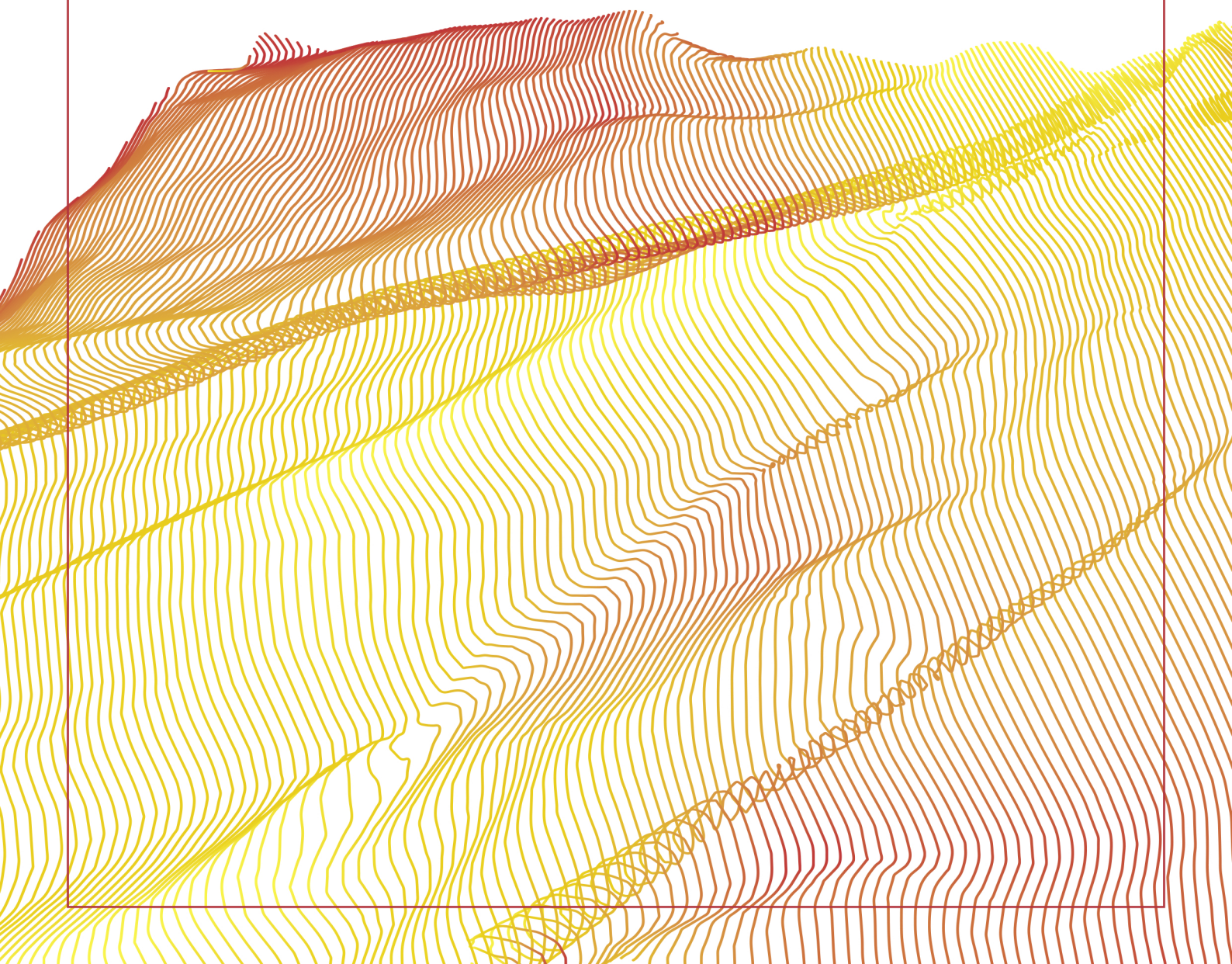


Bóle korzeniowe w odcinku lędźwiowym

Rwa kulszowa



Pakiet ćwiczeń nr 2



Spis treści

1. Rozciąganie mięśni tylnej strony uda oraz nerwu kulszowego w pozycji siedzącej	5
2. Intensywne rozciąganie mięśni tylnej strony uda oraz nerwu kulszowego	6
3. Łagodne rozciąganie mięśni tylnej strony uda oraz nerwu kulszowego	7
4. Rozciąganie tylnej taśmy mięśniowo-powięziowej oraz przedniej strony stawu barkowego i klatki piersiowej	8
5. Nauka prawidłowej postawy ciała podczas wstawania z pozycji siedzącej i siadania	9
6. Rozciąganie tylnej strony uda i stawu kolanowego w pozycji leżącej	10
7. Wzmocnienie mięśni pośladków i tylnej partii ud w pozycji stojącej na jednej nodze i przy pomocy taśmy elastycznej	11
8. Rozciąganie mięśnia brzuchatego łydki w pozycji stojącej na schodku	12
9. Wzmocnienie i rozciągnięcie mięśni i powięzi łydek	13
10. Mobilizacja nerwu kulszowego oraz mięśni kulszowo-goleniowych	14
11. Mobilizacja zgięcia w stawie biodrowym	15
12. Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych oraz nerwu kulszowego z wykorzystaniem paska	16
13. Rozciąganie mięśni, powięzi oraz nerwów tylnej strony kończyny dolnych w pozycji stojącej	17
14. Wzmacnianie mięśni pośladkowych, tylnej grupy uda oraz poprawa ogólnej stabilności tułowia	18
15. Skłon tułowia rozciągający pasmo biodrowo-piszczelowe	19
16. Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych (z tylnej strony nogi)	20
17. Przysiad przy ścianie	21
18. Ćwiczenie biernego wyprostu stawu kolanowego	22
19. Koncepcja PNF – ćwiczenie poprawiające kontrolę prawidłowego ustawienia miednicy w płaszczyźnie czołowej	23
20. Statyczny balans	24
21. Dynamiczny balans	25
22. Ćwiczenie wzmacniające siłę mięśni kończyn dolnych i pośladków – rozciąganie taśmy elastycznej w leżeniu przodem	26
23. Przysiad jednonóż na niestabilnym podłożu z wykorzystaniem dysku sensomotorycznego i dużej piłki gimnastycznej	27
24. Funkcjonalne rozciągnięcie taśmy mięśniowej przedniej m.in. mięśnia prostego uda	28
25. Przysiad jednonóż ze wzmożoną pracą ekscentryczną mięśnia czworogłowego uda	29
26. Ćwiczenie wzmacniające mięśnie kończyn dolnych z małą i dużą piłką	30
27. „Jaszczurka”	31
28. Dynamiczne wzmacnianie mięśni nóg i brzucha z wykorzystaniem taśmy elastycznej	32
29. Trening funkcjonalny prostowników grzbietu, ramion oraz bioder z wykorzystaniem taśmy elastycznej	33
30. Mobilizacja rotacji kręgosłupa oraz rozciąganie przedniej diagonalnej taśmy mięśniowo-powięziowej w pozycji leżącej	34
31. Mobilizacja rotacyjna kręgosłupa w pozycji leżącej	35
32. Rozciąganie przedniej taśmy mięśniowo-powięziowej w futrynie drzwi	36
33. Skłony dobowczne tułowia w pozycji stojącej	37
34. Trening wzmacniający mięśnie międzyłopatkowe na piłce gimnastycznej	38
35. Izometryczne wzmacnianie mięśni brzucha, ud oraz obręczy barkowej z użyciem piłki gimnastycznej	39
36. Trening równoważny w siedzeniu na stabilizacyjnej piłce gimnastycznej	40
37. Wzmacnianie mięśni w leżeniu przodem (I)	41
38. Wzmacnianie mięśni w leżeniu przodem (II)	42
39. Wzmacnianie mięśni w leżeniu przodem (III)	43
40. „Nożyce” w leżeniu przodem	44
41. „Huśtawka”	45
42. „Kobra”	46
43. Dynamiczne rozciąganie mięśni szyi w siedzeniu na dużej piłce	47
44. „Strzałka”	48
45. „Ogon syreny”	49
46. Stretching mięśni grzbietu i kończyn dolnych II	50
47. „Chwytnak”	51
48. Wciskanie piłki w ścianę w staniu na dysku sensomotorycznym	52
49. Prostowanie kolana – ćwiczenie z piłką do pilatesu	53
50. Przenoszenie laski w przód i do siebie w leżeniu na brzuchu	54

pieczętka	Rozciąganie mięśni tylnej strony uda oraz nerwu kulszowego w pozycji siedzącej	1
-----------	---	----------

Cel: Poprawa elastyczności, rozciągnięcie mięśni kulszowo-goleniowych uda, tylnej części torebki stawu kolanowego oraz traktu nerwu kulszowego.

1. Ćwiczenie wykonuj w pozycji siedzącej.
2. Nogę przeznaczoną do ćwiczenia wyprostuj i wyciągnij w przód.
3. Kręgosłup i głowa prosto. Tułów pochyl w kierunku wyprostowanej nogi.
4. Pamiętaj, aby stopa rozciąganej nogi pozostała początkowo w neutralnym (luźnym) ustawieniu.
5. Pozycja końcowa jw., lecz pogłębiona na tyle, aby wzdłuż kończyny dolnej na tylnej stronie pojawiło się wyraźne uczucie rozciągania. Kręgosłup i głowa prosto, tułów pochylony do przodu.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Stopniowo buduj rozciągnięcie tylnej grupy uda i stawu kolanowego. W tym celu pochyl powoli tułów do przodu. Dodatkowo możesz zwiększać zgięcie grzbietowe stawu skokowego, co nasili uczucie rozciągania także w tylnej części łydki.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x 10–20 sekund rozciągnięcie	3x jednorazowo 3x dziennie	30–60 sekund	60–80% odczuwalnego napięcia

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie napięcia i rozciągania w tylnej partii uda i dole podkolanowym aż po łydkę. Może pojawić się nieprzyjemne, ale delikatne uczucie rozciągania traktu nerwu kulszowego.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

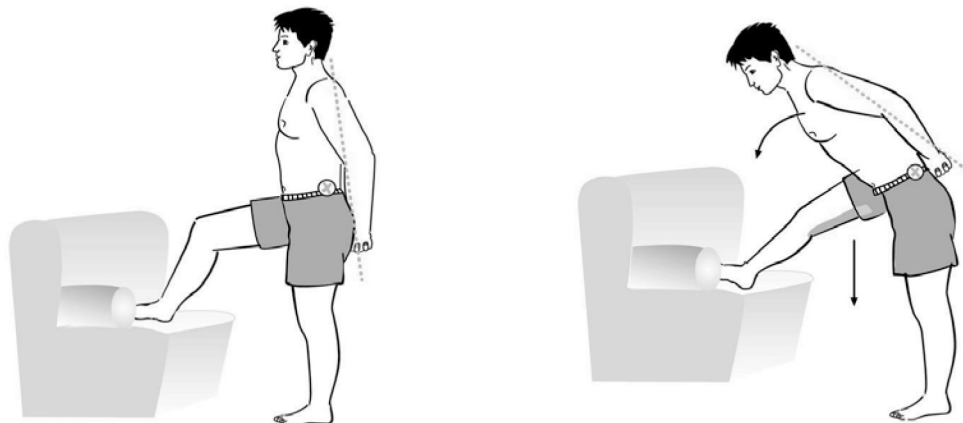
.....

Data

Podpis

pieczętka	Intensywne rozciąganie mięśni tylnej strony uda oraz nerwu kulszowego	2
-----------	--	----------

Cel: Poprawa elastyczności, rozciągnięcie mięśni kulszowo-goleniowych uda oraz traktu nerwu kulszowego.



1. W pozycji wyjściowej stopę nogi, która ma być rozciągana, połóż na krześle/fotelu.
2. Drugą nogę wyprostuj, tak by przejęła ciężar całego ciała.
3. Kręgosłup i głowa prosto (ręce zaplecione z tyłu na pośladkach), tułów pionowo.
4. Stopę rozciąganej nogi pozostaw początkowo w neutralnym (luźnym) ustawieniu.
5. Stopę nogi obciążonej (podporowej) pozostaw nieruchomo na podłodze.
6. Wyprostuj stawy kolanowe w obu kończynach.
7. Tułów pochyl w kierunku nogi znajdującej się na krześle.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Stopniowo buduj rozciągnięcie tylnej grupy uda i stawu kolanowego w nodze opartej na krześle. W tym celu pochyl powoli tułów do przodu. Jednocześnie nogę znajdującą się na krześle stopniowo prostuj w stawach kolanowym i biodrowym. Dodatkowo możesz zwiększać zgięcie grzbietowe stawu skokowego (podciągając stopę do góry), co nasili uczucie rozciągania także w tylnej części łydki.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x 10–20 sekund rozciągnięcie	3x	30–60 sekund	70–80%

OCZEKIWANY EFEKT

Silne uczucie napięcia i rozciągania w tylnej partii uda i dole podkolanowym, aż po łydkę. Ćwiczenie nie powinno prowokować bólu. Natomiast zazwyczaj pojawia się nieprzyjemne, ale delikatne uczucie rozciągania traktu nerwu kulszowego.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

Data

Podpis