

ODCINEK LĘDŹWIOWY

1

PODPÓR NA PRZEDRAMIONACH

wersja 1



Pozycja wyjściowa: podpór na przedramionach, kończyny dolne wyprostowane lekko rozstawione, oparte o podłogę, utrzymanie tułowia w linii prostej, równoległe do podłoża, głowa w przedłużeniu kręgosłupa.

Ruch: utrzymanie pozycji przez ok. 15-20 s.

wersja 2



Ruch: podpór na przedramionach na piłce rehabilitacyjnej, ustawienie tułowia i kończyn dolnych jw.

2

WYJŚCIE NA PODPORZE PRZODEM NA DESKOROLCE/PIŁCE

wersja 1



Pozycja wyjściowa: klęk podparty, kończyny górne chwytają deskorolkę.

Ruch: wypad w przód, utrzymanie tułowia oraz bioder w linii prostej, ruch powolny, płynny.



wersja 2



Pozycja wyjściowa: klęk podparty, kończyny górne chwytają piłkę rehabilitacyjną.

Ruch: wypad w przód, kończyny górne lekko ugięte (w wersji trudniejszej wyprostowane) utrzymanie tułowia oraz bioder w linii prostej, ruch powolny, płynny.

3

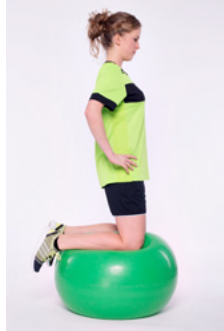
KLĘK PODPARTY NA PIŁCE REHABILITACYJNEJ

wersja 1



Ruch: utrzymanie pozycji klęku podpartego na piłce rehabilitacyjnej, utrzymanie pozycji jak najdłużej.

wersja 2



Ruch: przejście z pozycji klęku podpartego do pozycji klęku, tułów wyprostowany, utrzymanie pozycji jak najdłużej.

4

PODPÓR BOKIEM NA PIŁCE

wersja 1



Pozycja wyjściowa: podpór bokiem, tułów ustawiony w jednej linii, oparty o piłkę rehabilitacyjną.



Ruch: wutrzymanie pozycji z jednoczesnym wznosem kończyny dolnej oraz górnej.

wersja 2



Pozycja wyjściowa: podpór bokiem, tułów ustawiony w jednej linii, kończyna górna zgięta w stawie łokciowym oparta na piłce.

Ruch: utrzymanie pozycji ok. 10 s.

5

ROTACJE TUŁOWIA W POZYCJI POMPKI

wersja 1



Pozycja wyjściowa: podpór przodem, stawy łokciowe lekko ugięte (bez przeprostu).
Ruch: uniesienie jednej kończyny dolnej z rotacją tułowia.

wersja 2



Pozycja wyjściowa: podpór przodem, stopy ustawione na półpiłce.
Ruch: uniesienie jednej kończyny dolnej z rotacją tułowia.

6

WZNOŚY BIODER W POZYCJI POMPKI

wersja 1



Pozycja wyjściowa: podpór przodem, stopy ustawione na piłce rehabilitacyjnej.
Ruch: powolne unoszenie bioder w górę, powrót do pozycji wyjściowej.

wersja 2

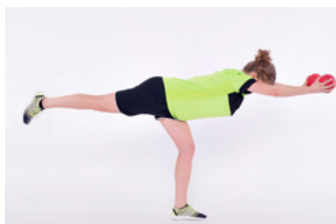


Pozycja wyjściowa: podpór przodem, stopy ustawione na deskorolce.
Ruch: powolne unoszenie bioder w górę, powrót do pozycji wyjściowej.

7

JASKÓŁKA

wersja 1



Pozycja wyjściowa: stanie swobodne, ciężarki trzymane w kończynach górnych (po ok. 2 kg).

Ruch: utrzymanie pozycji równoważnej w podporze na jednej kończynie dolnej z jednoczesnym uniesieniem obydwu kończyn górnych w przód i jednej kończyny dolnej w tył (ważne utrzymanie miednicy na jednym poziomie). Utrzymanie pozycji ok 5 s.

wersja 2



Pozycja wyjściowa: stanie na jednej kończynie dolnej na poduszce sensomotorycznej, utrzymanie piłki lekarskiej w rękach (ok. 2 kg).

Ruch: utrzymanie pozycji równoważnej w podporze na jednej kończynie dolnej z jednoczesnym uniesieniem obydwu kończyn górnych w przód i jednej kończyny dolnej w tył (ważne utrzymanie miednicy na jednym poziomie). Utrzymanie pozycji ok. 5 s.

8

NAPRZEMIENNE OPUSZCZANIE NÓG Z LEŻENIA TYŁEM

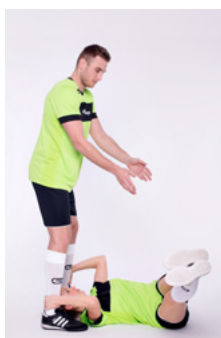
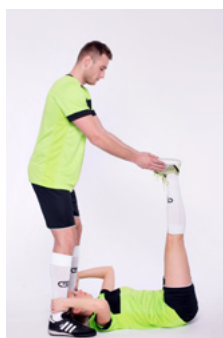
wersja 1



Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, kończyny górne splecione za głową, kończyny dolne zgięte w stawach kolanowych i biodrowych pod kątem prostym, plecy w odcinku lędźwiowym przylegają do maty.

Ruch: powolne i płynne naprzemienne opuszczanie kończyn dolnych tuż nad podłogę – zwracamy uwagę, aby odcinek lędźwiowy kręgosłupa cały czas przylegał do podłogi.

wersja 2



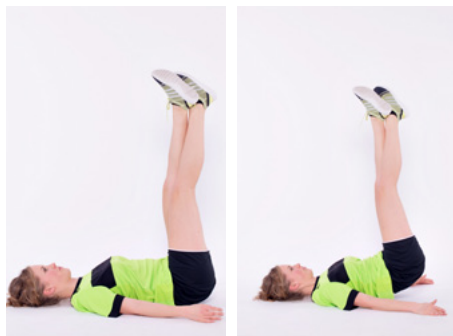
Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, kończyny dolne zgięte w stawie biodrowym i uniesione, druga osoba stoi na wysokości głowy ćwiczącego, ćwiczący chwytają rękoma za kostki drugiej osoby.

Ruch: osoba stojąca odpycha kończyny dolne osoby ćwiczącej na boki i do przodu, osoba ćwicząca wyhamowuje ruch.

9

WZNOŚY KOŃCZYN DOLNYCH –
ĆWICZENIE NA DOLNE PARTIE MIĘŚNI BRZUCHA

wersja 1



Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, kończyny górne zaplecione za głowę, kończyny dolne wyprostowane w stawach kolanowych uniesione w górę pod kątem prostym w stawach biodrowych.

Ruch: unoszenie bioder i kończyn dolnych pionowo w górę (uwaga – bez zamachu kończyn dolnych), jest to mały zakres ruchu.

10

ROTACJE TUŁOWIA

wersja 1



Pozycja wyjściowa: ustawienie w lekkim przysiadzie, stawy kolanowe ugięte, kończyny dolne równoległe, stopy na poduszkach sensomotorycznych, miednica do tyłu, tułów lekko pochylony, kończyny górne po skosie do góry chwytają linkę z oporem (na zdjęciu ćwiczenie wykonane jest na urządzeniu Kaiser, można jednak zastosować taśmę elastyczną przywiązaną, np. do drabinek).

Ruch: rotacja tułowia ze skosu z góry do dołu z lekkim pochyleniem tułowia (ważne, aby ruch wykonywany był powoli, płynnie na małym oporze – w celu uaktywnienia głębokich mięśni stabilizujących kręgosłup).

wersja 2



Pozycja wyjściowa: ustawienie w lekkim przysiadzie, stawy kolanowe ugięte, kończyny dolne równoległe, stopy na poduszkach sensomotorycznych, miednica do tyłu, tułów lekko pochylony, kończyny górne od dołu chwytają linkę z oporem (na zdjęciu ćwiczenie wykonane jest na urządzeniu Kaiser, można jednak zastosować taśmę elastyczną przywiązaną, np. do drabinek).

Ruch: rotacja tułowia ze skosu od dołu do góry z lekkim pochyleniem tułowia (ważne, aby ruch wykonywany był powoli, płynnie na małym oporze – w celu uaktywnienia głębokich mięśni stabilizujących kręgosłup).

wersja 1



wersja 2



wersja 3



Pozycja wyjściowa: stanie na jednej kończynie dolnej, kolano lekko zgięte, druga kończyna dolna zgięta w stawie biodrowym i uniesiona, w dłoniach przed sobą utrzymaj piłkę ok. 3-5 kg

Ruch: odwodzenie jednej kończyny dolnej do boku

UWAŻAJ! UTRZYMAJ MIEDNICĘ W JEDNEJ LINII, NIE KOŚLAJ KOŁAN.

Z dyskiem sensomotorycznym.

Pozycja wyjściowa: wykrok prawej kończyny dolnej, w dłoniach przed sobą utrzymaj piłkę lekarską ok. 3-5 kg.

Ruch: wykonaj przysiad ze skrzyśnięciem tułowia w prawą stronę.

STAW KOLANOWY, KTÓRY JEST Z PRZODU, NIE WYPRZEDZA STAWU SKOKOWEGO.