Kolano koślawe i szpotawe – ćwiczenia korekcyjne oraz taping

FORUM

Spis treści

Kolano koślawe i szpotawe – ćwiczenia korekcyjne oraz taping **5**

Kolana koślawe 6

Ćwiczenia rozciągające 6

Ćwiczenia wzmacniające 17

Kolana szpotawe 27

Ćwiczenia rozciągające 27

Ćwiczenia wzmacniające 35

Taping – kolana koślawe 46

Taping więzadłowy 46

Taping mięśniowy 47

Taping powięziowy 49

Taping – kolana szpotawe 50

Taping więzadłowy 50

Taping mięśniowy 51

Taping powięziowy 53

Piśmiennictwo 54

Kolano koślawe i szpotawe – ćwiczenia korekcyjne oraz taping

Warto pamiętać, że ilość ćwiczeń oraz liczba powtórzeń to kwestia indywidualna. Bardzo ważna jest regularność ich wykonywania (np. raz dziennie), a stopniowanie powinno rozpocząć się od ćwiczeń łatwych do coraz trudniejszych i bardziej złożonych. Zawsze należy zwracać szczególną uwagę na poprawną realizację poszczególnych zadań treningowych.

Na potrzeby publikacji ćwiczenia przedstawione na fotografiach zostały wykonane przez osoby dorosłe.

Copyright by Forum Media Polska Sp. z o.o.

KOLANA KOŚLAWE

Ćwiczenia rozciągające

Ćwiczenie 1

Cel: rozciągnięcie mięśni przywodzicieli.

Pozycja wyjściowa: siad na podłodze, stopy złączone podeszwami, plecy proste.

Przebieg: opad tułowia w przód, rozpychanie kolan łokciami.

Czas trwania: 1 minuta.

Zdj. 1a)

Zdj. 1b)

Copyright by Forum Media Polska Sp. z o.o.

Ćwiczenie 2

Cel: rozciągnięcie mięśni przywodzicieli.

Pozycja wyjściowa: siad prosty podparty, jedna stopa nad kolanem nogi przeciwnej, kolano odwiedzione.

Przebieg: dociśnięcie ręką kolana odwiedzionej nogi w kierunku podłogi.

Czas trwania: 1 minuta na każdą nogę.

Zdj. 2a)

Zdj. 2b)

Copyright by Forum Media Polska Sp. z o.o.