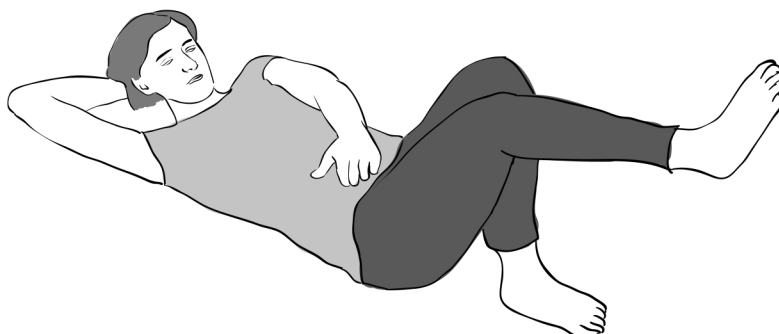


Spis treści

1. Ćwiczenie izometryczne – wzmacnianie mięśni skośnych brzucha z autooporem	5
2. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie proste brzucha w pozycji odciążającej kręgosłup w odcinku lędźwiowym	6
3. Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego	7
4. Izometryczne wzmacnianie mięśni posturalnych	8
5. Izometryczne wzmacnianie mięśni pośladkowych	9
6. Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego	10
7. Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	11
8. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	12
9. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy biodrowe	13
10. Oddychanie torem przeponowym z oporem	14
11. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy kolanowe w oparciu nóg na ścianie	15
12. „Struna”	16
13. Odwrócone pompki I – ćwiczenie z piłką szwedzką	17
14. Odwrócone pompki II – ćwiczenie z piłką szwedzką	18
15. Odwrócone pompki – ćwiczenie w parach z piłką szwedzką	19
16. „Pająk” w leżeniu przodem na dużej piłce gimnastycznej	20
17. „Zapasy z piłką”	21
18. „Trening jeźdźca”	22
19. Ćwiczenie relaksujące mięśnie miednicy	23
20. Odwodzenie uda w odciążeniu na podwieszkach, w leżeniu tyłem	24
21. Izometryczne wzmacnianie mięśni pośladkowych	25
22. Statyczny trening mięśni pośladkowych	26
23. Ćwiczenie bierne ułożeniowe	27
24. „Żabka na plecach”	28
25. Dynamiczne zgięcie stawów kolanowych – „bocian” w leżeniu tyłem	29
26. Toczenie wałka	30
27. Wzmacnianie mięśni kończyn górnych przy krześle z obciążeniem	31
28. Stretching łydki w siedzeniu na krześle	32
29. Rozciąganie ścięgna Achillesa na stepperze	33
30. Wałkowanie	34
31. Supinacja stopy – ćwiczenie z oporem	35
32. Pronacja stopy – ćwiczenie z oporem	36
33. Zgięcie grzbietowe samowspomagane z wykorzystaniem nieelastycznej taśmy	37
34. Masaż stopy, ćwiczenie z wykorzystaniem piłeczki tenisowej	38
35. Rolowanie okrężne stopy	39
36. Relaksacja mięśni stopy z wykorzystaniem piłeczki tenisowej	40
37. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie uda z autooporem	41
38. Rozciągnięcie mięśnia trójgłowego łydki w pozycji leżenia przodem	42
39. „Zabierz chustkę”	43
40. „Froterowanie podłogi”	44
41. „Żuczek”	45
42. Zaciskanie rąk w pięści	46
43. „Twist”	47
44. „Kołowrotek”	48
45. „Dżdżownica”	49
46. Skłon głowy, ćwiczenie z piłką do pilatesu	50
47. Skłon tułowia w bok, ćwiczenie z piłką do pilatesu	51
48. Piłka pod nogą	52
49. Unoszenie ręki w leżeniu na brzuchu	53
50. Ręce w górę w leżeniu na brzuchu	54

pieczętka	Ćwiczenie izometryczne – wzmacnianie mięśni skośnych brzucha z autooporem	1
-----------	--	----------

Cel: Poprawa siły mięśniowej mięśni skośnych brzucha, korekcja ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka przeprostnych przeciążeń kręgosłupa.



1. PW: leżenie tyłem, KKD zgięte w sst. kolanowych, stopy oparte na podłożu, ustawione równolegle na szerokość bioder, jedna KG zgięta i ułożona dłońią pod potylicą, druga KG wyprostowana wzdłuż tułowia.
2. Ruch: uniesienie górnej części tułowia z jednoczesnym przeniesieniem wyprostowanej KG w przód oraz uniesieniem przeciwnej KD – egzekwowanie oporu ręka – udo.
3. Wydech ustami i utrzymanie napięcia przez 3–5 sek.
4. Rozluźnienie, wdech nosem – powrót do PW.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Położ się na plecach, ugnij oba kolana, opierając stopy o podłoże na szerokość bioder. Jedną rękę ugnij w łokciu i załóż za głowę, drugą ułóż wzdłuż ciała. Wykonaj zgięcie tułowia w przód z jednoczesnym przeniesieniem wyprostowanej ręki po skosie w przód oraz uniesieniem przeciwnej nogi, oporując ręką kolano. Robiąc wydech ustami, staraj się utrzymać pozycję przez 3–5 sek. Następnie rozluźnij się, biorąc wdech nosem, połącz się z powrotem na plecach. Ćwiczenie powtórz dla drugiej strony.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x (po 5x na każdą stronę)	1–2x	–	50–60%

OCZEKIWANY EFEKT

Odczuwalny wysiłek mięśni tułowia oraz brzucha.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwiczenie należy wykonywać w wolnym tempie, po każdym etapie napinania mięśni ma nastąpić pełne rozluźnienie ciała. Łokieć zgiętej ręki powinien mieć stały kontakt z podłożem, a wzrok być skierowany w górę. Ręka znajdująca się pod głową odciąża odcinek szyjny kręgosłupa, w sytuacji gdy pojawią się bóle szyi, ćwiczenie należy przerwać.

.....

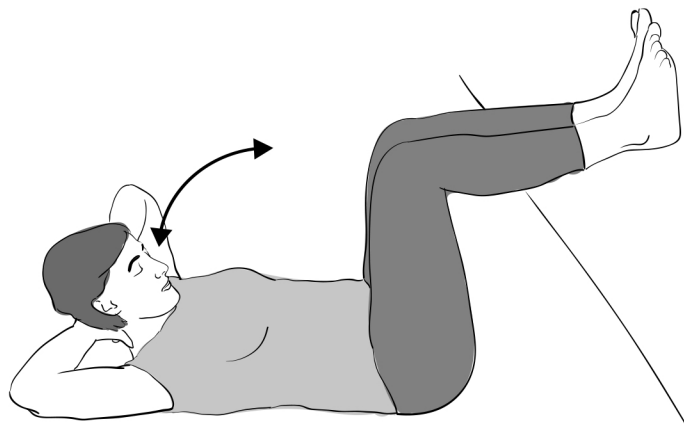
.....

Data

Podpis

pieczętka	Ćwiczenie wzmacniające mięśnie proste brzucha w pozycji odciążającej kręgosłup w odcinku lędźwiowym	2
-----------	--	----------

Cel: Poprawa siły mięśnia prostego brzucha, korekcja ustawienia miednicy, poprawa stabilności kręgosłupa, zmniejszenie ryzyka przeprostnych przeciążeń kręgosłupa.



1. PW: leżenie tyłem, stopy oparte o ścianę lub drabinkę, rozstawione na szerokość bioder, plecy w odcinku lędźwiowym w kontakcie z podłożem, KKG zgięte w sst. łokciowych i barkowych, dłonie za głową na wysokości potylicy.
2. Ruch: uniesienie górnej części tułowia z wykonaniem wydechu przez usta.
3. Utrzymanie napięcia przez 3–5 sek.
4. Rozluźnienie, wdech nosem – powrót do PW.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Położ się na plecach, ugnij oba kolana, opierając stopy o ścianę lub drabinkę. Ręce załóż za głowę, na wysokości potylicy. Wykonaj zgięcie tułowia w przód z jednoczesnym wydechem przez usta. Staraj się utrzymać pozycję przez 3–5 sek. Następnie rozluźnij się, wykonując wdech nosem, połów się z powrotem na plecach.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	1–2x	–	50–60%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wysiłku w mięśniach brzucha.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwiczenie należy przerwać w przypadku pojawienia się bólu pleców. Podczas wykonywania ruchu nie należy przenosić łokci w przód, przez cały czas powinny być skierowane na boki, a wzrok w górę.

.....

Data

Podpis