ZANIK MIĘŚNI PO ZDJĘCIU GIPSU

PAKIET ĆWICZEŃ NR 1

FORUM

ZANIK MIĘŚNI PO ZDJĘCIU GIPSU. PAKIET ĆWICZEŃ NR 1

FORUM

ZANIK MIĘŚNI PO ZDJĘCIU GIPSU. PAKIET ĆWICZEŃ NR 1

ZESPÓŁ AUTORSKI:
dr Adrian Kużdżał, dr Tomasz Ridan

REDAKTORKA PROWADZĄCA:
Alicja Ratajczak

NADZÓR WYDAWNICZY:
Piotr Wąsala

KOREKTA:
Grażyna Jaworska, Paulina Wierzbicka, Kamila Krzemień

ZDJĘCIA:
Dreamstime, Adobe Stock, archiwa własne autorów

PROJEKT OKŁADKI:
Anna Grobelna-Sroka

SKŁAD:
Dariusz Tomczak, Wojciech Niedzielski

© Copyright by Forum Media Polska Sp. z o.o., Poznań 2023
Wszystkie prawa zastrzeżone

ISBN 978-83-260-4897-5

Art. nr 86761
Wydanie I

Forum Media Polska Sp. z o.o.
ul. Polska 13, 60-595 Poznań
e-mail: bok@forum-media.pl
tel.: 61 66 55 800
www.forum-media.pl

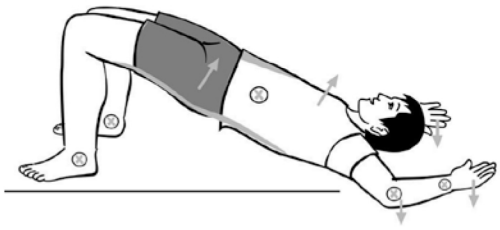
Spis treści

1. Stabilny mostek – ćwiczenia izometryczne mięśni tułowia 5
2. „Chodziarz” 6
3. Stabilizacja tułowia oraz wzmocnienie obręczy barkowej 7
4. Wzmacnianie mięśni rotujących tułów z wykorzystaniem taśmy elastycznej 8
5. Wzmocnienie stabilności tułowia, miednicy oraz obręczy barkowej w leżeniu na boku 9
6. Diagonalne wzmacnianie mięśni kręgosłupa w pozycji leżenie przodem 10
7. Statyczne wzmocnienie mięśni całego tułowia w leżeniu przodem z podparciem na przedramionach 11
8. Wzmacnianie mięśni kręgosłupa i kończyn w pozycji na czworakach. Poprawa koordynacji ruchowej 12
9. Poprawa stabilności tułowia w pozycji leżenia tyłem w podporze na przedramionach 13
10. Funkcjonalny trening stabilności kręgosłupa lędźwiowego w staniu jednonóż 14
11. „Mostek” z rękami wzdłuż tułowia 15
12. Rozciąganie mięśni i powięzi odcinka lędźwiowego na dużej piłce gimnastycznej 16
13. Ćwiczenie izometryczne – wzmacnianie mięśni skośnych brzucha z autooporem 17
14. Izometryczne wzmacnianie mięśni posturalnych 18
15. Izometryczne wzmacnianie mięśni pośladkowych 19
16. Dynamiczne wzmacnianie mięśni prostowników stawu biodrowego 20
17. Ćwiczenie wzmacniające pośladki na dużej piłce gimnastycznej 21
18. Wzmacnianie mięśni posturalnych – ćwiczenie z dużą piłką gimnastyczną 22
19. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy biodrowe 23
20. Rozciąganie mięśni zginających kolana z taśmą elastyczną 24
21. Bierne rozciąganie mięśni zginających stawy kolanowe w oparciu nóg na ścianie 25
22. Wzmacnianie mięśni posturalnych na piłce 26
23. Ćwiczenie wzmacniające tylną taśmę mięśni grzbietu i nóg na piłce gimnastycznej przy drabince 27
24. „Struna” 28
25. „Pompki” z podparciem na kolanach 29
26. Wzmacnianie mięśni grzbietu w leżeniu na piłce rehabilitacyjnej 30
27. Intensywny trening mięśni skośnych brzucha, pośladkowego średniego, przywodzących oraz odwodzących w stawach biodrowych 31
28. Klaskanie stopami 32
29. Naprzemienne rotowanie kolan do wewnątrz 33
30. Korekcja kolan szpotawych z dociskaniem piłki między kostkami 34
31. Wyprost kolan ze stopami zrotowanymi na zewnątrz 35
32. Rowerek z chusteczką 36
33. Zwijanie kocyka/ręcznika stopami 37
34. Pisanie stopami 38
35. Naciąganie stopami gumy z pisakiem 39
36. Chwytanie przedmiotów palcami stóp z rzutem 40
37. Automobilizacja zginania w stawie barkowym i łokciowym z wykorzystaniem pasa 41
38. Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej i brzucha w pozycji „na czworakach” 42
39. Stabilizacja stawu barkowego w leżeniu bokiem 43
40. Statyczne napinanie rotatorów stawu barkowego 44
41. Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej, kończyn górnych oraz tułowia 45
42. Funkcjonalny trening unoszenia ramienia do góry 46
43. Funkcjonalny trening sięgania ręką w przód z oporem taśmy elastycznej 47
44. Trening funkcjonalny elewacji tylnej barku 48
45. Wyprostna stabilizacja tułowia oraz wzmacnianie mięśni obręczy barkowej 49
46. „Wioślarz” z wykorzystaniem taśmy elastycznej 50
47. Wzmacnianie prostowników stawu łokciowego z wykorzystaniem taśmy elastycznej 51
48. Wzmacnianie prostowników ramienia i mięśni obniżających barki z wykorzystaniem taśmy elastycznej 52
49. Wzmacnianie prostowników łokcia w pozycji siedzącej na piłce rehabilitacyjnej i z wykorzystaniem taśmy elastycznej 53
50. Klasyczne „pompki” 54

pieczątka	**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 napinanie 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 _____

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

pieczątka	„Chodziarz”	2

Cel: *Poprawa krążenia w całym organizmie. Ogólna rozgrzewka dla całego narządu ruchu. Przy obszernych ruchach także łagodna mobilizacja rotacyjna kręgosłupa.*

1. Chodzenie w miejscu z wymachiwaniem rękami w kierunkach przeciwnych do ruchu jednoimiennych kończyn dolnych.
2. Prawa ręka i lewa noga są jednocześnie raz z przodu, raz z tyłu.
3. Utrzymuj prawidłową, wyprostowaną postawę ciała.
4. Pozycja wyjściowa odpowiada pozycji końcowej. Pozycje kończyn zmieniane są naprzemiennie.

Sposób wykonywania ćwiczenia

Płynny, naprzemienny ruch rąk i nóg, jak przy intensywnym marszu. Nogi unosimy tym wyżej, im bardziej intensywne ma być ćwiczenie. Podobnie z rękoma, im większe wymachy, tym większa intensywność ćwiczenia. Im większa rotacja tułowia, tym większa mobilizacja jego stawów.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
2–3 minuty bez przerwy	1–3x	1–5 minut	30–70%

Oczekiwany efekt

W zależności od oczekiwanych efektów, ruch niepowodujący lub powodujący uczucie wysiłku i zmęczenia. Przy obszernych ruchach kręgosłup rotuje między kończynami.

Zalecenia dodatkowe

U osób starszych oraz z problemami krążeniowymi ćwiczenia nie powinny powodować przekroczenia 70% wartości tętna maksymalnego (wg wskazówek opisanych we wstępie).

.....

.....

.....

.....

.....

Data

Podpis

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