

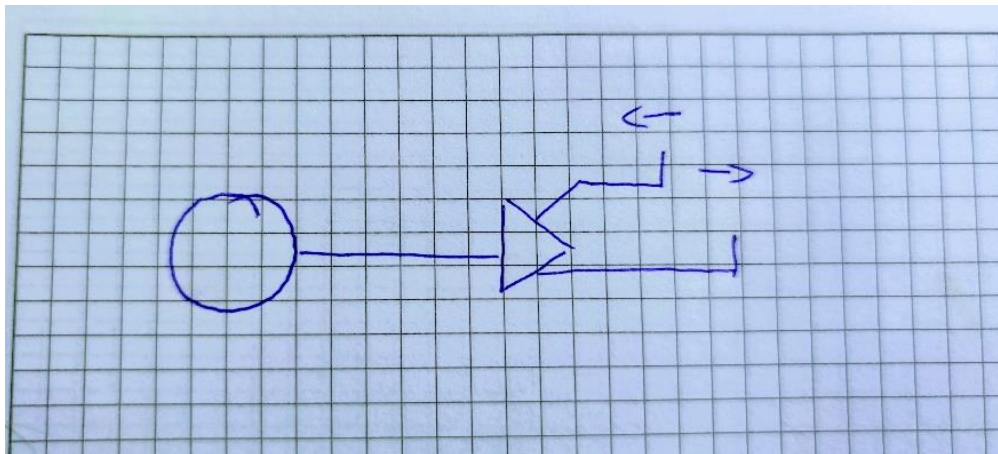
Zestaw ćwiczeń na zwiększenie ruchomości w stawach kończyn dolnych.

Rodzaj zastosowanych ćwiczeń:

- ćwiczenia bierne lub czynno – bierne,
- ćwiczenia czynne z oporem (podczas wykonywania ćwiczeń dokładam opór zewnętrzny w postaci 20% naszej siły),
- normalizacja napięcia mięśniowego kończyn dolnych.

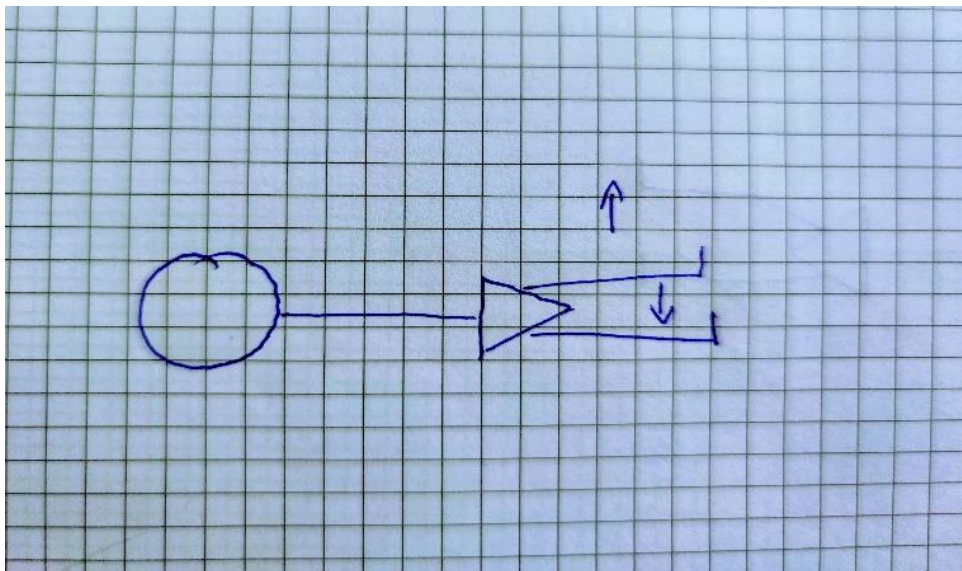
1. Zgięcie i wyprost w stawie biodrowym i kolanowym.

- pozycja wyjściowa leżenie tyłem, kończyna dolna wyprostowana
- chwyt w okolicy stawu kolanowego (dopuszczalny chwyt pod stawem kolanowym) oraz w okolicy pięty lub za całą stopę
- ćwiczenie wykonujemy : 2x 10 powtórzeń na każdą stronę.



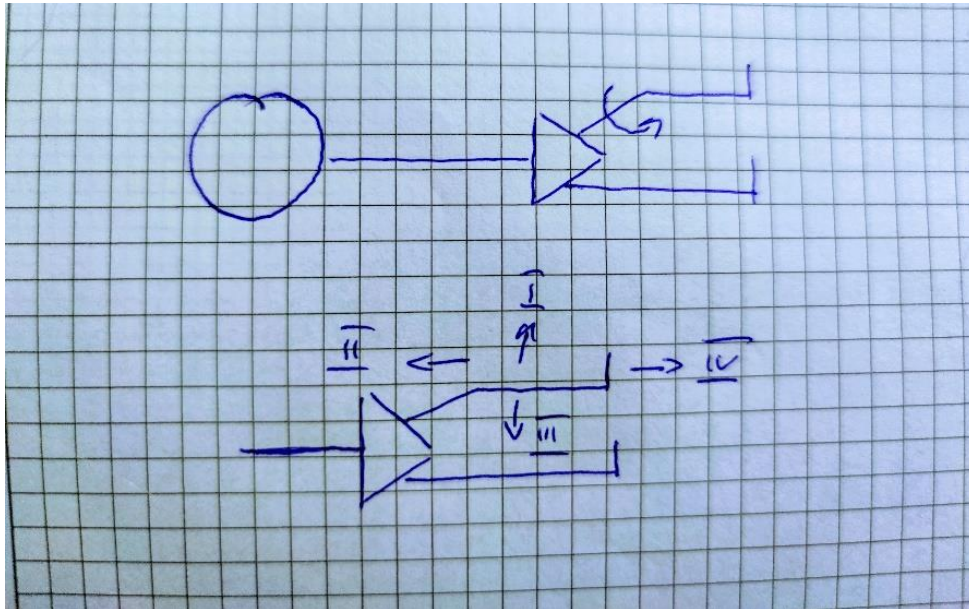
2. Przywiedzenie i odwiedzenie w stawie biodrowym.

- pozycja wyjściowa leżenie tyłem, kończyna dolna wyprostowana
- chwyt w okolicy stawu kolanowego (dopuszczalny chwyt pod stawem kolanowym) oraz w okolicy pięty lub za całą stopę
- ćwiczenie wykonujemy : 2x 10 powtórzeń na każdą stronę.
- ruch na zewnątrz i do wewnątrz.



3. Obwodzenie na zewnątrz i do wewnątrz uda

- pozycja wyjściowa leżenie tyłem, kończyna dolna zgięta w stawie kolanowym i biodrowym
- chwyt w okolicy stawu kolanowego (dopuszczalny chwyt pod stawem kolanowym) oraz w okolicy pięty lub za całą stopę
- ćwiczenie wykonujemy : 2x 10 powtórzeń na każdą stronę.
- wykonujemy kolisty ruch uda na zewnątrz, następnie w kierunku brzucha oraz do wewnątrz. Ćwiczenie kończymy wyprostowaniem kończyny.



4. Zgięcie i wyprost w stawie skokowo-goleniowym

- pozycja wyjściowa leżenie tyłem, kończyna dolna wyprostowana
- chwyt w okolicy pięty lub za całą stopę
- ćwiczenie wykonujemy : 2x 10 powtórzeń na każdą stronę.
- ruch powinien być spokojny i doprowadzony do granicy fizjologicznej ruchu. W momencie pojawienia się napięcia spastycznego, zatrzymujemy ruch w pozycji jego wystąpienia i czekamy aż do zaprzestania skurczów.

