

# STAW KOLANOWY

1

## PRZYSIAD NA PIŁCE



**Pozycja wyjściowa:** siad na piłce, kolana na szerokość bioder, stopy ustawione równolegle, plecy proste lekko pochylone w przód, ręce na biodrach.

**Ruch:** oderwanie pośladków od piłki na wysokość 2 cm, następnie przysiad na piłkę.

**UWAŻAJ! KOLANA NIE WYPRZEDZAJĄ LINII STÓP. RUCH WYKONAJ SZYBKO GÓRA, WOLNO DÓŁ – PRZYSIAD.**

2

## PRZYSIAD NA JEDNEJ KOŃCZYNE DOLNEJ

wersja 1



**Pozycja wyjściowa:** stanie na jednej kończynie dolnej, staw kolanowy delikatnie zgięty, biodra w jednej linii, plecy proste, ręce na biodrach.

**Ruch:** przysiad na jednej kończynie do zgięcia w stawie kolanowym 80-90°.

wersja 2



**Pozycja wyjściowa:** stanie na jednej kończynie dolnej, staw kolanowy lekko zgięty, druga kończyna dolna oparta o piłkę.

**Ruch:** przysiad na jednej kończynie dolnej do zgięcia w stawie kolanowym 80-90°.

**UWAŻAJ! ZACHOWAJ OŚ KOŃCZYN DOLNYCH – BIODRO, KOLANO I STAW SKOKOWY – W JEDNEJ LINII.**

# 3

## WYPADY NA DESKOROLCE

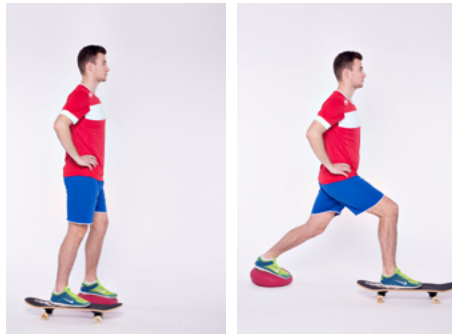
wersja 1



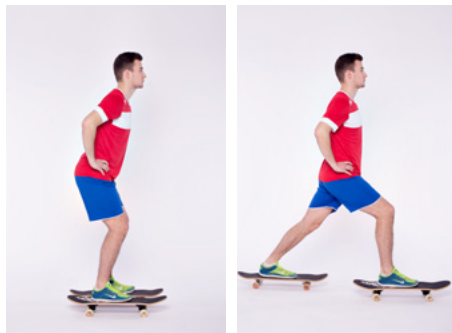
**Pozycja wyjściowa:** lewa kończyna dolna na deskorolce, plecy proste, ręce na biodrach.

**Ruch:** wypad w przód. utrzymanie linii kolan przed stopą, powrót i wypad w tył.

wersja 2



wersja 3



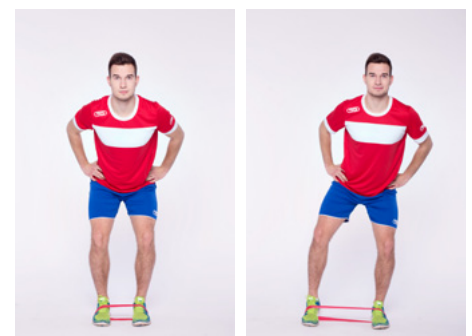
# 4

## MARSZ SUMO

wersja 1



wersja 2



**Pozycja wyjściowa:** guma nad rzepką, stawy kolanowe zgięte do 30-55°, oś kończyn dolnych zachowana.

**Ruch:** krok w bok, utrzymanie uniesionej kończyny przez 3 s. Postawienie kończyny dolnej na podłożu.

**UWAGA! PLECY PROSTE, LEKKO POCHYLONE W PRZÓD.**

## 5

## DESKOROLKA TYŁEM

wersja 1



wersja 2



**Pozycja wyjściowa:** lewa kończyna dolna na deskorolce, plecy proste, ręce na biodrach.

**Ruch:** wypad w przód. utrzymanie linii kolan przed stopą, powrót i wypad w tył.

wersja 3



**UWAGA! BIODRA CAŁY CZAS SĄ UNIESIONE PODCZAS NP. 10 POWTÓRZEŃ.**

## 6

## ZGINACZE NA PIŁCE NOŻNEJ



**Pozycja wyjściowa:** leżenie tyłem na materacu, lewa kończyna dolna wyprostowana w stawie kolanowym, prawa stopa oparta na piłce.

**Ruch:** uniesienie bioder, powolny ruch lewej kończyny dolnej w dół i w górę.

## 7

## DIABELSKA SERIA LUB 3 W 1



**Pozycja wyjściowa:** leżenie tyłem na materacu, ręce wzdłuż tułowia, stopy oparte na piłce, stawy kolanowe zgięte do 90°.

**Ruch:**

- uniesienie i opuszczenie bioder, np. 10 razy (opuszczenie, tak aby pośladki nie dotykały podłoża),
- po 10. powtórzeniu zatrzymanie bioder w górze przez 10 s,
- powolne prostowanie i szybkie zginanie stawów kolanowych – 10 powtórzeń.

UWAŻAJ! BIODRA CAŁY CZAS UNIESIONE.

## 8

## PRZYWODZICIELE NA DESKOROLCE

wersja 1



wersja 2



**Pozycja wyjściowa:** lewa kończyna dolna na deskorolce.

**Ruch:** przysiad na prawej kończynie dolnej z jednoczesnym odwodzeniem i powrót.

UWAŻAJ! KOLANO W PRAWEJ KOŃCZYŃIE DOLNEJ NIE WYCHODZI PRZED LINIĘ STOPY.

9

## ROTATORY WEWNĘTRZNE

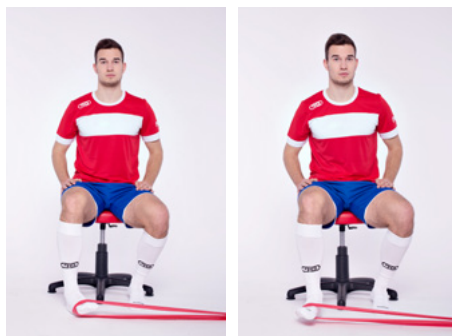


**Pozycja wyjściowa:** siad na krześle, stawy kolanowe zgięte do 90°, guma zaczeplona o stopę.

**Ruch:** rotacja wewnętrzna goleni.

10

## ROTATORY ZEWNĘTRZNE

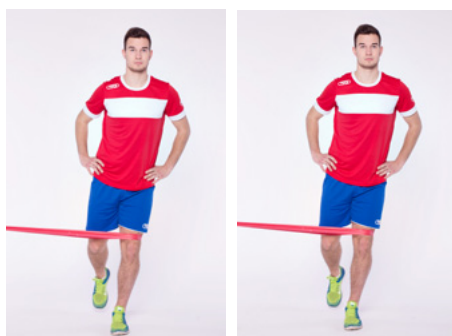


**Pozycja wyjściowa:** siad na krześle, stawy kolanowe zgięte do 90°, guma zaczeplona o stopę.

**Ruch:** rotacja zewnętrzna goleni.

11

## KRAWIECKI



**Pozycja wyjściowa:** stanie na jednej kończynie dolnej, staw kolanowy zgięty, biodra w jednej linii, guma zaczeplona nad rzepką.

**Ruch:** delikatna rotacja na zewnątrz stawu kolanowego.

**UWAŻAJ! TO NIE JEST DUŻY RUCH.**



**Pozycja wyjściowa:** jeden zawodnik w pozycji klęku, drugi chwyta go za stawy skokowe.

**Ruch:** zawodnik bardzo powoli opada tułowiem na materac, wyhamowując ruch.