

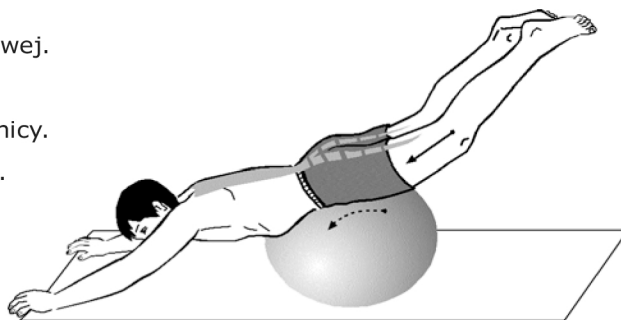
Spis treści

1. Mobilizacja zgięciowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej	5
2. Dynamiczna rotacja tułowia na dużej piłce rehabilitacyjnej	6
3. Diagonalne wzmacnianie mięśni kręgosłupa w pozycji leżenie przodem	7
4. Nauka prawidłowego podnoszenia ciężkich przedmiotów z asekuracją pomocnika	8
5. Dynamiczny trening stabilności mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa z wykorzystaniem taśmy elastycznej	9
6. Intensywny trening mięśnia prostego oraz jednostronnie mięśni skośnych brzucha	10
7. Rozciąganie mięśni i powięzi odcinka lędźwiowego na dużej piłce gimnastycznej	11
8. Stabilizacja boczna tułowia oraz trening przywodzicieli uda	12
9. Trening stabilności kręgosłupa w pozycji siadu klęcznego	13
10. Leżenie na brzuchu z poduszkami pod klatką piersiową (bądź opierając się na przedramionach)	14
11. Leżenie na brzuchu z przeprostami kręgosłupa	15
12. Stabilizacja postawy w siadzie na piłce gimnastycznej	16
13. Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego	17
14. Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy	18
15. Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego	19
16. Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	20
17. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	21
18. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawu biodrowe	22
19. Rozciąganie mięśni zginających kolana z taśmą elastyczną	23
20. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce	24
21. Ćwiczenie wzmacniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince	25
22. „Pompki” z podparciem na kolanach	26
23. Łagodna automobilizacja przeprostna kręgosłupa w pozycji leżącej	27
24. Statyczne wzmocnienie mięśni grzbietu, piersiowego i lędźwiowego odcinka kręgosłupa oraz obręczy barkowej	28
25. Wzmacnianie mięśni grzbietu i obręczy barkowej w pozycji leżącej na brzuchu	29
26. Korekcja postawy ciała w pozycji siedzącej za pomocą elastycznej taśmy do ćwiczeń	30
27. Wzmocnienie tylnej diagonalnej taśmy mięśniowej. Korekcja skoliozy dwułukowej	31
28. Trening mięśni antygravitacyjnych w pozycji siedzącej z wykorzystaniem taśmy elastycznej	32
29. Wyprost kolan ze stopami zrotowanymi na zewnątrz	33
30. Ćwiczenie podporu na kończynie górnej z niedowładem	34
31. Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej i brzucha w pozycji „na czworakach”	35
32. Stabilizacja stawu barkowego w leżeniu bokiem	36
33. Statyczne napinanie rotatorów stawu barkowego	37
34. Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej, kończyn górnych oraz tułowia	38
35. Funkcjonalny trening unoszenia ramienia do góry	39
36. Wzmacnianie prostowników stawu ramiennego z wykorzystaniem taśmy elastycznej	40
37. Wzmocnienie rotatorów wewnętrznych stawu ramiennego z wykorzystaniem taśmy elastycznej	41
38. Wzmacnianie mięśni rotujących ramię na zewnątrz w pozycji neutralnej ramienia	42
39. Funkcjonalne wzmacnianie mięśni obniżających obręcz barkową	43
40. Symetryczne wzmacnianie odwodzicieli stawu barkowego	44
41. Wzmacnianie mięśnia nadgrzebieniowego i naramiennego	45
42. „Pompki” z podparciem stóp na piłce rehabilitacyjnej	46
43. „Pompki” w pozycji stojącej z podparciem tułowia tyłem o stół	47
44. „Pompki” w pozycji stojącej z podparciem tułowia przodem o stół	48
45. „Waga” w leżeniu przodem na dużej piłce rehabilitacyjnej	49
46. Rotacyjna stabilizacja tułowia i obręczy barkowej	50
47. Wzmacnianie zginaczy łokcia z wykorzystaniem taśmy elastycznej	51
48. Trening funkcjonalny obręczy barkowej i ręki – „rzuty”	52
49. Wzmacnianie mięśni prostujących horyzontalnie ramię z wykorzystaniem taśmy elastycznej	53
50. Poprawa stabilizacji i propriocepcji obręczy barkowej i kończyny górnej z wykorzystaniem poduszki rehabilitacyjnej	54

pieczętka	Mobilizacja zgięciowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej	1
-----------	---	----------

Cel: Poprawienie ruchomości zgięcia i wyprostów kręgosłupa. Wzmocnienie mięśni kręgosłupa oraz brzucha. Poprawa koordynacji mięśniowej oraz ruchowej. Poprawa równowagi.

1. Pozycja siadu klęcznego (siad na piętach) na dużej piłce rehabilitacyjnej.
2. Ręce wyprostuj, dłonie oprzyj na podłogę, z przodu, przed piłką.
3. Ciało ułóż w pozycję embriona.
4. Prostując tułów, przejdź do pozycji końcowej.
5. Tułów i nogi maksymalnie wyprostuj.
6. Podeprzyj tułów na piłce, w okolicy miednicy.
7. Dłonie pozostaw nieruchomo na podłogę.



SPÓSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Przejdź z pozycji wyjściowej do końcowej. Powoli, ale płynnie, wykonuj ruch z krótkim, statycznym napięciem mięśni grzbietu i pośladków (izometria) na końcu wyprostowanej pozycji. Po przejściu do pozycji embriona i przed rozpoczęciem kolejnego powtórzenia rozluźnij na chwilę wszystkie mięśnie. Każdą pozycję powtarzaj 10 razy w serii.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	3x	30–60 sekund	60–80%

OCZEKIWANY EFEKT

Podczas przyciągania piłki (rysunek górny) ćwiczone są głównie mięśnie brzucha oraz zginacze stawu biodrowego. Mięśnie grzbietu oraz mięśnie pośladkowe są rozciągane. Przy odsuwaniu piłki (rysunek dolny) przednia część ciała jest rozciągana, natomiast intensywnie pracują mięśnie grzbietu oraz pośladkowe.

ZALECENIA DODATKOWE

Uważaj na zawroty głowy, mroczki przed oczami itp. Intensywność ćwiczeń powinna być tak dobrana, aby podobne objawy nie występowały!

.....

.....

.....

Data

Podpis

pieczętka	Dynamiczna rotacja tułowia na dużej piłce rehabilitacyjnej	2
-----------	---	----------

Cel: Poprawa ruchomości rotacyjnej całego kręgosłupa. Rozciągnięcie obkurczonych mięśni i innych tkanek miękkich.



1. Pozycja leżenie przodem na piłce rehabilitacyjnej. Kontakt z piłką ma jedynie miednica.
2. Wyprostowane i wyciągnięte do przodu ręce podeprzyj z przodu, przed piłką.
3. Obie nogi początkowo wyprostuj równolegle do siebie, wyciągnij do tyłu i unieś lekko do góry.
4. Następnie jedną nogę wyprostuj mocniej do tyłu, tak żeby miednica obróciła się, a noga leżąca wówczas niżej dla wyrównania przesunęła się do przodu (patrz rysunek z lewej).
5. Nogę znajdującą się wyżej zawsze prostuj do tyłu.
6. Głowę i barki pozostaw nieruchome.
7. Wykonaj ćwiczenie jak opisano powyżej, tylko w przeciwną stronę (patrz rysunek z prawej).

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Położoną wyżej nogą, wyprostowaną do tyłu, poruszaj energicznie w kierunku do przodu do momentu, aż znajdziesz się w pozycji leżenia przodem. W tym momencie inicjatywę ruchu przejmuje druga noga, która będzie poruszać się energicznie do tyłu, bez opóźniania płynności cyklu. W ostatnim momencie cyklu ruch jest hamowany aż do całkowitego zatrzymania. Ćwiczenie wykonuj naprzemiennie raz w jedną, raz w drugą stronę.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10–15x	3x	30–60 sekund	60–80%

OCZEKIWANY EFEKT

Po kilku/kilkunastu powtórzeniach ćwiczenia powinno nastąpić polepszenie ruchomości rotacyjnej kręgosłupa i nastąpić zmniejszenie wstępnego, odruchowego napięcia. W końcowych fazach ruchu powinno odczuwać się rozciąganie tkanek i napięcie wynikające z rotacji kręgosłupa.

ZALECENIA DODATKOWE

W przypadku pojawienia się lub nasilenia dolegliwości przerwij wykonywanie ćwiczenia i skoryguj technikę wykonywania. Ćwiczenie niewskazane do samodzielnego wykonywania przez osoby z poważnymi dolegliwościami bólowymi kręgosłupa.

.....

Data

Podpis