do dłoni możesz pomóc sobie paskiem lub ręcznikiem.



WERSJA Z PASKIEM DLA UŁATWIENIA



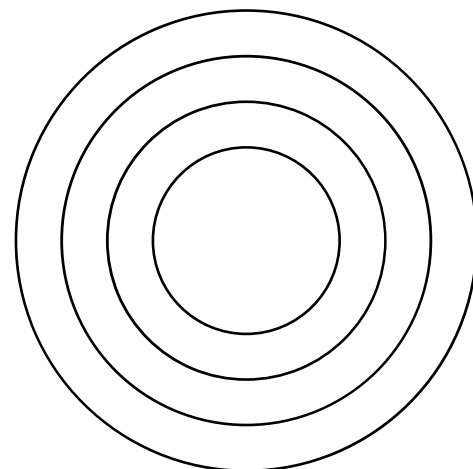


# Z trudniejszych ćwiczeń...

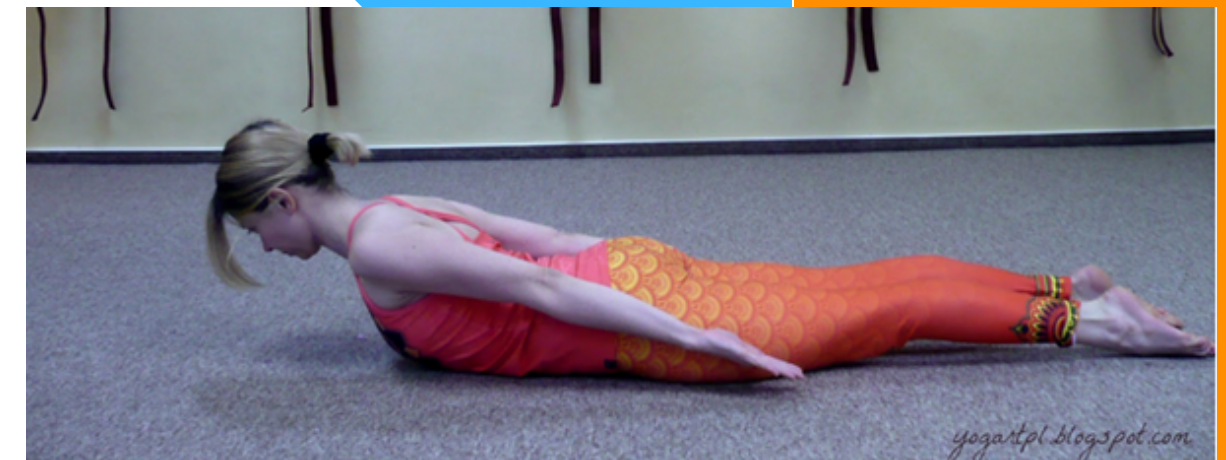
KORBA



PIES Z GŁOWĄ W GÓRZE



ŚWIERSZCZ / ŚWIERSZCZ Z  
DŁOŃMI ZAPLECIONYMI ZA PLECAMI



ŁATWIEJSZA WERSJA Z PASKEIM

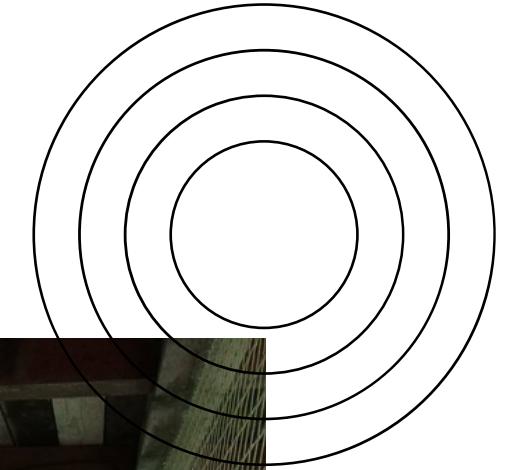




DO WYKONANIA KOLEJNEGO ĆWICZENIA POTRZEBNY CI BĘDZIE PASEK MOŻE BYĆ TEŻ RĘCZNIK, GUMA LUB RAJSTOPY ;)

1.

Przełóż pasek za plecami, złap za jego końce (próbując go delikatnie rozciągnąć). Pamiętaj o postawie i aktywnym ciele. Otwórz klatkę piersiową, delikatnie ściągnij łopatki (nie za mocno). Pozostań w tej pozycji przez 30 sekund. Postaraj się poczuć własne ciało. Weź głęboki wdech nosem, wypełniając płuca powietrzem. Wydechając powietrze, nie zamykaj klatki, opuść tylko odrobinę żebra.





# 2.

Pasek przełóż za plecy w taki sposób, by jedna dłoń znalazła się w górze, a druga w okolicie lędźwiowego pleców. Ugnij ramiona w łokciach i spróbuj rozciągnąć pasek. Pozostań w pozycji, aktywując mięśnie brzucha, otwierając klatkę i ściągając barki w tył. Utrzymaj pozycję przez 30 sekund, a następnie zmień stronę.

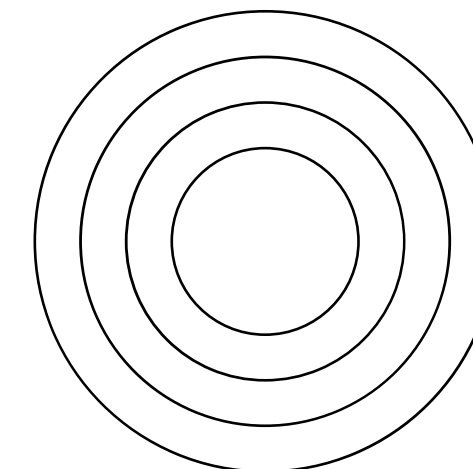




# 3.

Druga strona analogicznie

Pasek przełóż za plecy. Ustaw dłonie i rozciągniętą gumę na szerokość ramion. Następnie, nie uginając kolan, pochyl się w dół i pociągnij ramiona w górę. Poczuj, jak w pozycji otwiera się klatka piersiowa i rozciągają barki. Utrzymaj pozycję przez 30 sekund.







# 1.

---

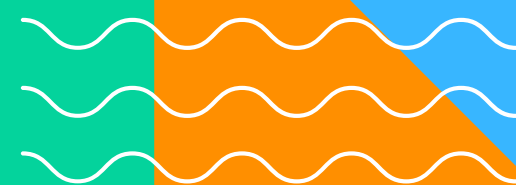
Stań bokiem do ściany. Następnie ugnij ramię i „przyklej” je do ściany wewnętrzną stroną. Jednocześnie kolce biodrowe powinny zostać na tej samej wysokości – nie skręcaj ciała w stronę ściany. Otwórz klatkę, rozciągnij bark. Utrzymaj pozycję 30 sekund, a następnie zmień stronę.





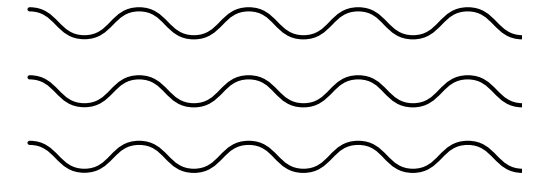
## 2.

Stań prosto, uważając na to, by ustawić prawidłowo ciało. Następnie postaraj się przenieść dłonie za plecy i skleić je razem. Łopatki są lekko ściągnięte, a klatka otwarta. Weź kilka głębokich oddechów. Po 30 sekundach przejdź do następnego ćwiczenia.





- Połóż się na rollerze tak, żeby pośladki i głowa znajdowały się na nim wygodnie.
- Stopy rozstaw szeroko ma macie obok rollera (stopy są równoległe do siebie).
- Pilnuj by plecy w odcinku piersiowym oraz krzyżowym, przylegały cały czas do rollera. Po lędźwiami powinnaś mieć niewielki i naturalny łuk pod który można włożyć swobodnie końcówki palców (ale nie całą dłoń!!!);
- Ustaw miednicę w pozycji neutralnej ( kolce biodrowe i spojenie łonowe tworzy jedną płaszczyznę - "trójkąt", będącą równoległe do podłogi.
- Osoby nie czujące się pewnie na rollerze, mogą dokleić mocniej lędźwia do jego powierzchni czyli skierować kolce biodrowe bardziej do dołu.
- Brzuch masz lekko wciągnięty i napięty. Barki oddalone od uszu, szyja rozluźniona. Patrzysz w sufit. Będziemy unosić ramiona i przenosić je powoli za głowę - podczas ruchu przenoszenia ramion, NIE MOŻESZ odklejać odcinka piersiowego kręgosłupa ( tyłu pleców) rollera - czyli pamiętaj by nie wyginać pleców w łuk.
- Będziesz czuł/a wygodne rozciąganie z przodu ramion oraz klatki piersiowej.
- Podczas ćwiczeń nie możesz czuć szarpania w mięśniach oraz kłucia czy ucisku, dyskomfortów w postaci bólu, kłucia i wyraźnego mrowienia w innych niż wymienione miejsca.

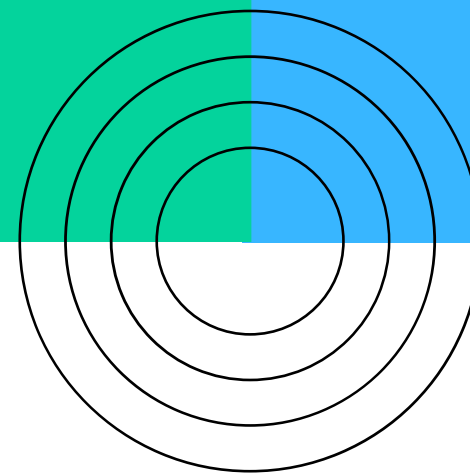


Link do powyższego ćwiczenia:  
<https://youtu.be/Y3JArgqsnfs>





# Kilka spośród ćwiczonej pozycji



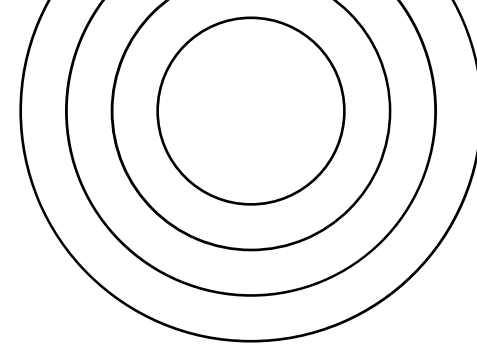
OTWARCIE KLATKI PIERSIOWEJ NA BOLSTERZE



DHANURASANA ŁUK



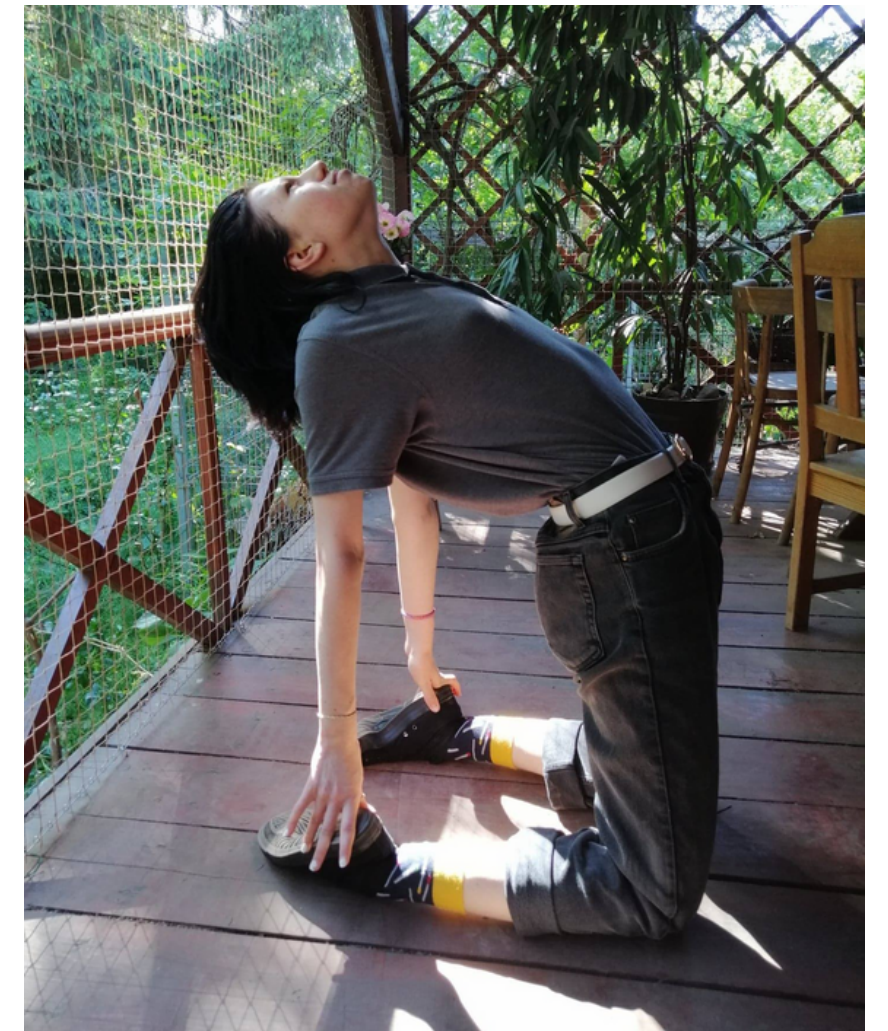




USTRASANA WERSJA ŁATWIEJSZA



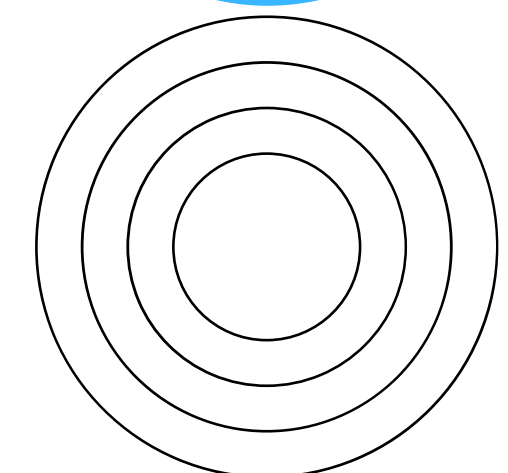
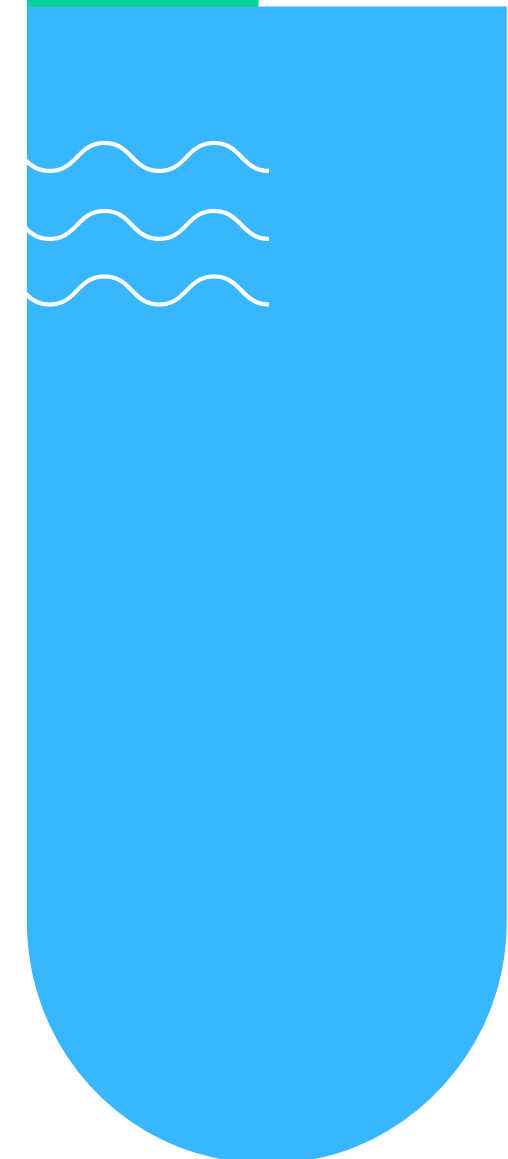
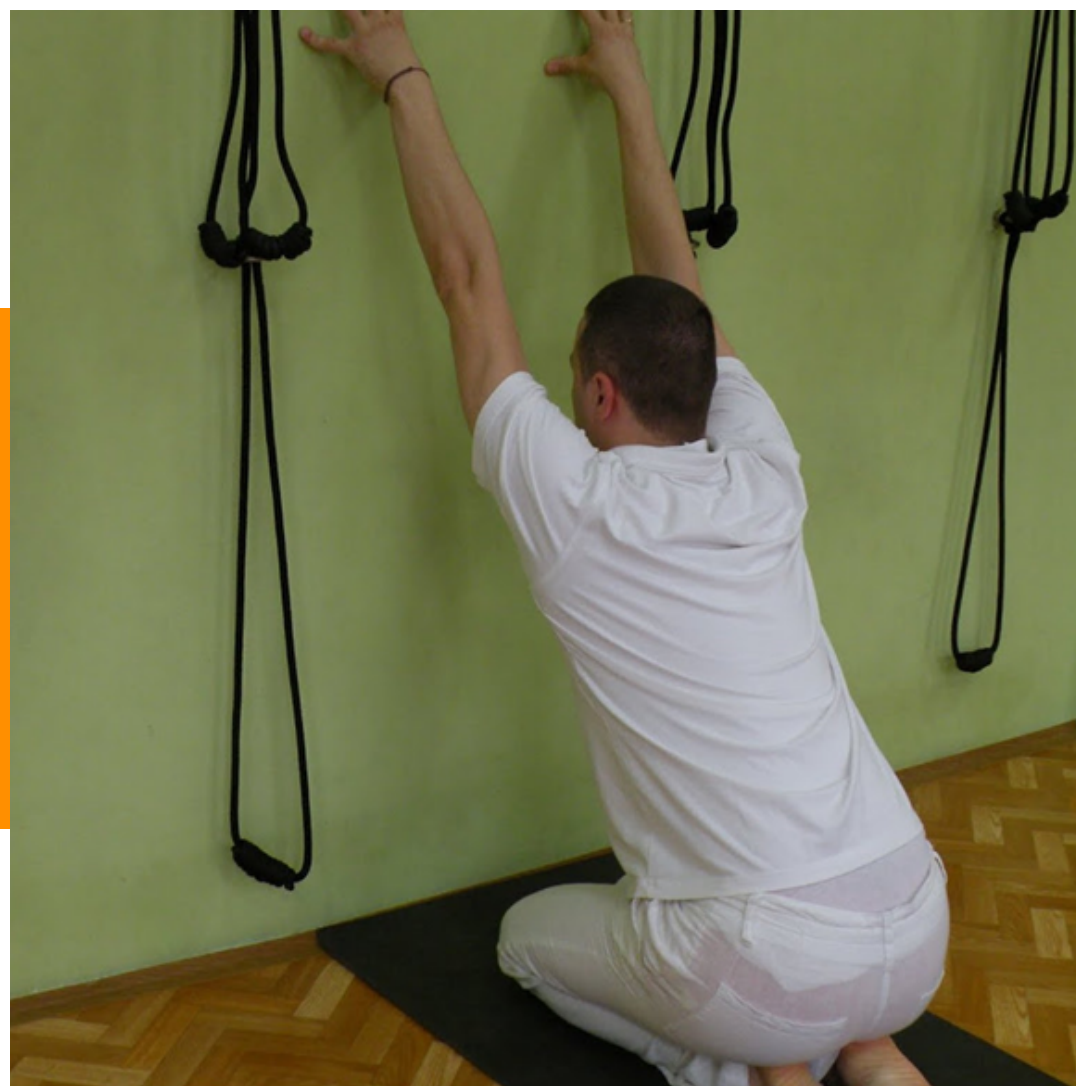
USTRASANA WERSJA TRUDNIEJSZA



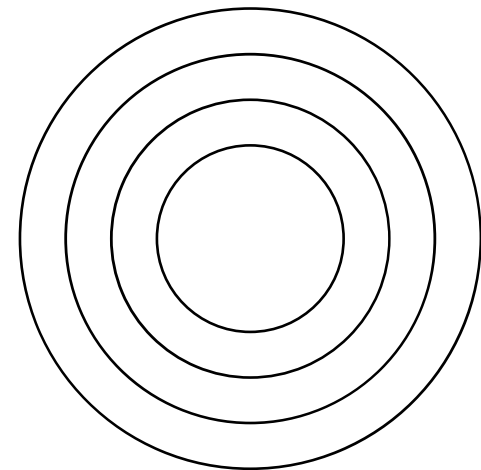






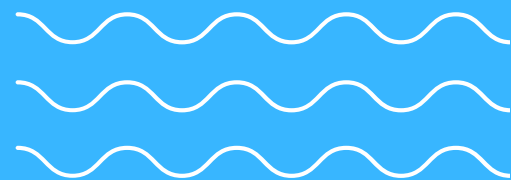
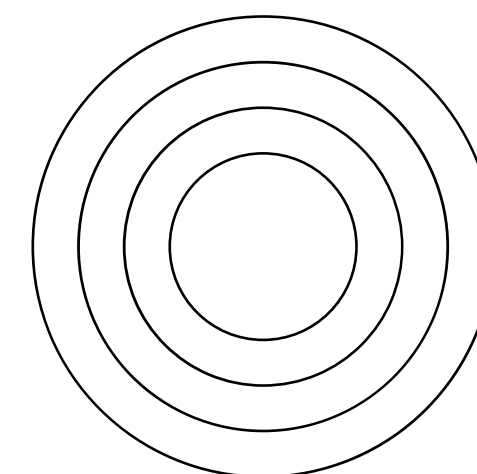






Zamknięta klatka piersiowa | 2020



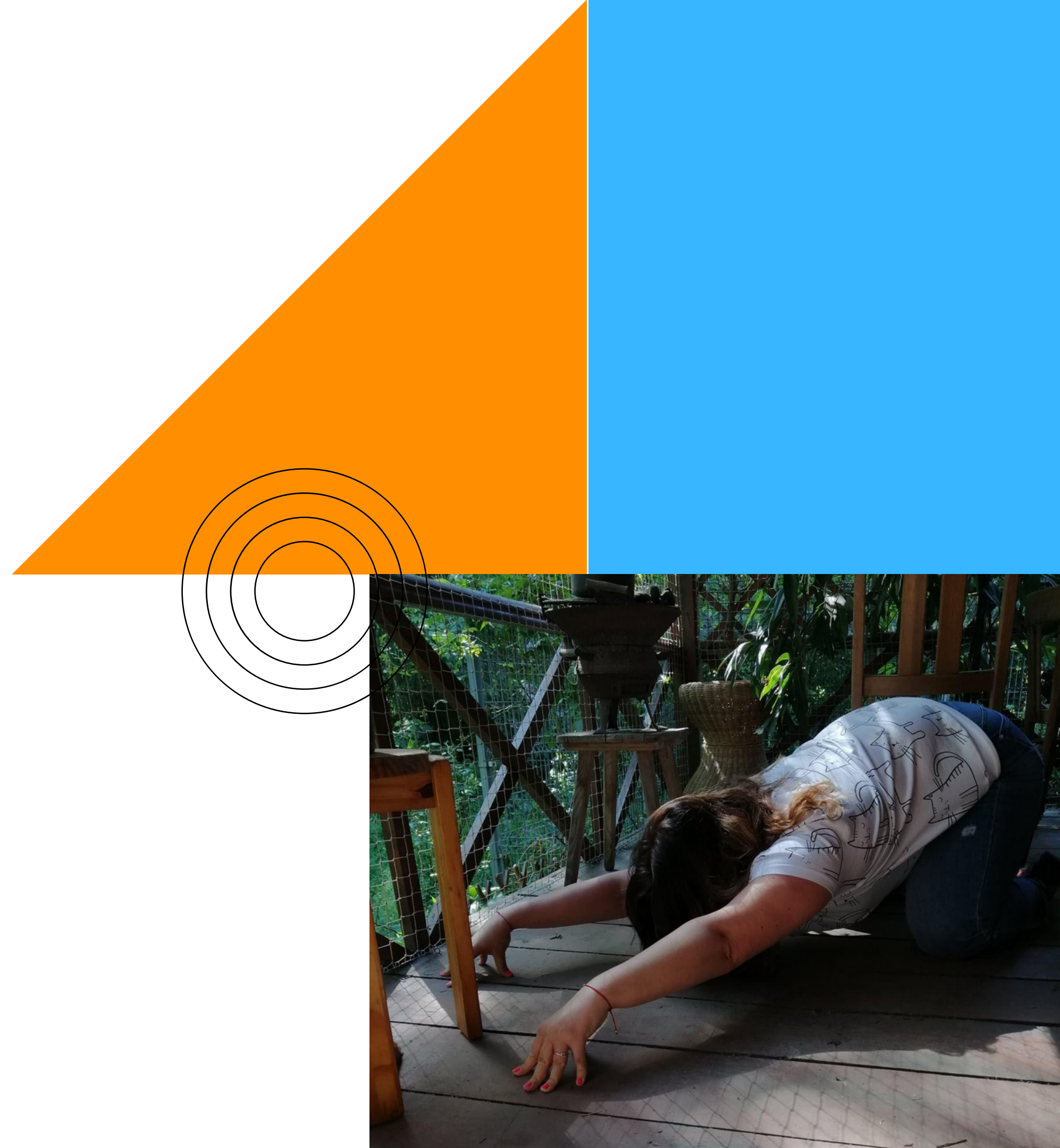




# KŁĘK PODPARTY

## 1.

Pozycja dziecka, odciążenie nadgarstków i kręgosłupa. Skieruj oddech w dolne partie pleców. Poczuj jak barki stają się ciężkie i opadają.





# 2.

Biodra pozostają nad kolanami, ręce wyciągnięte jak najdalej, palce dłoni otwarte szeroko. Skieruj oddech między łopatki. Czy gdziekolwiek czujesz napięcie? Jeśli tak, poprowadź tam oddech i zrelaksuj to miejsce. Skieruj kciuki do sufitu. Czy czujesz jakąś zmianę?

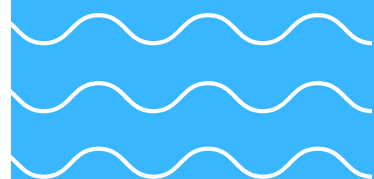
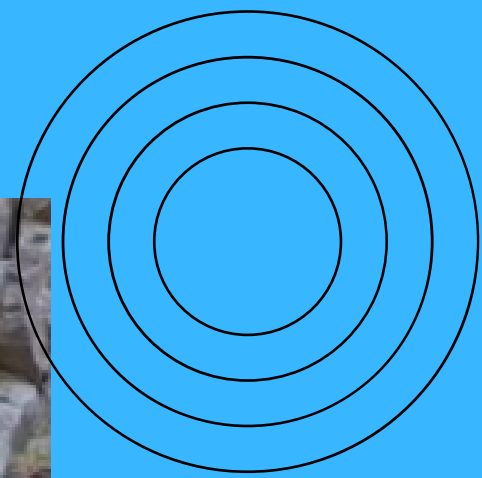
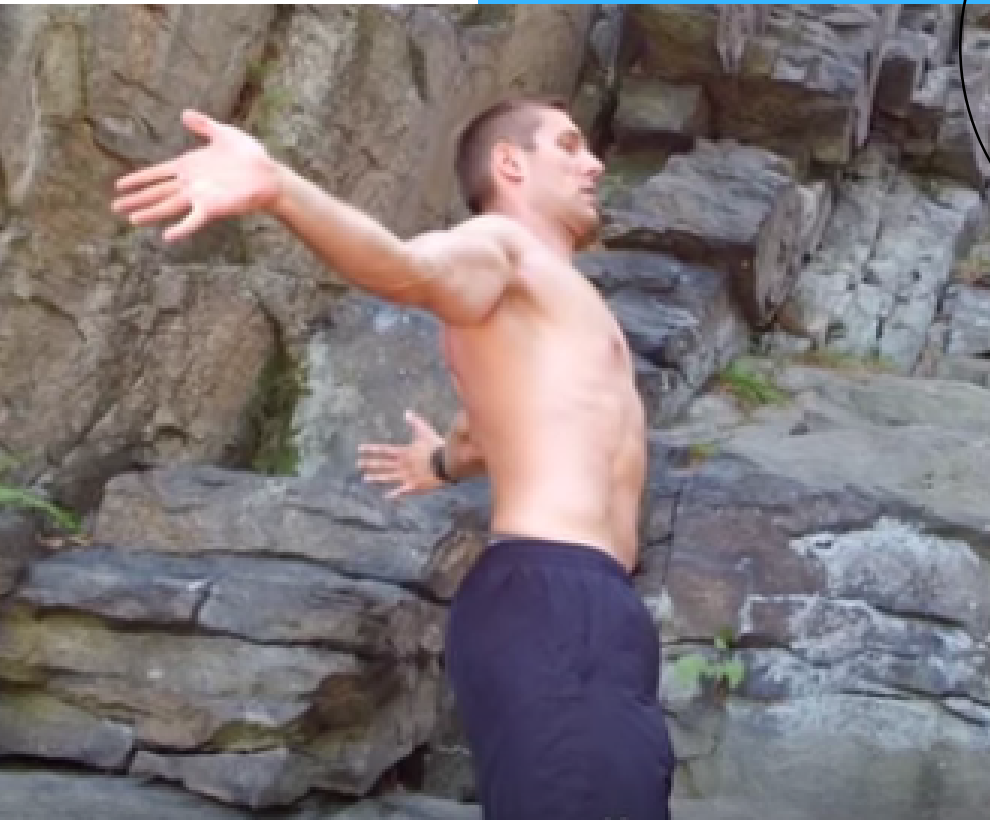


# 3.

Usiądź na piętach, prawą dłoń ułóż przy prawym kolanie, lewą wyciągnij po podłodze w prawo. Lewa dłoń najpierw otwarta do podłoża, następnie do sufitu. Potrzymaj około minuty. Zmień stronę.







# POZYCJA STOJĄCA

**1.**

Otwórz klatkę piersiową przez rotację w barkach. Ręce wyprostowane, kciuk idzie do tyłu, palce dłoni otwarte. Zrób to w taki sposób, by obojczyki „się uśmiechnęły”, ale łopatki się nie ściągnęły.

**2.**

Otwarcie klatki przez ułożenie rąk szeroko - wdech, zamknięcie klatki i przytulenie siebie rękoma - wydech. Powtórz 5-6 razy.



# LEŻENIE PRZODEM

## 1.

Delikatny swan dive z dłońmi pod barkami. Skoncentruj się na otwarciu klatki i wydłużeniu kręgosłupa.

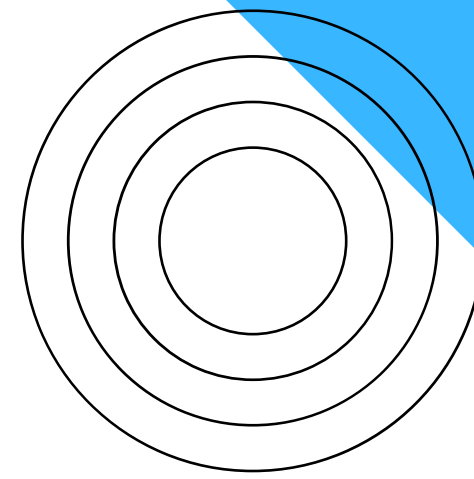


## 2.

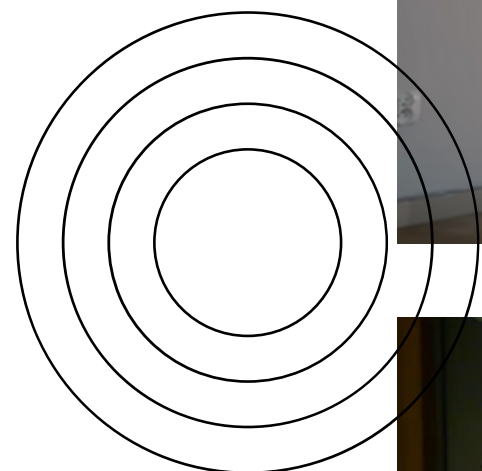
Wzmacnianie obręczy barkowej. Ręce ugięte w łokciach uniesione nad podłogę, wyprost nad głowę. Nie spinaj szyi, myśl o pracy całego ciała, także pośladków, brzucha, wydłużeniu nóg i kręgosłupa. Kontroluj żeby głowa nie wysuwała się do przodu - delikatnie ją cofaj. Otwieramy barki.



# Inne ćwiczenia







**TADASANA**  
dla otwarcia  
klatki piersiowej



# Ćwiczenie oddechowe pomagające rozluźnić obszar klatki piersiowej i poprawiające świadomość ciała, autor: Agnieszka Wielobób

Kiedy oddychamy nasza klatka piersiowa powinna się otwierać przestrzennie we wszystkie strony: do przodu, w tył i na boki. Ruch w przód jest najbardziej widoczny i najłatwiejszy do wyegzekwowania, ale nie może zabraknąć ruchu i życia z tyłu ciała. Kiedy stoisz wyprostowany wypuść powietrze z klatki piersiowej i pozwól, aby tułów się lekko przygarbił. Upewnij się, że nie wprowadzasz żadnej pracy, tylko po prostu stoisz. Ręce i kciuki rozluźnione, barki zwisają swobodnie w dół, ramiona zaokrąglone, klatka zapadnięta. Utrzymuj tylko tyle napięcia w mięśniach, aby Twoje ciało nie złożyło się jak harmonijka. Zaobserwuj swój oddech, ale nie kontroluj go. Zaobserwuj jak otwiera się klatkę piersiową. Zaobserwuj czy odczuwasz jakby oddech płynął przodem ciała (jakby tuż pod powierzchnią klatki piersiowej), wewnątrz tułowia czy tyłem ciała (wzdłuż kręgosłupa). Nic nie zmieniaj, po prostu obserwuj, poczuć. Kiedy czujesz jak oddech penetruje przód ciała, zwróć uwagę na to czy podczas oddechu tylne żebra (ich środkowa część) poruszają się w tył. Spróbuj oddychać tak, jakbyś chciał, by Twoje kręgi piersiowe oddalały się od siebie i przesuwały w tył przy każdym wdechu, i powracały na miejsce przy każdym wydechu. Nie siłuj się z oddechem. Już samo przeniesienie uwagi w tył ciała, daje większą jego świadomość.

Kiedy czujesz, że oddech otwiera przód, tył i boki żeber, możesz przystąpić do pogłębiania pozycji. Zaczynaj delikatnie odpychać się od stóp i wyprowadź ruch w górę tak, by powoli tułów się wydłużał i czubek głowy wyciągał się w stronę nieba. Wydłużaj się stopniowo, daj sobie na to około 5-10 oddechów. Po każdym wdechu, z którym się minimalnie wydłużysz obserwuj czy zachowałeś spokojny oddech i świadomość w tyle ciała. Jeśli tak, to z kolejnymi wdechami, można dalej pogłębiać pozycję. Jeśli oddech się zatracił lub zacisnęłaś okolice łopatek, wycofaj się do momentu, aż złapiesz kontakt świadomości z tyłem ciała.



# Podsumowanie



Reasumując, otwarcie klatki piersiowej i pilatesowa elongacja kręgosłupa poprawiają jakość życia: lepszy oddech, mniej napięciowego bólu w okolicy karku i szyi, ale też realnie mogą spowodować, że urośniemy o około 1 cm. Otwarta klatka piersiowa to prostsza postawa całego ciała, nie opadające do przodu barki, możliwość nabrania solidnego oddechu oraz zdecydowanie większe poczucie pewności siebie.





# DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

MGR ANNA TYRAKOWSKA

