

Spis treści

1. Stretching łydki w siedzeniu na krześle	5
2. Rozciąganie ścięgna Achillesa na stepperze	6
3. Wałkowanie	7
4. Supinacja stopy – ćwiczenie z oporem	8
5. Pronacja stopy – ćwiczenie z oporem	9
6. Zgięcie grzbietowe samowspomagane z wykorzystaniem nieelastycznej taśmy	10
7. Masaż stopy, ćwiczenie z wykorzystaniem piłeczki tenisowej	11
8. Rolowanie okrężne stopy	12
9. Relaksacja mięśni stopy z wykorzystaniem piłeczki tenisowej	13
10. Podarcie ręcznika papierowego	14
11. Rozciągnięcie mięśnia trójgłowego łydki w pozycji leżenia przodem	15
12. Ćwiczenie z wykorzystaniem rotora rehabilitacyjnego	16
13. Uruchamianie stawów skokowych I – ćwiczenie w odciążeniu z wykorzystaniem taśmy trx	17
14. Uruchamianie stawów skokowych II – ćwiczenie w odciążeniu z wykorzystaniem taśmy trx	18
15. Zgięcie podszwowe i grzbietowe na piłce	19
16. Pronacja i supinacja stawów skokowych na piłce	20
17. Ósemki stopą – ćwiczenie na dużej piłce gimnastycznej	21
18. Mobilizacja stawów skokowych – „rysowanie” palcami stopy litery „U”	22
19. Rysowanie liter alfabetu palcami stopy	23
20. Marsz stopami – ćwiczenie w pozycji siedzącej na krześle	24
21. Ćwiczenie na platformie balansowej	25
22. Wspięcie na palce w staniu na jednej nodze	26
23. Wspięcie w oparciu palcami na stopie	27
24. Stopy na zewnątrz i do wewnątrz	28
25. Wzmacnianie mięśni stopy na bosu	29
26. Rozciąganie taśmy przez zginanie palców	30
27. Palce w górę – wzmacnianie stóp	31
28. Palce w górę obunóż na dysku sensomotorycznym	32
29. Palce w górę jednej nogi na dysku sensomotorycznym I	33
30. Palce w wachlarz	34
31. Unoszenie stopami hantelka	35
32. Rozciąganie palców stopy na drabince	36
33. Łączenie stóp w siadzie ugiętym	37
34. Wzmacnianie stopy z oporem rękami	38
35. Czynne wzmacnianie wysklepienia stopy z piłką lekarską	39
36. Stopy na palcach	40
37. Noga za nogą	41
38. Stopniowe obciążanie stóp	42
39. „Dokręcanie” stopy	43
40. Wstawanie z krzesła na zewnętrznych krawędziach stóp	44
41. Wstawanie z krzesła na wewnętrznych krawędziach stóp	45
42. Uciskanie piłki pomiędzy kostkami przyśrodkowymi I	46
43. Rozciąganie taśmy – stopy w pronacji	47
44. Rozciąganie taśmy – stopy w supinacji	48
45. Uciskanie bolesnych punktów na stopie	49
46. Przetaczanie stóp na bosu	50
47. Mobilizacja stawów skokowych w leżeniu tyłem	51
48. Krążenia stóp w leżeniu tyłem	52
49. Zgięcie – wyprost, mobilizacja stawów skokowych I	53
50. Zgięcie – wyprost, mobilizacja stawów skokowych II	54
51. Przetaczanie stóp po ścianie	55
52. Podnoszenie palców stopy w pozycji siedzącej	56
53. Ugniatanie stopą dysku sensomotorycznego	57
54. „Kołyska”	58
55. Gąsienica	59

pieczętka	Stretching łydki w siedzeniu na krześle	1
-----------	--	----------

Cel: Stretching mięśnia brzuchatego łydki i mięśnia płaszczkowatego.

1. Pozycja wyjściowa: w siadzie na krześle, chora stopa założona na zdrową.
2. Ruch: wypchnięcie pięty – zgięcie grzbietowe stopy.
3. Wytrzymanie do 5 sekund.
4. Powrót do PW.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Usiądź na krześle, z plecami opartymi o oparcie. Załóż chorą stopę na zdrową, tak, aby okolica kostki była nad kolanem drugiej nogi. W tej pozycji wykonaj wypchnięcie pięty i zadarcie palców stopy. Wytrzymaj do 5 sekund.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	3x	–	30–40%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie rozciągania z tyłu łydki.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis

