

# 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

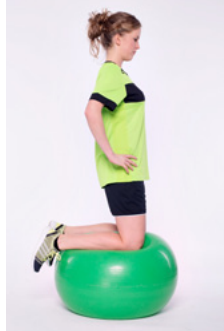
## KLĘK PODPARTY NA PIŁCE REHABILITACYJNEJ

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

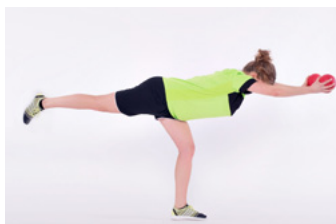
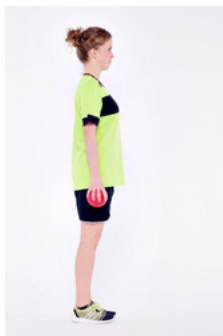


**Pozycja wyjściowa:** podpór przodem, stopy ustawione na deskorolce.  
**Ruch:** powolne unoszenie bioder w górę, powrót do pozycji wyjściowej.

## 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

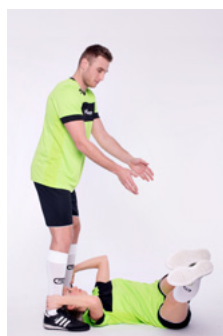
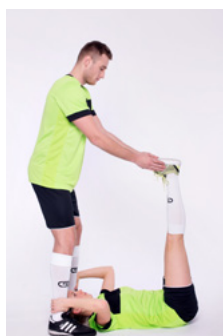
wersja 1



**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 skretem tułowia w prawą stronę.

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