

Instruktaż ćwiczeń – kończyna dolna

Jak wykonywać ćwiczenia?

Wykonywane ćwiczenia nie mogą wywoływać bólu. Skoncentruj się i wykonuj je jak najstaranniej. Nie wstrzymuj powietrza. Pomocne w tym może okazać się głośne liczenie. Rozciągaj się zawsze stosownie do swoich możliwości. Wykonując ćwiczenia rozciągaj mięśnie jedynie do punktu napięcia – po jego osiągnięciu nieznacznie się odpręż. Podczas wykonywania ćwiczeń oddychaj swobodnie.

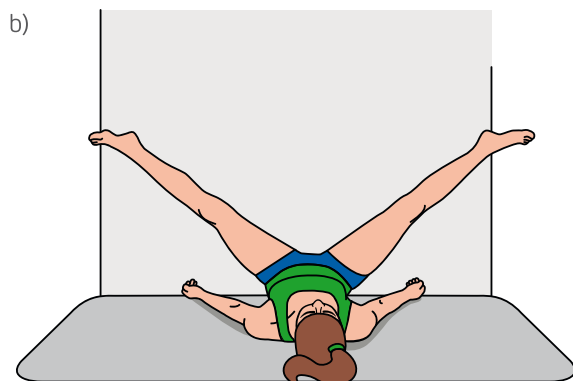
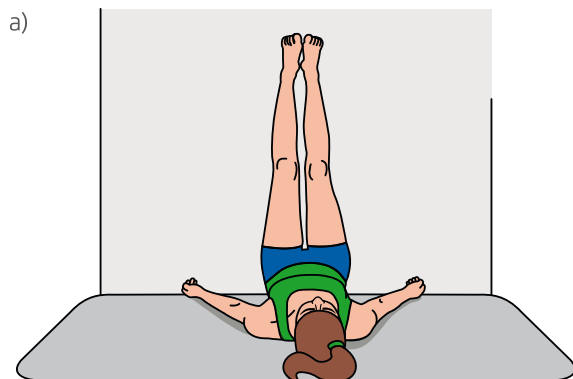
Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa:

Położ się na plecach opierając obie nogi pionowo na ścianie, kolana wyprostowane, pośladki pozostają dosunięte do ściany (rys. a).

Ruch:

- przesun jednocześnie obie nogi na zewnątrz (rys. b)
- nie pozwól na zgięcie kolan
- wytrzymaj w tej pozycji od 15 do 30 sekund, powtórz ćwiczenie 3 razy
- wróć do pozycji wyjściowej



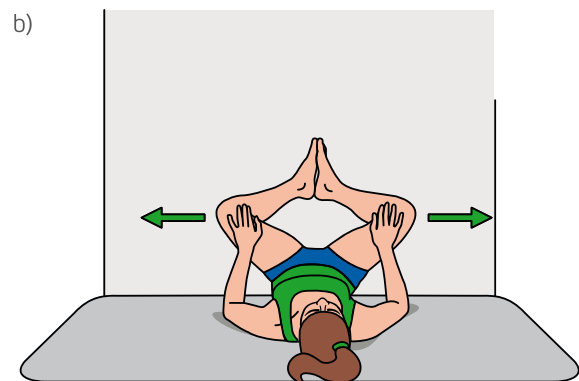
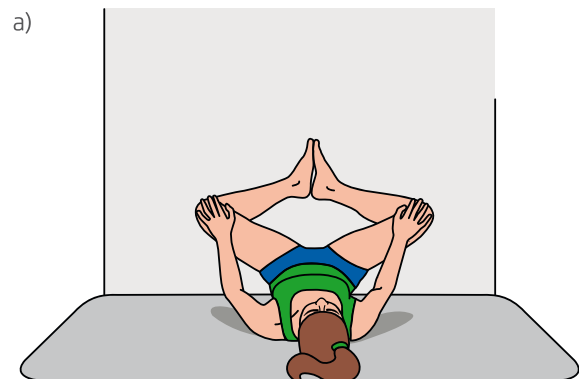
Ćwiczenie 2

Pozycja wyjściowa:

Położ się na plecach opierając złączone stopy o ścianę, kolana zgięte, pośladki dosunięte do ściany. Dłonie ułożone po wewnętrznej stronie kolan (rys. a).

Ruch:

- prostując ręce w łokciach przesun jednocześnie kolana na zewnątrz w stronę ściany (rys. b)
- wytrzymaj w tej pozycji od 15 do 30 sekund. Powtórz ćwiczenie 3 razy
- wróć do pozycji wyjściowej



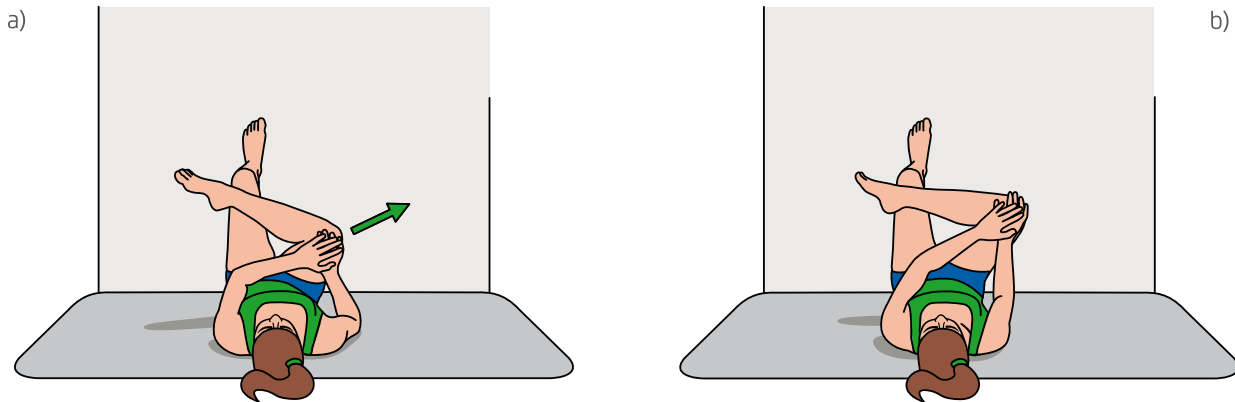
Ćwiczenie 3

Pozycja wyjściowa:

Położ się na plecach. Biodra i kolana zegnij pod kątem ok. 90°, stopy ułóż na ścianie. Następnie prawą nogę ułóż na lewym kolanie (staw skokowy oparty na kolanie). Obie dłonie, jedna na drugiej, ułóż na wewnętrznej części prawego kolana (rys. a).

Ruch:

- prostując ręce w łokciach przesuń prawe kolano w stronę ściany (rys. b)
- wytrzymaj w tej pozycji od 15 do 30 sekund. Powtórz ćwiczenie 3 razy na jedną, a następnie na drugą stronę
- wróć do pozycji wyjściowej



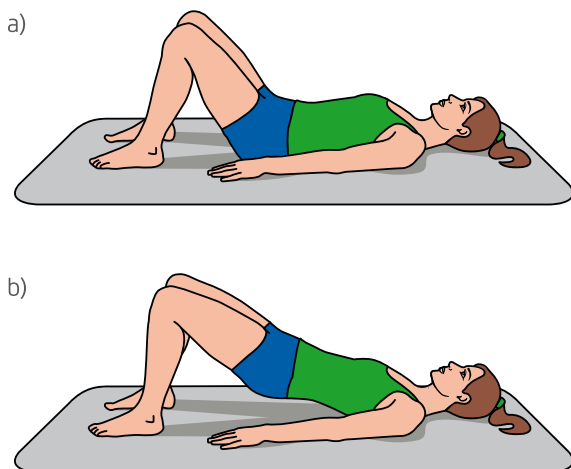
Ćwiczenie 4

Pozycja wyjściowa:

Położ się na plecach. Nogi zgięte w stawach kolanowych i biodrowych. Stopy postaw na podłożu na szerokość bioder, ręce ułożone wzdłuż tułowia (rys. a).

Ruch:

- z wydechem podnieś stopniowo biodra do góry (najpierw oderwij pośladki potem kręgosłup lędźwiowy). Utrzymaj tułów w linii prostej z nogami. Zatrzymaj pozycję na 5 sekund i na wydechu wróć do pozycji wyjściowej (rys. b)
- pamiętaj aby kontrolować napięcie brzucha i pośladków
- powtórz ćwiczenie 20 razy



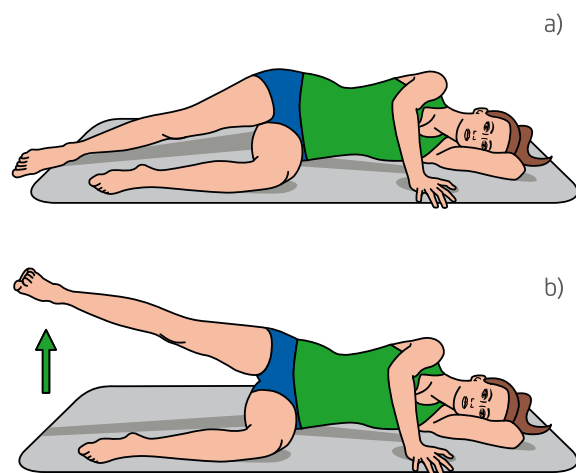
Ćwiczenie 5

Pozycja wyjściowa:

Położ się na lewym boku, lewą rękę ułóż pod głową, a prawą ręką podpieraj tułów przed sobą. Lewą nogę zegnij w biodrze i kolanie do 90 stopni, prawą nogę wyprostuj i ustaw w jednej linii z tułowiem (rys. a).

Ruch:

- unieś prawą nogę do góry, pamiętaj aby była prosta w stawie biodrowym i kolanowym (rys. b)
- wytrzymaj w tej pozycji od 5 do 10 sekund, rozluźnij się i wróć do pozycji wyjściowej
- powtórz ćwiczenie 20 razy na jedną, a następnie na drugą stronę



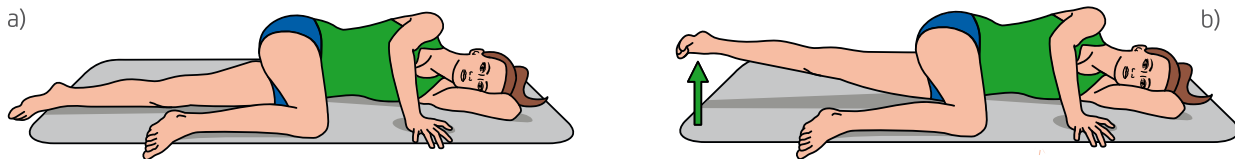
Ćwiczenie 6

Pozycja wyjściowa:

Położ się na lewym boku, lewą rękę ułóż pod głową, a prawą ręką podpieraj tułów przed sobą. Lewą nogę wyprostuj i ustaw w jednej linii z tułowiem, a prawą nogę zegnij w biodrze i kolanie pod kątem 90 stopni (rys. a).

Ruch:

- unieś lewą nogę do góry, pamiętaj aby była prosta w stawie biodrowym i kolanowym (rys. b)
- wytrzymaj w tej pozycji od 5 do 10 sekund, rozluźnij się i wróć do pozycji wyjściowej
- powtórz ćwiczenie 20 razy na jedną, a następnie na drugą stronę



Ćwiczenie 7

Pozycja wyjściowa:

Położ się na plecach, ugnij prawą nogę w kolanie, zahacz pasek lub gumę o stopę wyprostowanej w kolanie lewej nogi (rys. a).

Ruch:

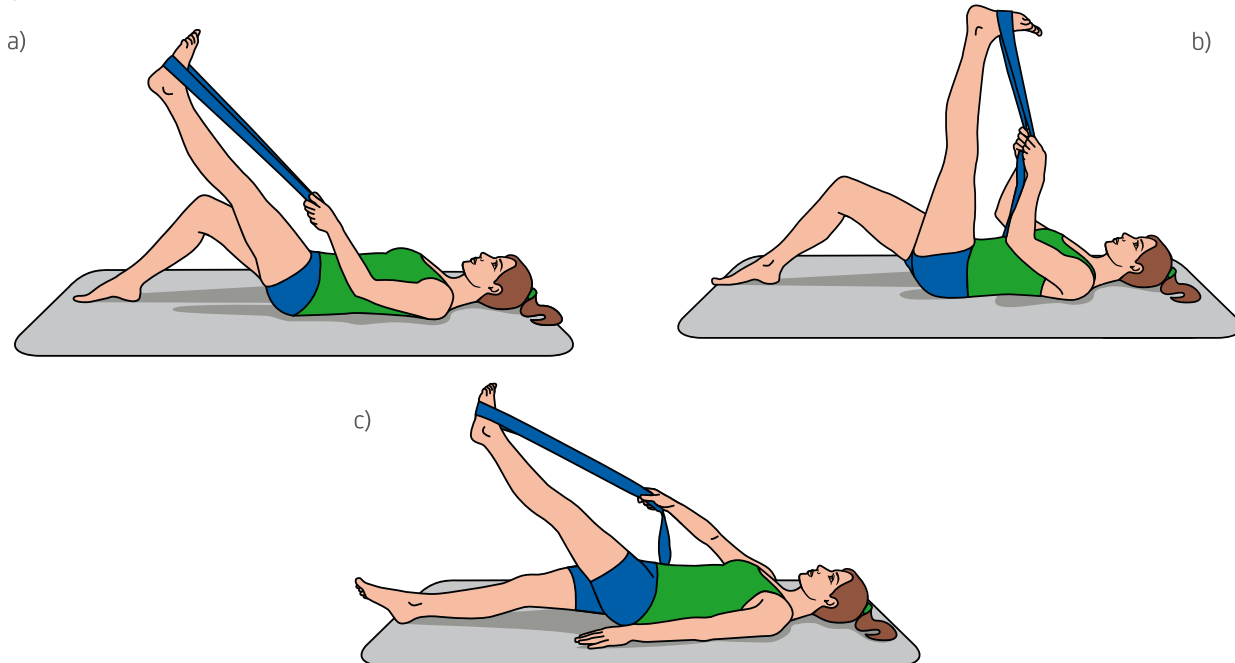
- przyciągnij prostą lewą nogę w kierunku głowy, tak abyś poczuł/a rozciąganie po tylnej stronie uda i łydki (rys. b)
- wytrzymaj w tej pozycji od 15 do 20 sekund, a następnie obniż lekko nogę w kierunku podłogi
- powtórz ćwiczenie 10 razy na lewą nogę, a następnie powtórz na nogę prawą

Ruch:

- wyprostuj prawą nogę kładąc ją na materacu, przetóż pasek do prawej ręki i przyciągnij po skosie prostą w kolanie lewą nogę do góry i w kierunku prawej strony, przekraczając linię środka swojego ciała, tak abyś poczuł/a rozciąganie po tylnobocznej stronie uda i łydki (rys. c)
- wytrzymaj w tej pozycji od 15 do 20 sekund, a następnie obniż lekko nogę wracając bliżej linii środka ciała
- powtórz ćwiczenie 10 razy na lewą nogę, a następnie powtórz na nogę prawą

Zalecany sprzęt do ćwiczeń:

- guma lub taśma



Ćwiczenie 8

Pozycja wyjściowa:

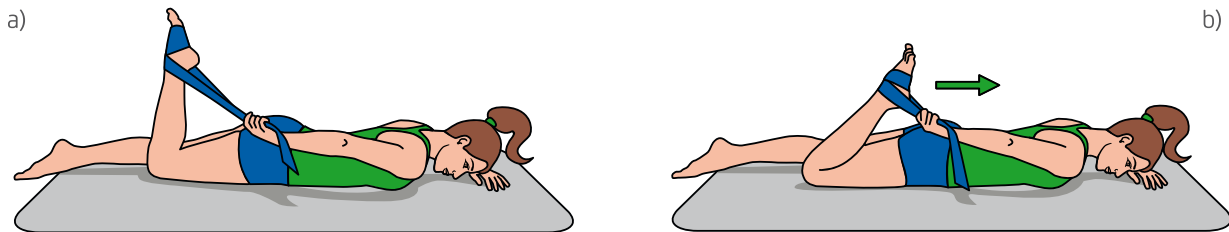
Położ się na brzuchu, przełóż pasek lub gumę przez kostkę prawej nogi, chwyć pasek prawą ręką, a lewą dłoń podłóż pod czoło, staraj się nie odrywać głowy od podłoża (rys. a).

Ruch:

- przyciągnij prawą stopę w kierunku prawego pośladka, tak abyś poczuł/a rozciąganie po przedniej stronie uda (rys. b)
- pozostań w tej pozycji przez 30 sekund i wróć do pozycji wyjściowej
- powtórz ćwiczenie 10 razy na prawą nogę, a następnie powtórz na nogę lewą

Zalecany sprzęt do ćwiczeń:

- guma lub taśma



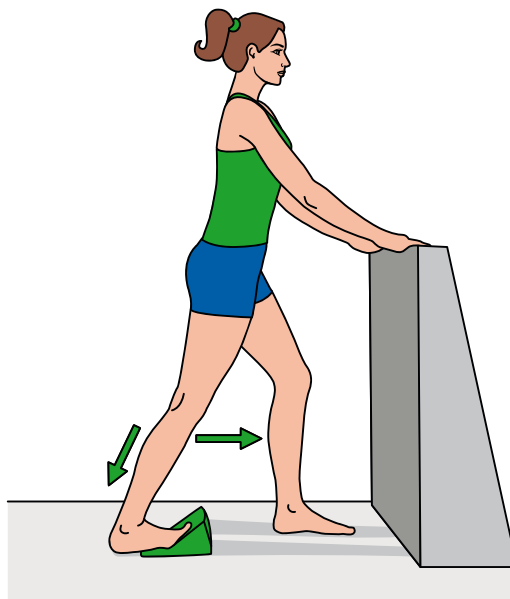
Ćwiczenie 9

Pozycja wyjściowa:

Stać przodem do ściany/parapetu opierając o nie dłonie, stopę prawej, wyprostowanej w kolanie, nogi ustaw w zgięciu (palce oparte wyżej np. na segregatorze lub książce), lewą nogę, ugiętą lekko w kolanie wysuń do przodu. Zwróć uwagę na wyprostowaną sylwetkę.

Ruch:

- utrzymując wyprostowany kręgosłup, ugnij mocniej lewe kolano oraz łokcie tak aby zwiększyć zgięcie w prawym stawie skokowym i pochylić tułów do przodu (bliżej ściany/parapetu)
- zwróć uwagę aby nie oderwać prawej pięty od podłoża, ani nie ugiąć prawego kolana
- wytrzymaj w tej pozycji 30 sekund
- powtórz ćwiczenie 10 razy na prawą nogę, a następnie powtórz na nogę lewą



Ćwiczenie 10

Pozycja wyjściowa:

Położ się na plecach, wyprostuj nogi, ramiona wzdłuż tułowia.

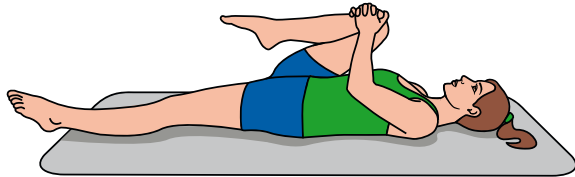
Ruch:

- przyciągnij rękami prawą nogę, ugiętą w kolanie, do brzucha (maksymalnie jak to możliwe), celując w kierunku prawego barku, lewa noga wyprostowana, leży jak najbliżej podłoża. (rys. a)
- utrzymaj pozycję od 15 do 20 sekund, odłóż prawą nogę do pozycji wyjściowej, a następnie przyciągnij lewą nogę do brzucha, zostawiając prawą wyprostowaną
- powtórz ćwiczenie na obie nogi po 10 razy

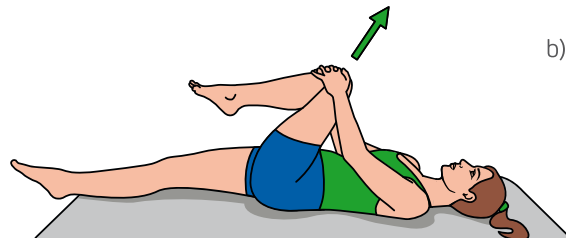
Ruch:

- przyciągnij rękami prawą nogę, ugiętą w kolanie, do brzucha (maksymalnie jak to możliwe), celując po skosie do lewego barku, lewa noga wyprostowana, leży jak najbliżej podłoża
- utrzymaj pozycję od 15 do 20 sekund, odłóż prawą nogę do pozycji wyjściowej, a następnie przyciągnij lewą nogę kierując ją w stronę prawego barku, zostawiając prawą nogę wyprostowaną
- powtórz ćwiczenie na obie nogi po 10 razy

a)



b)



Ćwiczenie 11

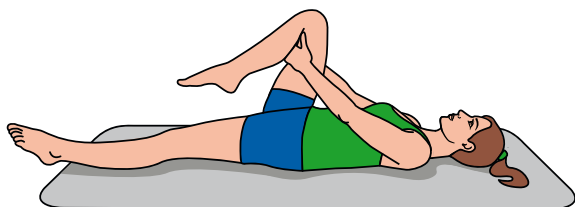
Pozycja wyjściowa:

Położ się na plecach, wyprostuj lewą nogę, a prawą chwyć rękami pod kolanem zgiętą w stawie biodrowym pod kątem 90 stopni (rys. a).

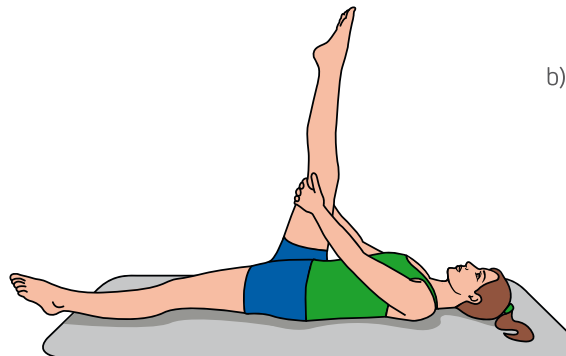
Ruch:

- wyprostuj prawą nogę w kolanie (tak aby udo zostało w tej samej pozycji) do momentu, aż będziesz czuć/a rozciąganie mięśni po tylnej stronie uda i łydki (rys. b)
- wytrzymaj w tej pozycji od 15 do 20 sekund, a następnie zegnij kolano
- powtórz ćwiczenie 10 razy na prawą nogę, a następnie powtórz na nogę lewą

a)



b)





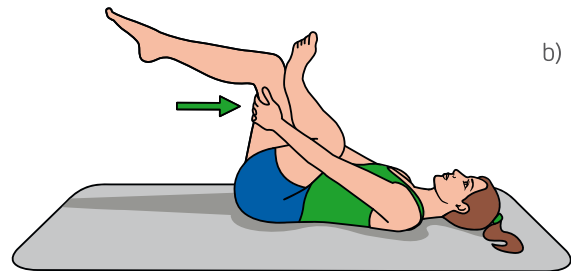
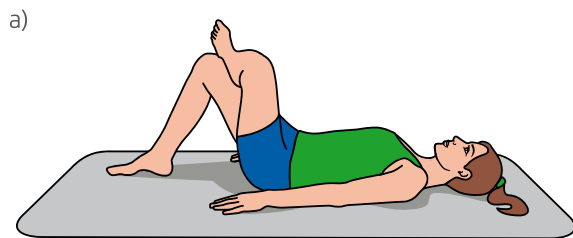
Ćwiczenie 12

Pozycja wyjściowa:

Położ się na plecach, zegnij nogi w kolanach, stopy postaw na podłożu, ułóż lewą nogę (zewnątrzną część kostki) na prawym kolanie (rys. a).

Ruch:

- chwyć rękoma za prawe udo i przyciągnij prawą nogę do brzucha do momentu aż poczujesz rozciąganie mięśni w okolicy lewego pośladka (rys. b)
- wytrzymaj w tej pozycji od 15 do 10 sekund, a następnie odłóż prawą nogę do pozycji wyjściowej
- powtórz ćwiczenie na obie nogi po 10 razy



Ćwiczenie 13

Pozycja wyjściowa:

Położ się na lewym boku, nogi ugięte w kolanach i biodrach pod kątem 90 stopni, lewa ręka ułożona pod głową, prawa, zwinięta w pięść, oparta o podłoże na wysokości barków (rys. a).

Ruch:

- napnij mięśnie brzucha, tak aby uniemożliwić ruch tułowia, następnie oderwij prawe kolano, unosząc je w kierunku sufitu, pamiętaj aby nie skręcić bioder, ani nie odrywać stóp do siebie ani od podłoża
- utrzymaj napięcie mięśni ok 8 sekund i powoli opuszczaj kolano do pozycji wyjściowej
- powtórz ćwiczenie na obie nogi po 10 razy

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

