

STAW SKOKOWY

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE I ĆWICZENIA PROPRIOCPCJI

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE

1

ĆWICZENIE NA MIĘŚNIĘ TRÓJGŁOWY ŁYDKI

wersja 1



Pozycja wyjściowa: kończyny dolne wyprostowane są w stawach kolanowych, stopy ustawione równolegle na półpięcie sensomotorycznej (ustawiona do góry nogami).

Ruch: wspięcie na palce z utrzymaniem równowagi na półpięcie i opuszczanie.

wersja 2



Pozycja wyjściowa: przodostopie ustawione na podwyższeniu (tu step), pięta ustawiona poniżej poziomu stepu, staw kolanowy wyprostowany, druga kończyna dolna ugięta w stawie kolanowym.

Ruch: wspięcie na palce i opuszczanie.

2

ĆWICZENIE NA MIĘŚNIĘ PŁASZCZKOWATY

wersja 1



Pozycja wyjściowa: kończyny dolne zgięte w stawach kolanowych, stopy ustawione równolegle na półpiłce sensomotorycznej (ustawiona do góry nogami).

Ruch: wspięcie na palce i opuszczanie.

wersja 2



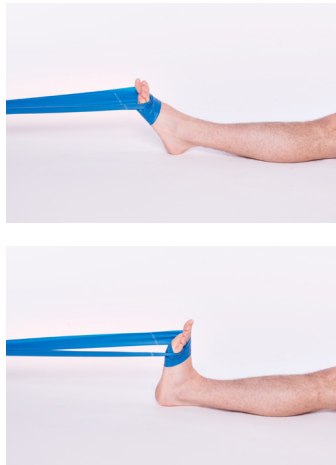
Pozycja wyjściowa: kończyny dolne zgięte w stawach kolanowych, stopy ustawione równolegle na stepie.

Ruch: wspięcie na palce i opuszczanie.

3

ĆWICZENIE NA MIĘŚNIE PROSTUJĄCE (ZGINAJĄCE GRZBIETOWO) W STAWIE SKOKOWYM

wersja 1



Pozycja wyjściowa: stopa ustawiona w pozycji zgięcia podszwowego, staw kolanowy wyprostowany, taśma elastyczna zaczepiona o przodostopie.

Ruch: zgięcie grzbietowe przeciw oporowi.

wersja 2



Pozycja wyjściowa: pięta ustawiona na skraju podwyższenia w pozycji zgięcia podszwowego, staw kolanowy wyprostowany.

Ruch: zgięcie grzbietowe i opuszczanie.

4

ĆWICZENIE NA MIĘŚNIE SUPINUJĄCE W STAWIE SKOKOWYM

wersja 1



Pozycja wyjściowa: stopa ustawiona w pozycji swobodnej, stawy kolanowe wyprostowane, taśma elastyczna zaczepiona przyśrodkowo o przodostopie.

Ruch: supinacja (stopa do wewnątrz) przeciw oporowi.

wersja 2



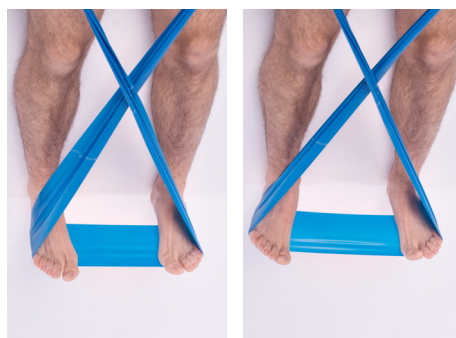
Pozycja wyjściowa: zewnętrzna krawędź stopy ustawiona na skraju podwyższenia w pozycji pronacji (brzeg boczny stopy podwyższony), staw kolanowy wyprostowany.

Ruch: supinacja (podwyższenie brzegu przyśrodkowego stopy) i powrót.

5

ĆWICZENIE NA MIĘŚNIE PRONUJĄCE W STAWIE SKOKOWYM

wersja 1



Pozycja wyjściowa: stopy ustawione w pozycji swobodnej, stawy kolanowe wyprostowane, taśma elastyczna zaczepiona na krzyż o zewnętrzne krawędzie stóp.

Ruch: do pronacji przeciw oporowi obydwu stóp.

wersja 2



Pozycja wyjściowa: wewnętrzna krawędź stopy ustawiona na skraju podwyższenia w pozycji supinacji (brzeg przyśrodkowy stopy podwyższony), staw kolanowy wyprostowany.

Ruch: do pronacji (podwyższenie brzegu bocznego stopy) i powrót.

ĆWICZENIA PROPRIOCPCJI



POPRAWNE USTAWIENIE W POZYCJI PÓŁPRZYSIADU NA DWÓCH KOŃCZYNACH DOLNYCH I DWÓCH DYSKACH SENSOMOTORYCZNYCH



Najczęstsze błędy: to nadmierne koślawienie bądź szpotawienie stawów kolanowych, wysunięcie rzepek przed stopy, asymetryczne obciążanie.



PRAWDIŁOWE USTAWIENIE W POZYCJI PÓŁPRZYSIADU NA JEDNEJ KOŃCZYNE DOLNEJ I JEDNYM DYSKU SENSOMOTORYCZNYM



Najczęstsze błędy: nadmierne koślawienie bądź szpotawienie stawu kolanowego, wysunięcie rzepki przed stopy, asymetryczne ustawienie miednicy (np. opadanie, rotacja).

1

WYPAD BOKIEM NA DYSKU SENSOMOTORYCZNYM



Pozycja wyjściowa: jedna kończyna dolna ustawiona na dysku sensomotorycznym, staw kolanowy lekko zgięty, druga kończyna dolna przytrzymuje piłkę.

Ruch: wysunięcie piłki do boku i powrót.

2

PRZYSIAD JEDNONÓŻ NA DYSKU SENSOMOTORYCZNYM

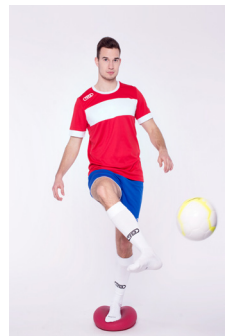


Pozycja wyjściowa: jedna kończyna dolna ustawiona na dysku sensomotorycznym, staw kolanowy lekko zgięty.

Ruch: przysiad na jednej kończynie dolnej, dotknięcie piłką podłoża, powrót.

3

UDERZENIA PIŁKI NA DYSKU SENSOMOTORYCZNYM

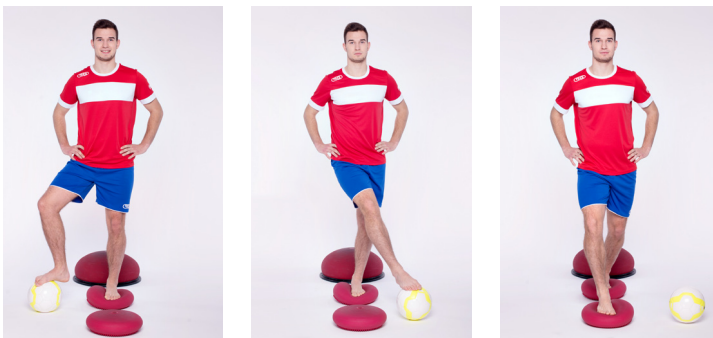


Pozycja wyjściowa: jedna kończyna dolna ustawiona na dysku sensomotorycznym, staw kolanowy lekko zgięty.

Ruch: uderzenie piłki wewnętrzną krawędzią stopy (piłkę podaje inny zawodnik/trener).

4

SLALOM Z PIŁKĄ NA DYSKACH SENSOMOTORYCZNYCH



Pozycja wyjściowa: jedna kończyna dolna ustawiona na dysku sensomotorycznym, staw kolanowy lekko zgięty, druga kończyna dolna przytrzymuje piłkę.

Ruch: przetoczenie piłki na przeciwległy bok oraz przejście na kolejny dysk drugą kończyną dolną.

5

PRZYSIAD OBUNÓŻ Z PIŁKĄ NA DYSKACH SENSOMOTORYCZNYCH



Pozycja wyjściowa: stanie obunóż na 2 dyskach sensomotorycznych.

Ruch: przysiad z piłką w dłoniach na 2 dyskach sensomotorycznych.

6

PRZEKŁADANIE PIŁKI POD NOGĄ



Pozycja wyjściowa: stanie obunóż na 2 dyskach sensomotorycznych w pozycji półprzysiadu.

Ruch: stanie na jednej kończynie dolnej z kolaniem lekko ugiętym i przenoszenie pod drugą kończyną (pod kolaniem) piłki, na zmianę.

INFORMACJE DODATKOWE

Powyższy zestaw ćwiczeń został opracowany przez specjalistów Carolina Medical Center. Jest to polski program ukierunkowany na prewencje urazów w piłce nożnej, przygotowany na podstawie ćwiczeń FIFA 11. Trening, z wykorzystaniem powyższych zaleceń, opublikowany został w wydaniu specjalnym magazynu „Asystent Trenera”, zatytułowanym CMC 11.



CAROLINA
medical center
GRUPA LUXMED