

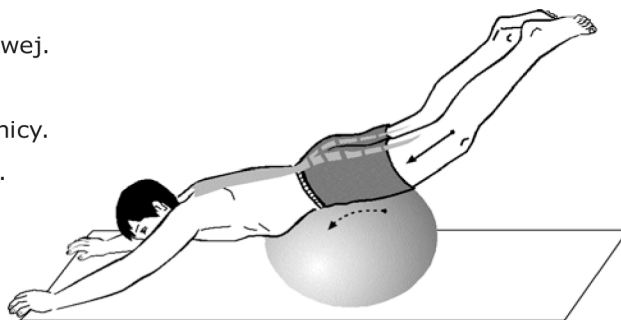
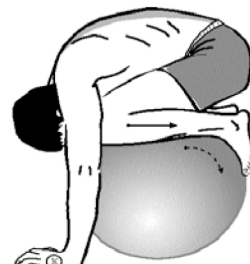
Spis treści

1. Stabilny mostek – ćwiczenia izometryczne mięśni tułowia	5
2. Mobilizacja zgięciowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej	6
3. Dynamiczna rotacja tułowia na dużej piłce rehabilitacyjnej	7
4. „Krzesło fakira”	8
5. Automobilizacja rotacji kręgosłupa w leżeniu na plecach	9
6. Mobilizacja przeprostna kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	10
7. Stabilizacja tułowia oraz wzmocnienie obręczy barkowej	11
8. Wzmocnienie stabilności tułowia, miednicy oraz obręczy barkowej w leżeniu na boku	12
9. Diagonalne wzmocnianie mięśni kręgosłupa w pozycji leżenie przodem	13
10. Wzmocnianie dolnego pasma mięśni brzucha	14
11. Wzmocnianie mięśni kręgosłupa i kończyn w pozycji na czworakach. Poprawa koordynacji ruchowej	15
12. Nauka prawidłowego podnoszenia ciężkich przedmiotów z asekuracją pomocnika	16
13. Poprawa stabilności tułowia w pozycji leżenia tyłem w podporze na przedramionach	17
14. Dynamiczny trening mięśni skośnych brzucha w pozycji leżącej	18
15. Funkcjonalny trening stabilności kręgosłupa lędźwiowego w stanie jednonóż	19
16. Mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa oraz stawów krzyżowo-biodrowych w pozycji leżącej	20
17. „Mostek” z rękami wzdłuż tułowia	21
18. Nauka prawidłowego wstawania z krzesła w wyroku	22
19. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji pólsiedzącej i prawidłowego siadania z wykorzystaniem laski gimnastycznej	23
20. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji siedzącej i prawidłowego siadania z wykorzystaniem laski gimnastycznej	24
21. Rozciąganie mięśni i powięzi odcinka lędźwiowego na dużej piłce gimnastycznej	25
22. Stabilizacja boczna tułowia oraz trening przywodzicieli uda	26
23. Stabilizacja postawy w siadzie na piłce gimnastycznej	27
24. Ćwiczenie izometryczne – wzmocnianie mięśni skośnych brzucha z autooporem	28
25. Izometryczne wzmocnianie mięśni posturalnych	29
26. Izometryczne wzmocnianie mięśni pośladkowych	30
27. Dynamiczne wzmocnianie mięśni prostowników stawu biodrowego	31
28. Ćwiczenie wzmocniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej	32
29. Wzmocnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną	33
30. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy biodrowe	34
31. Rozciąganie mięśni zginających kolana z taśmą elastyczną	35
32. Wzmocnianie mięśni posturalnych na piłce	36
33. Ćwiczenie wzmocniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince	37
34. „Struna”	38
35. Intensywny trening mięśni skośnych brzucha, pośladkowego średniego, przywodzących oraz odwodzących w stawach biodrowych	39
36. Wstawanie z pozycji siadu skrzyżnego	40
37. Podskoki z piłką między kolanami	41
38. Klaskanie stopami	42
39. Naprzemienne rotowanie kolan do wewnątrz	43
40. Korekcja szpotawości kolana za pomocą taboretu	44
41. Korekcja kolan szpotawych z dociskaniem piłki między kostkami	45
42. Wyprost kolan ze stopami zrotowanymi na zewnątrz	46
43. Rowerek z chusteczką	47
44. Zwijanie kocyka/ręcznika stopami	48
45. Pisanie stopami	49
46. Naciąganie stopami gumy z pisakiem	50
47. Chwytywanie przedmiotów palcami stóp z rzutem	51
48. Wzmocnianie mięśni obręczy barkowej i brzucha w pozycji „na czworakach”	52
49. „Pompki” z podparciem stóp na piłce rehabilitacyjnej	53
50. „Waga” w leżeniu przodem na dużej piłce rehabilitacyjnej	54

pieczętka	Mobilizacja zgięciowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej	2
-----------	---	----------

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 podłodze, 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 podłodze.



SPOSÓB 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