

PRZYBORY WYKORZYSTANE W ĆWICZENIACH W WODZIE:

W proponowanych ćwiczeniach w wodzie dla kobiet po mastektomii zawartych w w pozostałych rozdziałach wykorzystuje się różne przybory. Użycie ich jest celowe i przemyślane. Spełniają w zależności do celu ćwiczenia funkcje: dodatkowego odciążenia, zwiększenia powierzchni ćwiczonej części ciała- zwiększenie oporu i utrudnienie ćwiczenia. Przybory użyte w trakcie zajęć uatrakcyjniają je, sprawiają

W ćwiczeniach, w wodzie, zaproponowanych w pozostałych rozdziałach użyto poniższych przyborów:

- deski (zdjęcia nr 1, 2)- zwiększają wyporność ciała, stosowane są w ćwiczeniach w odciążeniu, ustawione w pozycji pionowej do powierzchni wody- zwiększają powierzchnię ćwiczonej części ciała- stosowane w ćwiczeniach z oporem;



Rigid Kickboard

zdjęcie nr 1.



zdjęcie nr 2.

- laski gimnastyczne lub przybór zwany kickroller (na zdjęciu nr 3, 4)- użycie lasek gimnastycznych w ćwiczeniach pozwala na ułatwienie zwiększenia zakresów ruchów w stawach ćwiczonych (prowadzenie ćwiczeń samowspomaganych), kickroller dodatkowo zwiększa siłę wyporu ćwiczonych części ciała;

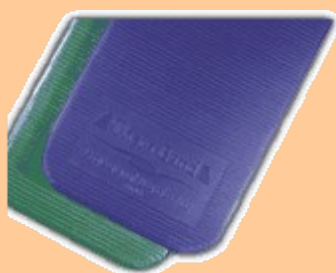


zdjęcie nr 3.



zdjęcie nr 4.

- materacyki, materace (zdjęcie nr 5, 6), swim belts (zdjęcie nr 7, 8.), aqua belt (zdjęcie nr 9, 10)- zwiększają wyporność ciała lub kończyny ćwiczonej, stosowane we wszystkich grupach ćwiczeń, w których chcemy uzyskać efekt odciążenia: ćwiczenia zwiększające zakres ruchu w stawie, ćwiczenia relaksacyjne itp.;



zdjęcie nr 5.



zdjęcie nr 6.



zdjęcie nr 7.



zdjęcie nr 8.



zdjęcie nr 9.



zdjęcie nr 10.

- łapki pływackie, aquafins (zdjęcie nr 11, 12)- zwiększają powierzchnię ćwiczonej kończyny- stosowane w ćwiczeniach z oporem;



zdjęcie nr 11.



zdjęcie nr 12.

- różnej wielkości i ciężkości ciężarki (zdjęcie nr 13, 14, 15, 16),



zdjęcie nr 13.



zdjęcie nr 14.



zdjęcie nr 15.



zdjęcie nr 16.

- boje pływackie zwiększające siłę wyporu ćwiczonej kończyny (zdjęcie nr 17, 18),



zdjęcie nr 17.



zdjęcie nr 18.

- piłeczki ping-pong-owe, różnej wielkości piłki nadmuchiwane- w zależności od celu ćwiczenia, służą do nauki zwiększonego wydechu nad powierzchnią wody; oraz zwiększenia siły wyporu ćwiczonej części ciała;

- różnych wielkości i kształtów gąbki syntetyczne- wykorzystywane głównie w ćwiczeniach mających na celu profilaktykę i leczenie obrzęków chłonnych- zadaniem ich jest zwiększenie siły uścisku ręki, ukazanie ćwiczącym dodatkowego celu ćwiczenia (wyciskanie wody z gąbek) oraz uatrakcyjnienie ćwiczeń;

- taśmy elastyczne- stosowane w ćwiczeniach z oporem (zdjęcie 19, 20).



zdjęcie nr 19.



zdjęcie nr 20.

Oczywiście przybory zaprezentowane powyżej stanowią jedynie propozycję ich wykorzystania. Posiadanie ich nie jest konieczne do wykonania ćwiczeń z pozostałych rozdziałów, mogą być zastąpione innymi przyborami, które spełnią określone dla konkretnego ćwiczenia zadanie.