

## ĆWICZENIA ODDECHOWE W WODZIE PO MASTEKTOMII:

Oddaję w ręce Pań zbiór ćwiczeń do wykonywania w wodzie dla osób pływających i nie posiadających tej umiejętności.

Umieszczenie ćwiczeń w wodzie nie było przypadkowe. Środowisko wodne, tak różne od tego, które otacza nas na co dzień, posiada wiele cech takich jak: ciśnienie hydrostatyczne, siła wyporu, siła oporu. Wszystkie one w zależności od rodzaju ćwiczenia, sposobu jego wykonania stanowią pomoc lub utrudnienie dla osoby ćwiczącej. *Woda relaksuje, poprawia naszą odporność, aspekt psychologiczny.*

Pragnę zaprezentować pakiet ćwiczeń, które mogą wykorzystać profesjonaliści prowadzący zajęcia w wodzie, spontanicznie tworzące się grupy kobiet po mastektomii zainteresowane ćwiczeniami w wodzie, jak i osoby indywidualnie korzystające z pływalni.

Ćwiczenia zaprezentowane są podzielone na rozdziały, których kryterium podziału stanowi cel, jaki mamy osiągnąć wykonując ćwiczenia. Oto spis rozdziałów:

- ćwiczenia oddechowe,
- ćwiczenia zwiększające zakres ruchu w stawie barkowym i łokciowym,
- ćwiczenia zapobiegające powstaniu, rozwojowi i zmniejszające obrzęk limfatyczny,
- ćwiczenia korekcyjne,
- ćwiczenia relaksacyjne.

Przytoczone ćwiczenia można wykonywać pojedynczo, jak i łączyć w kompleksowe konspekty ćwiczeń, tworzące całość zajęć, łączących w sobie różnorodne korzyści.

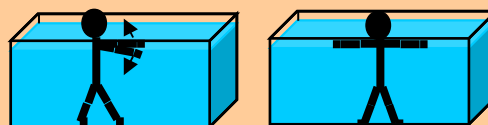
### ĆWICZENIA ODDECHOWE W WODZIE:

W zaprezentowanych poniżej ćwiczeniach użyte zostały przybory: deski do nauki pływania, laski gimnastyczne, piłeczki pingpongowe.

#### Ćwiczenie 1.

p.w.: stanie w rozkroku, ramiona w przód,  
głębokość wody: do dołów pachowych,  
ruch: na 1,2: ramiona w bok- wdech,  
na 3,4,5: powrót do pozycji wyjściowej -wydech;

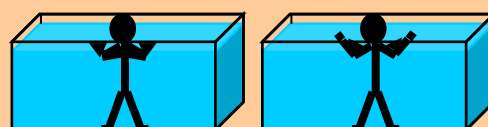
(ćw. autorskie G. Helak)



#### Ćwiczenie 2.

p.w.: stanie w rozkroku, ręce zgięte w łokciach skrzyżowane przed sobą,  
głębokość wody: do dołów pachowych,  
ruch: skręcenie ramion na zewnątrz- wdech,  
powrót do pozycji wyjściowej -wydech;

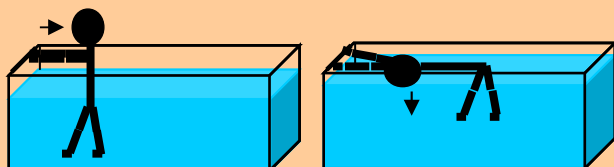
(ćw. autorskie G. Helak)



### **Ćwiczenie 3.**

p.w.: stanie w rozkroku przodem do ściany basenu na odległość jednego kroku, chwyt dłońmi za brzeg basenu,  
głębokość wody: do pasa,  
ruch: wdech nosem,  
opad tułowia w przód- wydłużony wydech do wody ustami,  
powrót do pozycji wyjściowej;  
stopniowo zwiększać odległość od ściany basenu;

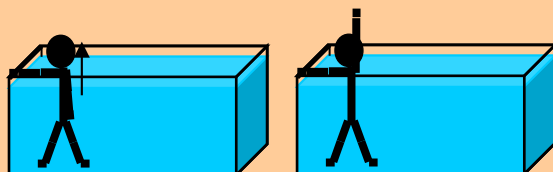
(ćw. autorskie G. Helak)



### **Ćwiczenie 4.**

p.w.: stanie bokiem do ściany basenu, ramię strony przy ścianie oparte o brzeg basenu,  
głębokość wody: do dołów pachowych,  
ruch: powolny wznos drugiego ramienia przodem w górę- wdech,  
powolny powrót do pozycji wyjściowej- wydech,  
uwagi: po wykonaniu kilku powtórzeń zmiana strony ćwiczącej;

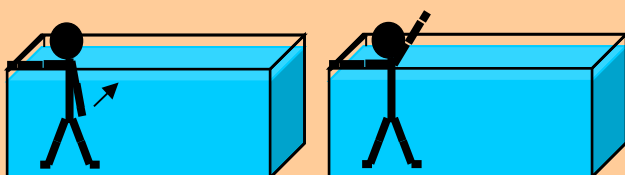
(ćw. przekształcone z Miki 1999)



### **Ćwiczenie 5.**

p.w.: stanie bokiem do ściany basenu, ramię strony przy ścianie oparte o brzeg basenu,  
głębokość wody: do dołów pachowych,  
ruch: powolny wznos drugiego ramienia bokiem w górę- wdech,  
powolny powrót do pozycji wyjściowej- wydech,  
uwagi: po wykonaniu kilku powtórzeń zmiana strony ćwiczącej;

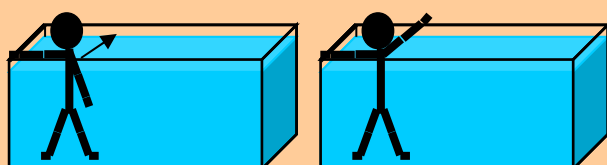
(ćw. przekształcone z Miki 1999)



### **Ćwiczenie 6.**

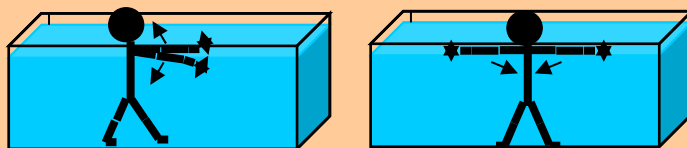
p.w.: stanie bokiem do ściany basenu, ramię strony przy ścianie oparte o brzeg basenu,  
głębokość wody: do dołów pachowych,  
ruch: powolny wznos drugiego ramienia skosem w górę- wdech,  
powolny powrót do pozycji wyjściowej- wydech,  
uwagi: po wykonaniu kilku powtórzeń zmiana strony ćwiczącej;

(ćw. przekształcone z Miki 1999)



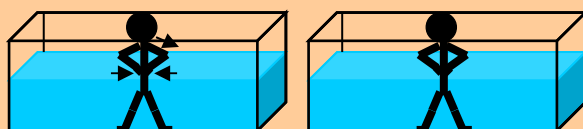
### **Ćwiczenie 7.**

p.w.: stanie w rozkroku, ramiona w przód,  
głębokość wody: do dołów pachowych,  
ruch: ramiona w bok, w trakcie ruchu jednoczesne nawracanie i odwracanie ramion- wdech,  
powrót do pozycji wyjściowej- wydech,  
(ćw. autorskie G. Helak)



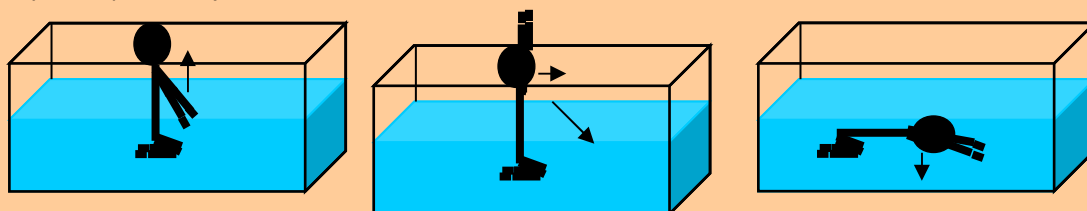
### **Ćwiczenie 8.**

p.w.: stanie w rozkroku, ręce obejmują dolną część klatki piersiowej,  
głębokość wody: do pasa,  
ruch: swobodny wdech nosem, wydłużony wydech ustami wspomagany przez ucisk rąk,  
uwagi: ćwiczenie można wykonywać też w marszu;  
(ćw. przekształcone z Miki 1999)



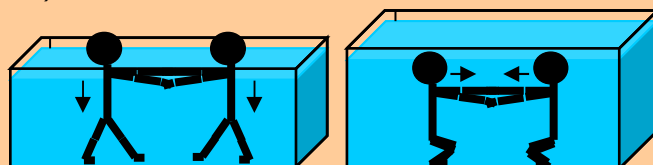
### **Ćwiczenie 9.**

p.w.: siad klęczny,  
głębokość wody: do pasa,  
ruch: ćwiczący uniesienie ramion w górę wydając jednocześnie okrzyk powitalny,  
skłon japoński, ręce leżą na dnie basenu- wydłużony wydech:  
(ćw. według Matyni i współ. 1997)



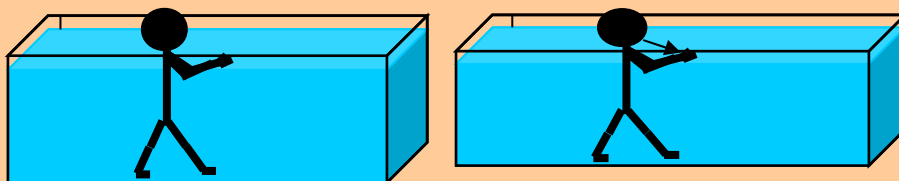
### **Ćwiczenie 10.**

p.w.: stanie w rozkroku na wprost współwiczącego na odległość wyprostowanych ramion,  
ramiona w przód chwyt za dłonie,  
głębokość wody: do dołów pachowych,  
ruch: wdech nosem,  
jednoczesny przysiad obu ćwiczących – wydłużony wydech do wody ustami, powrót do pozycji wyjściowej;  
(ćw. autorskie G. Helak)



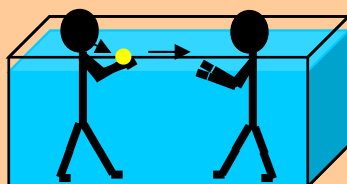
### **Ćwiczenie 11.**

p.w.: stanie w lekkim rozkroku, głębokość: woda sięgająca do wysokości dołów pachowych,  
ruch: nabranie wody w dłoń, energiczne wydmuchanie wody z dłoni;  
(ćw. według Matyni i współ. 1997)



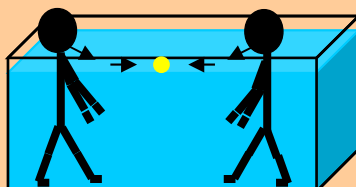
### **Ćwiczenie 12.**

p.w.: stanie w lekkim rozkroku na wprost współwiczącego, na otwartych dłoniach leży piłeczka pingpongowa,  
głębokość wody: do dołów pachowych,  
ruch: zdmuchnięcie piłeczki w stronę współwiczącego;  
(ćw. przekształcone z Owczarek 1999)



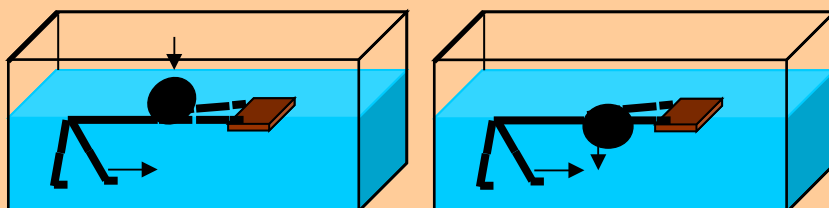
### **Ćwiczenie 13.**

p.w.: stanie w lekkim rozkroku na wprost współwiczącego na odległość dwóch kroków, na wodzie przed jedną osobą piłeczka pingpongowa,  
głębokość wody: do dołów pachowych,  
ruch: dmuchając przesuwamy piłeczkę w stronę współwiczącego;  
(ćw. według Owczarek 1999)



### **Ćwiczenie 14.**

p.w.: stanie tyłem do ściany basenu, opad tułowia w przód, ramiona w górze, chwyt nachwytem za deskę,  
głębokość wody: do pasa,  
ruch: marsz w przód z jednoczesnym zanurzeniem głowy w wodzie –wydech do wody,  
wynurzenie głowy – wdech;  
(ćw. autorskie G. Helak)

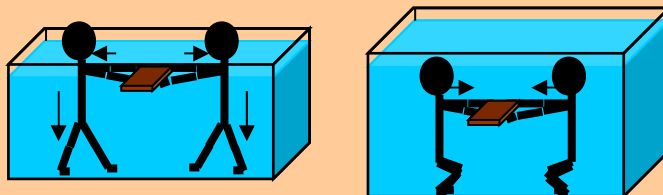


### **Ćwiczenie 15.**

p.w.: stanie w parach na wprost siebie, pomiędzy ćwiczącymi deska, obie osoby chwyt deski,  
głębokość wody: do dołów pachowych,

ruch: głęboki wdech,  
przysiad - zanurzenie pod wodę – długi wydech;

(ćw. według Matyni i współ. 1997)



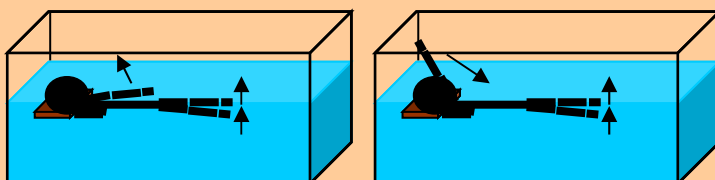
### **Ćwiczenie 16.**

p.w.: leżenie bokiem prawym, deska pod głową chwyt prawą ręką za deskę podchwytem,

ruch: wznos lewego ramienia bokiem w górę- wdech,  
powrót do pozycji wyjściowej- wydech,  
ruchy kraulowe nóg;

dystans: szerokość basenu, powrót-ćwiczy druga strona;

(ćw. autorskie G. Helak)

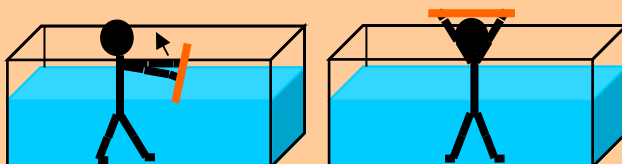


### **Ćwiczenie 17.**

p.w.: stanie w lekkim rozkroku, w dłoniach laska gimnastyczna (lub kickroller),  
głębokość wody: do pasa,

ruch: wznos ramiona przodem w górę – wdech,  
opust ramiona przodem w dół – wydech;

(ćw. autorskie G. Helak)



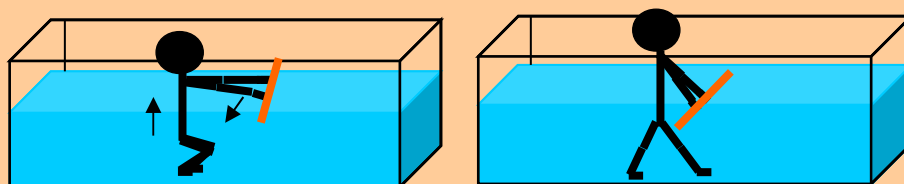
### **Ćwiczenie 18.**

p.w.: stanie w lekkim rozkroku, nogi ugięte, ramiona w przód, w dłoniach laska gimnastyczna  
(lub kickroller),

głębokość wody: do pasa,

ruch: głęboki wdech nosem,  
wyprost nóg z jednoczesnym opustem ramiona w dół – wydech ,  
powrót do pozycji wyjściowej –wdech;

(ćw. autorskie G. Helak)



### **Ćwiczenie 19.**

p.w.: stanie w lekkim rozkroku, tyłem do ściany basenu, w dłoniach laska gimnastyczna, głębokość wody: ćwiczenie zaczynamy w wodzie do pasa,

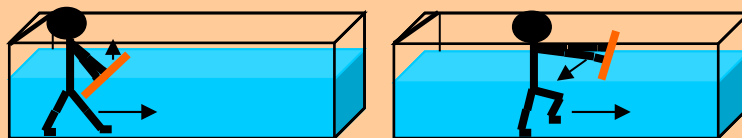
ruch: marsz w przód krokiem dostawnym,

wydłużonym, w pozycji wykroku wznos ramiona w przód- wdech,

dołączenie nóg opust ramion w dół- wydech;

ćwiczący maszerują do głębokości takiej, by woda sięgała dołów pachowych, w tył zwrot i powrót do ściany basenu;

(ćw. autorskie G. Helak)



### **Ćwiczenie 20.**

p.w.: stanie w rozkroku,

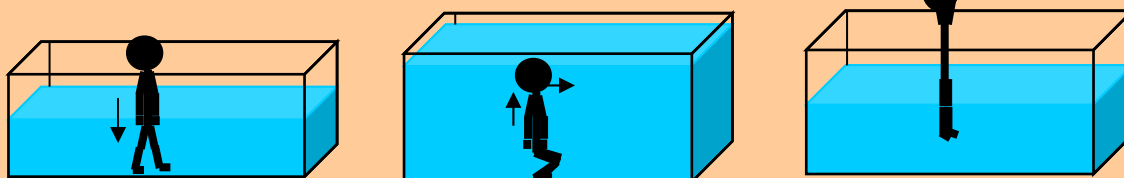
głębokość wody: do pasa,

ruch: głęboki wdech,

przysiad- wydech do wody,

energiczny wyskok w górę, ramiona w górę, w najwyższym punkcie klaśnięcie w dłonie;

(ćw. przekształcone z Matyna i współ. 1979)



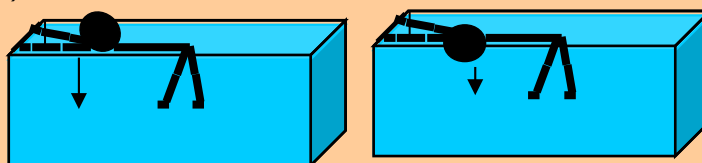
### **Ćwiczenie 21.**

p.w.: stanie w rozkroku, przodem do ściany basenu, opad tułowia w przód, chwyt dłońmi za brzeg basenu,

głębokość wody: do pasa,

ruch: wdech nosem, pogłębienie opadu, zanurzenie tułowia i głowy pod wodę- wydech ustami do wody;

(ćw. według Owczarek 1999)



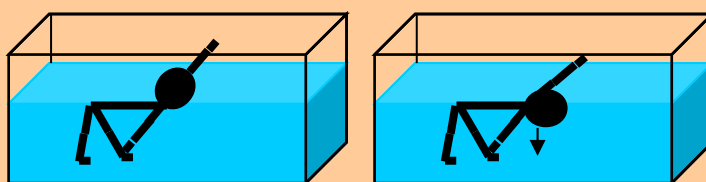
### **Ćwiczenie 22.**

p.w.: stanie w rozkroku opad tułowia w przód, ramiona w bok, tułów i ramiona zanurzone w wodzie,

głębokość wody: do pasa,

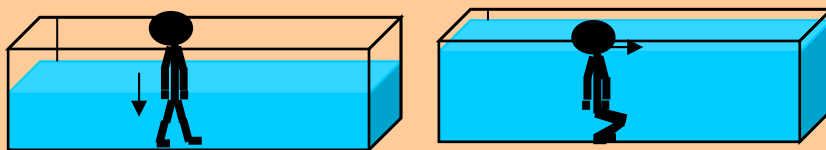
ruch: wdech nosem, pogłębienie opadu tułowia z jednoczesnym zanurzeniem głowy i rozluźnieniem mięśni obręczy barkowej- wydech:

(ćw. według Owczarek 1999)



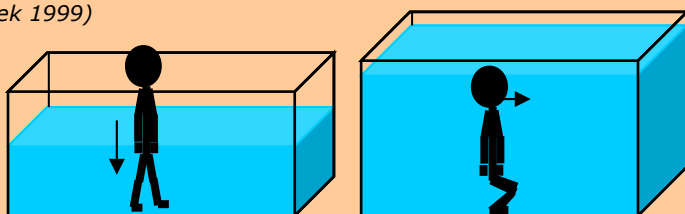
### **Ćwiczenie 23.**

p.w.: stanie w rozkroku,  
głębokość wody: do pasa,  
ruch: na 1: głęboki wdech nosem,  
na 2, 3, 4: przysiad- zanurzenie w wodzie po szyję- wydech ustami;  
(ćw. według Owczarek 1999)



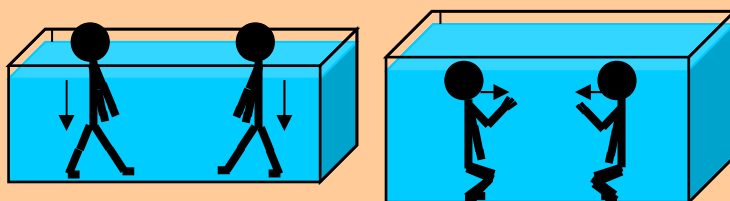
### **Ćwiczenie 24.**

p.w.: stanie w rozkroku,  
głębokość wody: do pasa,  
ruch: wdech nosem, następnie przysiad z zanurzeniem głowy pod wodę – wydech ustami  
(licząc do pięciu);  
(ćw. według Owczarek 1999)



### **Ćwiczenie 25.**

p.w.: stanie w rozkroku na wprost współwiczającego,  
głębokość wody: do dołów pachowych,  
ruch: wdech nosem, przysiad z zanurzeniem głowy- długi wydech, pod wodą współwiczający  
pokazują sobie nawzajem pewną liczbę na palcach,  
(ćw. według Owczarek 1999)



### **Ćwiczenie 26.**

p.w.: stanie w rozkroku na wprost współwiczającego,  
głębokość wody: do dołów pachowych,  
ruch: osoba ćwicząca głęboki wdech , przysiad z zanurzeniem głowy, ramiona w górę- wydech,  
współwiczający pokazuje na palcach pewną liczbę pod wodą, osoba ćwicząca po  
doczytaniu pokazuje tę samą liczbę na palcach ponad powierzchnią wody;  
(ćw. przekształcone z Owczarek 1999)

