

Spis treści

1. Dynamiczna rotacja tułowia na dużej piłce rehabilitacyjnej	5
2. Mobilizacja przeprostna kręgosłupa w odcinku lędźwiowym	6
3. Automobilizacja rotacyjna stawów kręgosłupa	7
4. Diagonalne wzmacnianie mięśni kręgosłupa w pozycji leżenie przodem	8
5. Automobilizacja stawów krzyżowo-biodrowych do rotacji tylnej	9
6. Przyciąganie kolan do klatki piersiowej w leżeniu tyłem	10
7. Rozciąganie mięśni tylnej strony kończyny dolnej i dolnego odcinka kręgosłupa	11
8. Ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną – rozciąganie mięśni zginaczy stawu biodrowego	12
9. Rozciąganie mięśni zginających staw biodrowy	13
10. Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego	14
11. Ćwiczenie rozluźniające mięśnie zginające stawy biodrowe	15
12. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy biodrowe	16
13. Bierne rozciąganie mięśni grzbietu – japoński skłon	17
14. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy kolanowe w oparciu nóg na ścianie	18
15. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce	19
16. Ćwiczenie wzmacniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince	20
17. „Struna”	21
18. Wyprostna korekcja skoliozy dwułukowej	22
19. Wstawanie z pozycji siadu skrzyżnego	23
20. Klaskanie stopami	24
21. Naprzemienne rotowanie kolan do wewnątrz	25
22. Wyprost kolan ze stopami zrotowanymi na zewnątrz	26
23. Zwis w kłęku	27
24. Odwrócone pompki I – ćwiczenie z piłką szwedzką	28
25. Odwrócone pompki II – ćwiczenie z piłką szwedzką	29
26. Odwrócone pompki – ćwiczenie w parach z piłką szwedzką	30
27. Rozciąganie zginaczy stawu biodrowego bioder w pozycji na plecach	31
28. Wzmacnianie mięśni pośladkowych w pozycji na czworakach	32
29. Zginanie i prostowanie w stawie biodrowym w leżeniu na plecach	33
30. Mobilizacja zginania i prostowania stawów skokowych	34
31. Rozciąganie zginaczy stawu biodrowego	35
32. Rozciąganie zginaczy stawu biodrowego na piłce rehabilitacyjnej	36
33. Autostretching zginaczy stawu biodrowego w pozycji leżenia na boku	37
34. Rozciąganie mięśni tylnej strony uda oraz nerwu kulszowego w pozycji siedzącej	38
35. Intensywne rozciąganie mięśni tylnej strony uda oraz nerwu kulszowego	39
36. Łagodne rozciąganie mięśni tylnej strony uda oraz nerwu kulszowego	40
37. Rozciąganie mięśni przedniej strony uda	41
38. Rozciąganie przywodzicieli uda w pozycji stojącej	42
39. Rozciąganie mięśni rotatorów wewnętrznych stawu biodrowego	43
40. Rozciąganie rotatorów wewnętrznych stawu biodrowego oraz mięśni pośladkowych	44
41. Rozciąganie tylnej taśmy mięśniowo-powięziowej oraz przedniej strony stawu barkowego i klatki piersiowej	45
42. Rozciąganie mięśnia prostowników stopy i palców stopy	46
43. Rozciąganie tylnej strony uda i stawu kolanowego w pozycji leżącej	47
44. Rozciąganie mięśni wewnętrznej strony ud	48
45. Wzmocnienie mięśni pośladków i tylnej partii ud w pozycji stojącej na jednej nodze i za pomocą taśmy elastycznej	49
46. Wzmacnianie mięśnia pośladkowego wielkiego w kłęku podpartym na dłoniach	50
47. Rozciąganie mięśnia brzuchatego łydki w pozycji stojącej na schodku	51
48. Rozciągnięcie głębszej warstwy mięśni łydki	52
49. Rozciąganie mięśni podeszwy stopy	53
50. Rozciąganie łydki	54

pieczętka	Dynamiczna rotacja tułowia na dużej piłce rehabilitacyjnej	1
-----------	---	----------

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.

.....

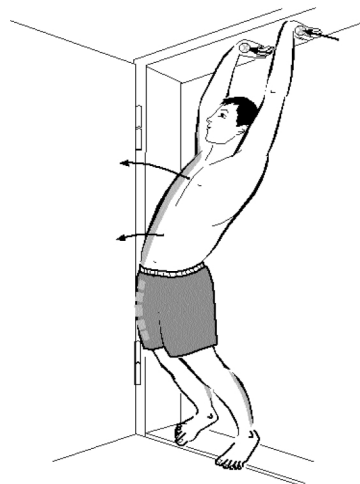
Data

Podpis

pieczętka	Mobilizacja przeprostna kręgosłupa w odcinku lędźwiowym	2
-----------	--	----------

Cel: Ogólna poprawa zakresu prostowania tułowia. Korekta (pogłębienie) krzywizny lędźwiowej kręgosłupa. Rozciąganie przedniej taśmy mięśniowo-powięziowej tułowia, a także przedniej strony stawu barkowego oraz tylnej łydki.

1. Stań w futrynie drzwi.
2. Dłonią oprzyj się na górze o futrynę drzwi.
3. Wyprostuj nogi, opierając się stopami o próg drzwi (jeśli jesteś osobą wysoką, możesz stanąć nieco przed ramą drzwi).
4. Biodra wypchnij do przodu.
5. Pozycja jw. z maksymalnym wypchnięciem miednicy w przód. Nie zmieniaj ułożenia stóp, a nogi pozostaw wyprostowane.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Miednicę i klatkę piersiową wysuń do przodu (patrz strzałki). Pozycję utrzymaj przez 10–20 sekund, wykonując w końcowym zakresie niewielkie ruchy pogłębiające przeprost kręgosłupa.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	3x	30–60 sekund	50–80%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie rozciągania na całej powierzchni przedniej ściany tułowia, włącznie z obręczą barkową i rejonem pachwin. Lekkie, ale niebolesne uczucie ściskania (kompresja) w lędźwiowym odcinku kręgosłupa. Dodatkowo możesz odczuwać rozciągnięcie w łydkach.

ZALECENIA DODATKOWE

W przypadku nasilenia dolegliwości bólowych, zmniejsz zakres wychylenia (przeprstu). W przypadku pojawienia się bólu promieniującego do kończyny dolnej natychmiast przerwij ćwiczenie i skonsultuj się z fizjoterapeutą.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis