

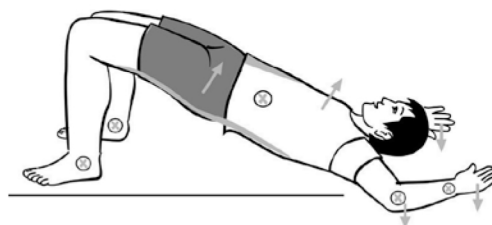
Spis treści

1. Stabilny mostek – ćwiczenia izometryczne mięśni tułowia	5
2. Mobilizacja zgięciowo-wyprostna kręgosłupa na dużej piłce terapeutycznej	6
3. „Chodziarz”	7
4. Dynamiczna rotacja tułowia na dużej piłce rehabilitacyjnej	8
5. „Krzesło fakira”	9
6. Automobilizacja rotacji kręgosłupa w leżeniu na plecach	10
7. Delikatna mobilizacja przeprostna kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	11
8. Mobilizacja przeprostna kręgosłupa w odcinku lędźwiowym	12
9. Mobilizacja przeprostna kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	13
10. Rozciąganie bocznej strony tułowia w leżeniu na plecach	14
11. Łagodna mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa na piłce	15
12. Stabilizacja tułowia oraz wzmocnienie obręczy barkowej	16
13. Automobilizacja rotacyjna tułowia w pozycji leżącej	17
14. Wzmacnianie mięśni brzucha	18
15. Wzmacnianie mięśni rotujących tułów z wykorzystaniem taśmy elastycznej	19
16. Wzmocnienie stabilności tułowia, miednicy oraz obręczy barkowej w leżeniu na boku	20
17. Diagonalne wzmacnianie mięśni kręgosłupa w pozycji leżenie przodem	21
18. Wzmacnianie skośnych mięśni brzucha w pozycji leżącej	22
19. Klasyczne „brzuszki”	23
20. Statyczne wzmocnienie mięśni całego tułowia w leżeniu przodem z podparciem na przedramionach	24
21. Wzmacnianie dolnego pasma mięśni brzucha	25
22. Trening prawidłowego schylania się i podnoszenia przedmiotów z ziemi	26
23. Automobilizacja lędźwiowego odcinka kręgosłupa w pozycji siedzącej	27
24. Łagodna automobilizacja przeprostna kręgosłupa w pozycji leżącej	28
25. Wzmacnianie mięśni kręgosłupa i kończyn w pozycji na czworakach. Poprawa koordynacji ruchowej	29
26. Mobilizacja dobozna kręgosłupa. Korekta ustawienia tułowia	30
27. Symetryczne wzmacnianie prostowników kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	31
28. Nauka prawidłowego podnoszenia ciężkich przedmiotów z asekuracją pomocnika	32
29. Funkcjonalny trening stabilności pozycji siedzącej	33
30. Poprawa stabilności tułowia w pozycji leżenia tyłem w podporze na przedramionach	34
31. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji półsiedzącej	35
32. Mobilizacja przeprostna lędźwiowego odcinka kręgosłupa z pomocą drugiej osoby	36
33. Automobilizacja stawów krzyżowo-biodrowych do rotacji tylnej	37
34. Wzmacnianie mięśni skośnych brzucha	38
35. Dynamiczny trening mięśni skośnych brzucha w pozycji leżącej	39
36. Dynamiczny trening stabilności mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa z wykorzystaniem taśmy elastycznej	40
37. Funkcjonalny trening stabilności kręgosłupa lędźwiowego w staniu jednoonóż	41
38. Intensywny trening mięśnia prostego oraz jednostronnie mięśni skośnych brzucha	42
39. Mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa oraz stawów krzyżowo-biodrowych w pozycji leżącej	43
40. „Mostek” z rękami wzdłuż tułowia	44
41. Nauka prawidłowego wstawania z krzesła w wyroku	45
42. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji półsiedzącej i prawidłowego siadania z wykorzystaniem laski gimnastycznej	46
43. Nauka prawidłowego wstawania z pozycji siedzącej i prawidłowego siadania z wykorzystaniem laski gimnastycznej	47
44. Rozciąganie mięśni i powięzi odcinka lędźwiowego na dużej piłce gimnastycznej	48
45. Stabilizacja boczna tułowia oraz trening przywodzicieli uda	49
46. Trening stabilności kręgosłupa w pozycji siadu klęcznego	50
47. Przeprosty kręgosłupa w staniu	51
48. Stabilizacja postawy w siadzie na piłce gimnastycznej	52
49. Przyciąganie kolan do klatki piersiowej w leżeniu tyłem	53
50. „Pompki” z podparciem na kolanach	54

pieczętka	Stabilny mostek – ćwiczenia izometryczne mięśni tułowia	1
-----------	--	----------

Cel: Wzmocnienie statycznej, stabilizującej pracy mięśni pośladkowych, ud i mięśni tułowia (grzbietu oraz brzucha).

1. Leżenie na plecach.
2. Nogi ustaw w lekkim rozkroku.
3. Ręce ułóż w kształt U nad głową.
4. Miednicę unieś do góry, aż udo, pośladki i tułów znajdą się w jednej linii.
5. Pozycja jw., wytrzymaj kilka, kilkanaście sekund, dodatkowo wykonując kilkakrotnie napięcie mięśni pośladkowych, mięśni brzucha oraz ud. Ramiona dociskaj do podłoża.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Przyjmij pozycję z uniesionymi biodrami, a następnie poprzez napięcie mięśni ustabilizuj pozycję. Pamiętaj o oddychaniu w trakcie trwania ćwiczenia.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10–15x 5–10 sekund napięcie	3x	60 sekund dodatkowo z przejściem do siadu	60–80%

OCZEKIWANY EFEKT

Wzmocnienie mięśni pośladkowych, mięśni ud oraz mięśni stabilizujących dolny tułów.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

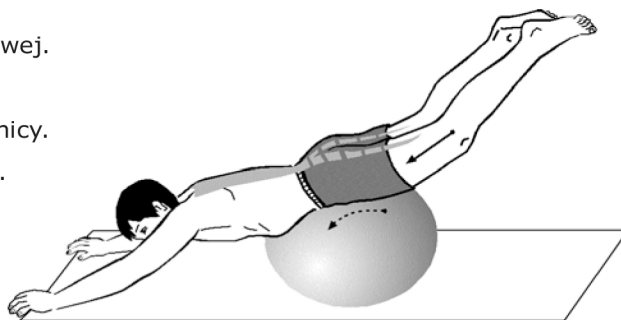
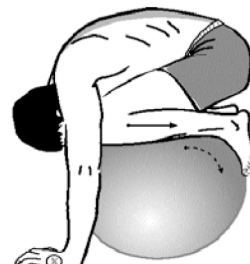
Data

Podpis

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

Przejdźcie 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