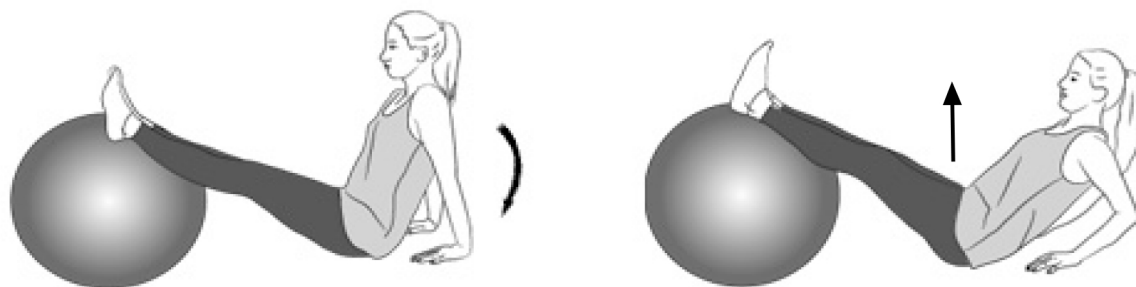


Spis treści

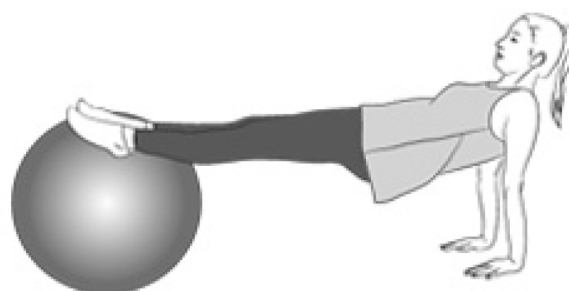
1. Odwrócone pompki II – ćwiczenie z piłką szwedzką	5
2. Odwrócone pompki – ćwiczenie w parach z piłką szwedzką	6
3. Ćwiczenie sensomotoryczne z wykorzystaniem gumowego dysku (I)	7
4. Ćwiczenie sensomotoryczne z wykorzystaniem gumowego dysku (II)	8
5. Stretching łydki w siedzeniu na krześle	9
6. Rozciąganie ścięgna Achillesa na stepperze	10
7. Supinacja stopy – ćwiczenie z oporem	11
8. Pronacja stopy – ćwiczenie z oporem	12
9. Zgięcie grzbietowe samowspomagane z wykorzystaniem nieelastycznej taśmy	13
10. Rolowanie okrężne stopy	14
11. Podarcie ręcznika papierowego	15
12. Przysiad jednonóż na niestabilnym podłożu z wykorzystaniem dysku sensomotorycznego i dużej piłki gimnastycznej	16
13. Rozciąganie taśmy mięśniowej spiralnej z zaangażowaniem mięśnia prostego uda (przykład dla lewej kończyny dolnej)	17
14. Przysiad jednonóż ze wzmożoną pracą ekscentryczną mięśnia czworogłowego uda	18
15. Rozciągnięcie mięśnia trójgłowego łydki w pozycji leżenia przodem	19
16. Stretching pasywny mięśnia piszczelowego przedniego w pozycji leżenia bokiem	20
17. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie kończyn dolnych z małą i dużą piłką	21
18. „Jaszczurka”	22
19. „Zabierz chustkę”	23
20. „Froterowanie podłogi”	24
21. „Żuczek”	25
22. „Kołowrotek”	26
23. „Wirówka”	27
24. Kulki z gazety	28
25. Rwanie gazety	29
26. „Czytanie gazety”	30
27. Podanie od stopy do stopy	31
28. Zdejmowanie skarpet	32
29. „Masaż stopy”	33
30. Oklaski	34
31. „Dżdżownica”	35
32. Stretching mięśni grzbietu i kończyn dolnych II	36
33. „Trawa na wietrze” II	37
34. Ćwiczenie z wykorzystaniem rotora rehabilitacyjnego	38
35. Uruchamianie stawów skokowych I – ćwiczenie w odciążeniu z wykorzystaniem taśmy trx	39
36. Uruchamianie stawów skokowych II – ćwiczenie w odciążeniu z wykorzystaniem taśmy trx	40
37. Zgięcie podeszwowe i grzbietowe na piłce	41
38. Pronacja i supinacja stawów skokowych na piłce	42
39. Ósemki stopą – ćwiczenie na dużej piłce gimnastycznej	43
40. Mobilizacja stawów skokowych – „rysowanie” palcami stopy litery „U”	44
41. Rysowanie liter alfabetu palcami stopy	45
42. Krążenia w stawach skokowych	46
43. Unoszenie wyprostowanej nogi do góry z aktywną pracą w stawie skokowym	47
44. Z palców na piętę – ćwiczenie przy drabince	48
45. Ćwiczenie w futrynie z piłką – rozciąganie ścięgna Achillesa	49
46. „Skacząca żaba”	50
47. „Łuk” I	51
48. „Łuk” II	52

pieczętka	Odwrócone pompki II – ćwiczenie z piłką szwedzką	1
-----------	---	----------

Cel: Wzmocnienie mm. obręczy barkowej oraz ramienia, w szczególności m. dwugłowego i m. trójgłowego ramienia.



1. Pozycja wyjściowa: siad prosty podparty, KKD na piłce.
2. Wykonanie zgięcia, a następnie wyprost w st. łokciowym z jednoczesnym uniesieniem bioder w górę.
3. Utrzymanie pozycji 3–5 sek.
4. Powrót do pozycji wyjściowej.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Usiądź z nogami wyprostowanymi, opartymi na dużej piłce gimnastycznej. Wyprostowane ręce, skierowane palcami w przód, oprzyj z tyłu na podłodze. Zegnij łokcie, a następnie wyprostuj unosząc do góry biodra. Wytrzymaj pozycję około 5 sek., następnie wróć do pozycji wyjściowej.

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

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wysiłku w mięśniach obręczy barkowej, ramię oraz klatki piersiowej oraz niewielkie napięcie w mięśniach nóg.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwiczenie wykonywane po zmniejszeniu dolegliwości bólowych. Ćwiczenie można utrudnić, wykonując ruch powoli, w niepełnym zakresie ruchu.

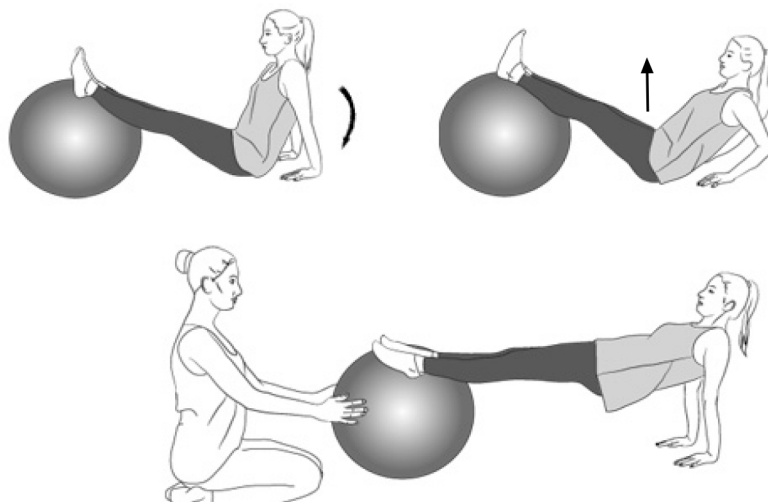
.....

Data

Podpis

pieczętka	Odwrócone pompki – ćwiczenie w parach z piłką szwedzką	2
-----------	---	----------

Cel: Wzmocnienie mm. obręczy barkowej i ramienia (m. trójgłowy ramienia), poprawa stabilności tułowia.



1. Pozycja wyjściowa: siad prosty podparty, KKD wyprostowane, oparte na piłce.
2. Wykonanie zgięcia w sst. łokciowych.
3. Następnie wyprostuj w sst. łokciowych z jednoczesnym uniesieniem bioder w górę.
4. Wytrzymać w napięciu do 5 sek.
5. Współćwiczący naciska na piłkę, wytrącając ćwiczącego z równowagi.
6. Powrót do pozycji wyjściowej.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Usiądź z nogami prostymi opartymi na dużej piłce gimnastycznej, ręce podparte z tyłu, z palcami skierowanymi w przód. Ugnij łokcie, a następnie wyprostuj z jednoczesnym uniesieniem bioder w górę. Wytrzymaj w napięciu do 5 sek. W czasie gdy ćwiczący ma uniesione biodra, współćwiczący naciska na piłkę z palcami skierowane do przodu, wytrącając delikatnie ćwiczącego z równowagi.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	1-2x	-	60-80%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wysiłku w mięśniach ramion, nieprzyjemne rozciąganie z przodu klatki piersiowej oraz napięcie w pośladkach i tylnej powierzchni ud.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwiczenie wykonywane po zmniejszeniu dolegliwości bólowych. Ćwiczenie można utrudnić, wykonując ruch powoli, w niepełnym zakresie ruchu.

.....

Data

Podpis