Dysfunkcje stawów KRZYŻOWO-BIODROWYCH

FORUM

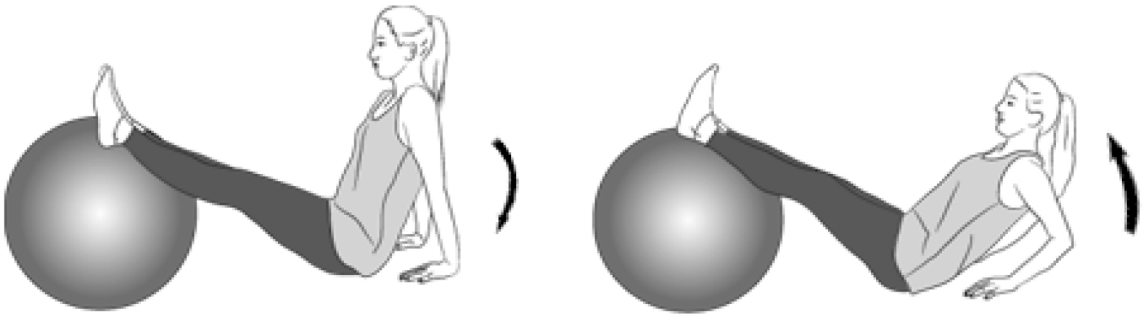
PAKIET ĆWICZEŃ NR 2

Spis treści

1. Odwrócone pompki I – ćwiczenie z piłką szwedzką 5
2. Odwrócone pompki II – ćwiczenie z piłką szwedzką 6
3. Odwrócone pompki – ćwiczenie w parach z piłką szwedzką 7
4. Podpór przodem na dysku sensomotorycznym 8
5. „Pająk” w leżeniu przodem na dużej piłce gimnastycznej 9
6. Wzmacnianie mięśni pośladkowych w pozycji leżenia na brzuchu 10
7. Przysiady 11
8. Rozciąganie zginaczy stawu biodrowego bioder w pozycji na plecach 12
9. Dynamiczny „mostek” 13
10. Wzmacnianie mięśni pośladkowych w pozycji na czworakach 14
11. Zginanie i prostowanie w stawie biodrowym w leżeniu na plecach 15
12. Intensywne rozciąganie mięśni tylnej strony uda oraz nerwu kulszowego 16
13. Rozciąganie mięśni przedniej strony uda 17
14. Rozciąganie rotatorów wewnętrznych stawu biodrowego oraz mięśni pośladkowych 18
15. Rozciąganie tylnej taśmy mięśniowo-powięziowej oraz przedniej strony stawu barkowego i klatki piersiowej 19
16. Wzmacnianie mięśni pośladkowych w pozycji na czworakach przy użyciu elastycznej taśmy 20
17. Wzmocnienie mięśni pośladków i tylnej partii ud w pozycji stojącej na jednej nodze i przy pomocy taśmy elastycznej 21
18. Wzmacnianie mięśnia pośladkowego wielkiego w klęku podpartym na dłoniach 22
19. Mobilizacja zgięcia w stawie biodrowym 23
20. Wzmacnianie mięśni pośladkowych z oparciem tułowia na stole 24
21. „Zapasy z piłką” 25
22. „Trening jeźdźca” 26
23. „Foczka przy drabince” 27
24. Chwytanie piłki nogami 28
25. Trakcja stawu biodrowego 29
26. Trójkąt 30
27. Łagodny trójkąt 31
28. Ćwiczenie relaksujące mięśnie miednicy 32
29. Ćwiczenia mobilizacyjne staw biodrowy 33
30. Ćwiczenie wyprostu uda z trakcją stawu biodrowego 34
31. „Wachlarz” 35
32. „Y” w leżeniu bokiem 36
33. Wzmacnianie mięśni odwodzących udo z taśmą elastyczną 37
34. „Y” na piłce 38
35. Rozciąganie mięśni prostujących udo z użyciem piłki 39
36. Trening mięśni pośladkowych średnich w klęku podpartym 40
37. „Kreślenie” kółek kolanem 41
38. „Y” przy drabince 42
39. Elongacja skróconej kończyny dolnej (z pomocą terapeuty) 43
40. Izometryczne ćwiczenie napięcia mięśni pośladkowych 44
41. Relaksacja mięśni odwodzących staw biodrowy 45
42. „Ślizg w górę” 46
43. Stabilny „mostek” jednonóż 47
44. Dynamiczne trójzgięcie ze wspomaganiem 48
45. Odchylanie zgiętego kolana 49
46. Ćwiczenie sensomotoryczne z wykorzystaniem gumowego dysku (I) 50
47. Ćwiczenie izometryczne mięśni pośladkowych 51
48. Koncepcja PNF – ćwiczenie poprawiające kontrolę prawidłowego ustawienia miednicy w płaszczyźnie czołowej 52
49. Dynamiczna stabilizacja tułowia, poprawa rotacji w tułowiu, poprawa siły mięśni kończyny dolnej 53
50. Przysiad jednonóż na niestabilnym podłożu z wykorzystaniem dysku sensomotorycznego i dużej piłki gimnastycznej 54

pieczątka	**Odwrócone pompki I – ćwiczenie z piłką szwedzką**	**1**

Cel: *Wzmocnienie mm. obręczy barkowej i ramienia, w szczególności m. trójgłowego ramienia.*



1. Pozycja wyjściowa: siad prosty podparty, KKD wyprostowane, oparte na piłce.
2. Wykonanie zgięcia, a następnie wyprostu w st. łokciowym.
3. Powrót do pozycji wyjściowej.

SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Usiądź z nogami wyprostowanymi, opartymi na dużej piłce gimnastycznej. Wyprostowane ręce, skierowane palcami w przód, oprzyj z tyłu na podłodze. Naprzemian zginaj i prostuj ręce w łokciach, nie odrywając bioder od podłoża.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	1–2x	–	40–50%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wysiłku w mięśniach obręczy barkowej oraz ramion.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwiczenie wykonywane po zmniejszeniu dolegliwości bólowych. Ćwiczenie można utrudnić, wykonując ruch powoli, w niepełnym zakresie ruchu.

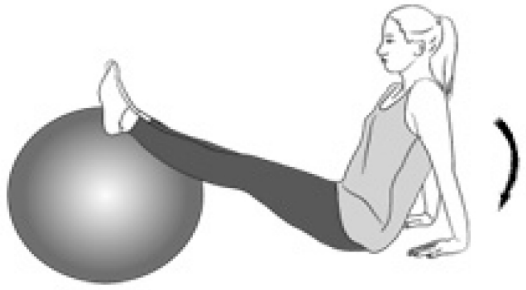
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

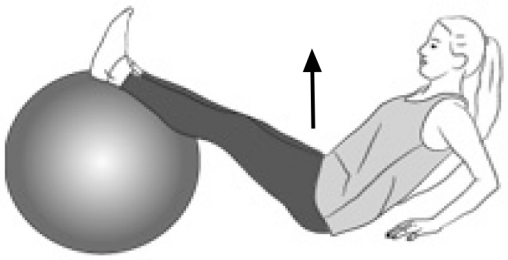
Data Podpis

Copyright by Forum Media Polska Sp. z o.o.

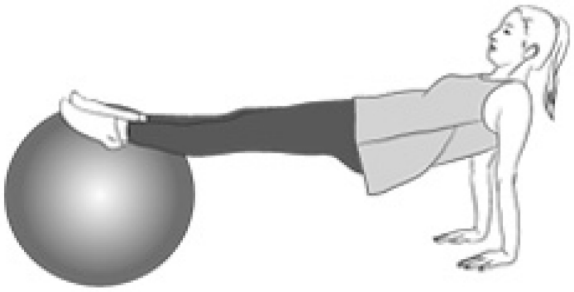
pieczątka	**Odwrócone pompki II – ćwiczenie z piłką szwedzką**	**2**

Cel: *Wzmocnienie mm. obręczy barkowej oraz ramienia, w szczególności m. dwugłowego i m. trójgłowego ramienia.*





1. Pozycja wyjściowa: siad prosty podparty, KKD na piłce.
2. Wykonanie zgięcia, a następnie wyprostu w st. łokciowym z jednoczesnym uniesieniem bioder w górę.
3. Utrzymanie pozycji 3–5 sek.
4. Powrót do pozycji wyjściowej.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Usiądź z nogami wyprostowanymi, opartymi na dużej piłce gimnastycznej. Wyprostowane ręce, skierowane palcami w przód, oprzyj z tyłu na podłodze. Zegnij łokcie, a następnie wyprostuj unosząc do góry biodra. Wytrzymaj pozycję około 5 sek., następnie wróć do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10x	1–2x	–	50–60%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wysiłku w mięśniach obręczy barkowej, ramion oraz klatki piersiowej oraz niewielkie napięcie w mięśniach nóg.

ZALECENIA DODATKOWE

Ćwiczenie wykonywane po zmniejszeniu dolegliwości bólowych. Ćwiczenie można utrudnić, wykonując ruch powoli, w niepełnym zakresie ruchu.

.....

.....

.....

Data _____ Podpis _____

Copyright by Forum Media Polska Sp. z o.o.