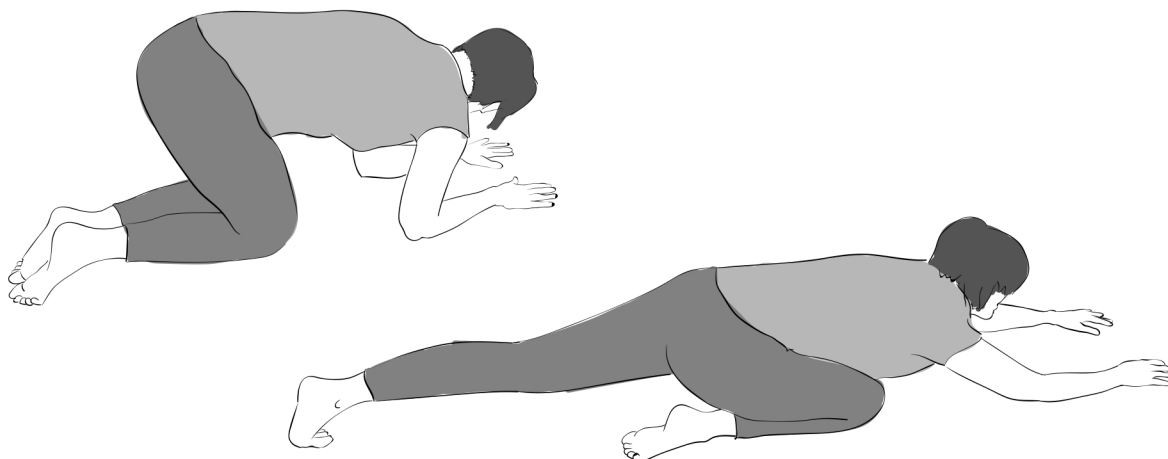


Spis treści

1. Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy	5
2. „Struna”	6
3. Odwrócone pompki II – ćwiczenie z piłką szwedzką	7
4. Odwrócone pompki – ćwiczenie w parach z piłką szwedzką	8
5. Stretching łydki w siedzeniu na krześle	9
6. Rozciąganie ścięgna Achillesa na stepperze	10
7. Statyczny balans	11
8. Dynamiczny balans	12
9. Supinacja stopy – ćwiczenie z oporem	13
10. Pronacja stopy – ćwiczenie z oporem	14
11. Zgięcie grzbietowe samowspomagane z wykorzystaniem nieelastycznej taśmy	15
12. Rolowanie okrężne stopy	16
13. Podarcie ręcznika papierowego	17
14. Przysiad jednonóż na niestabilnym podłożu z wykorzystaniem dysku sensomotorycznego i dużej piłki gimnastycznej	18
15. Rozciąganie taśmy mięśniowej spiralnej z zaangażowaniem mięśnia prostego uda (przykład dla lewej kończyny dolnej)	19
16. Przysiad jednonóż ze wzmożoną pracą ekscentryczną mięśnia czworogłowego uda	20
17. Rozciągnięcie mięśnia trójgłowego łydki w pozycji leżenia przodem	21
18. Stretching pasywny mięśnia piszczelowego przedniego w pozycji leżenia bokiem	22
19. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie kończyn dolnych z małą i dużą piłką	23
20. „Jaszczurka”	24
21. „Kołowrotek”	25
22. „Wirówka”	26
23. Kulki z gazety	27
24. Rwanie gazety	28
25. „Czytanie gazety”	29
26. Podanie od stopy do stopy	30
27. Zdejmowanie skarpet	31
28. „Masaż stopy”	32
29. Oklaski	33
30. „Dżdżownica”	34
31. Stretching mięśni grzbietu i kończyn dolnych II	35
32. „Młyńskie koło” z dynamicznym uginaniem kolan	36
33. „Trawa na wietrze” I	37
34. „Trawa na wietrze” II	38
35. Wciskanie piłki w ścianę w staniu na dysku sensomotorycznym	39
36. Ćwiczenie z wykorzystaniem rotora rehabilitacyjnego	40
37. Uruchamianie stawów skokowych I – ćwiczenie w odciążeniu z wykorzystaniem taśmy trx	41
38. Uruchamianie stawów skokowych II – ćwiczenie w odciążeniu z wykorzystaniem taśmy trx	42
39. Zgięcie podeszwowe i grzbietowe na piłce	43
40. Pronacja i supinacja stawów skokowych na piłce	44
41. Ósemki stopą – ćwiczenie na dużej piłce gimnastycznej	45
42. Mobilizacja stawów skokowych – „rysowanie” palcami stopy litery „U”	46
43. Rysowanie liter alfabetu palcami stopy	47
44. Krążenia w stawach skokowych	48
45. Unoszenie wyprostowanej nogi do góry z aktywną pracą w stawie skokowym	49
46. Z palców na piętę – ćwiczenie przy drabince	50
47. Ćwiczenie w futrynie z piłką – rozciąganie ścięgna Achillesa	51
48. „Skacząca żaba”	52
49. „Łuk” I	53
50. „Łuk” II	54

pieczętka	Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy	1
-----------	---	----------

Cel: Zmniejszenie nadmiernego napięcia w mięśniach zginających staw biodrowy.



1. PW: klęk na przedramionach, głowa skierowana wzrokiem do podłogi.
2. Ruch: przesunięcie jednej KD jak najdalej w tył do wyprostowania, utrzymanie pozycji przez 3–5 sek.
3. Rozluźnienie – powrót do PW.
4. Powtórzenie ćwiczenia dla drugiej strony.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Klęknij na podłodze, opierając się na przedramionach. Wyprostuj całą nogę w tył, starając się utrzymać końcową pozycję przez 3–5 sek. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie dla drugiej strony.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x (na każdą stronę)	1–2x	–	40–50%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie rozciągania w okolicy pachwiny prostowanej nogi.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwicz na podłożu, na którym bez trudu wykonasz ślizg nogi w tył. Spróbuj rozciągnąć się jak najbardziej, kierując pośladki do pięty zgiętej nogi.

.....

.....

.....

Data

Podpis

pieczętka	„Struna”	2
-----------	-----------------	----------

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

1. PW: stanie na baczność, KKG ułożone wzdłuż tułowia.
2. Ruch: napięcie mięśni KKD, brzucha, ściągnięcie mm. pośladkowych – przejście do wysokiego wspięcia na palce.
3. Utrzymanie pozycji przez 5–10 sek.
4. Rozluźnienie – powrót do PW.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Stań na baczność, ręce ułóż wzdłuż ciała. Wykonaj wspięcie na palce, tak wysoko, jak możesz, nie tracąc równowagi. Ściągnij pośladki i staraj się utrzymać pozycję przez 5–10 sek. Wróć do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
5x	1–2x	–	40–50%

OCZEKIWANY EFEKT

Odczuwalne napięcie – wysiłek mięśni posturalnych.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwicz najlepiej bosy, stojąc przed lustrem, podczas całego ćwiczenia kontroluj pracę – napięcie mięśni. Oddychaj spokojnie. Ćwiczenie można utrudnić, wykonując podczas wspięcia na palce wdech nosem i utrzymując pozycję przez 5–10 sek., a następnie, robiąc wydech ustami, wrócić do pozycji wyjściowej.

.....

Data

Podpis