

ZESTAW ĆWICZEŃ DLA OSÓB Z DYSFUNKCJĄ STAWÓW BIODROWYCH

1. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na brzuchu, nogi wyprostowane

Ruch:

- Uniesienie wyprostowanej nogi, utrzymanie przez 10 s, zmiana nogi ćwiczącej

2. Pozycja wyjściowa:

- Ustawienie w pozycji wykroczo – zakroczej, noga wykroczo na piłce lekarskiej, noga zakroczo wyprostowana oparta o podłogę palcami i przednią podeszwową częścią stopy

Ruch:

- Pogłębienie wypadu przez obniżenie i wysunięcie do przodu kolana nogi wykroczoj, noga zakroczo cały czas wyprostowaną, miednica ustawiona przodem do kierunku stania (nie rotować), utrzymanie niskiej pozycji 10 s, zmiana nogi ćwiczącej

3. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na boku, dolna noga wyprostowana w stawie biodrowym i zgięta w stawie kolanowym, górna noga wyprostowana, oparta stopą na piłce (p. nożna, p. siatkowa, itp.)

Ruch:

- Przetaczanie piłki jak najdalej do przodu i do tyłu, krótki kontakt nogi z piłką, noga przetaczająca piłkę nie powinna opierać się na piłce

4. Pozycja wyjściowa:

- Stanie w jedną nogą na piłce lekarskiej

Ruch:

- Unoszenie drugiego biodra powyżej poziomu i utrzymanie 10 s (powolny ruch)

5. Pozycja wyjściowa:

- Stanie przodem do drabinek w rozkroku, nogi rozstawione na szer. bioder, stopy ustawione równolegle do siebie, chwyt szczebelka rękoma na wysokości bioder

Ruch:

- Uniesienie nogi w bok jak najwyżej i wytrzymanie 10 s, zmiana nogi ćwiczącej

6. Pozycja wyjściowa:

- Ustawienie w pozycji wykroczo – zakroczej (duża odległość między nogami), noga wykroczo na piłce lekarskiej, noga zakroczo wyprostowana oparta o podłogę palcami i przednią podeszwową częścią stopy

Ruch:

- Przysiady na nodze wykroczoj bez pełnego wyprostowania w stawie kolanowym

7. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie tyłem, nogi wyprostowane

Ruch:

- Przyciąganie nóg na zmianę do brzucha, podczas przyciągania druga noga jest cały czas wyprostowana, tułów nie odrywa się od podłoża.

8. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie tyłem, nogi wyprostowane, lekko ugięte w stawach kolanowych

Ruch:

- Wypychanie górnego brzegu miednicy do przodu (tak, aby pod kręgosłupem zrobiła się przestrzeń) i do tyłu (dociskanie do materaca) na zmianę

9. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie tyłem, nogi wyprostowane, ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni

Ruch:

- Uniesienie bioder tak, aby były w jednej linii z udami i plecami, wytrzymać 10 sekund

10. Pozycja wyjściowa:

- Siad prosty, plecy wyprostowane.

Ruch:

- Marsz w siadzie do przodu i do tyłu

11. Pozycja wyjściowa:

- Siad płotkarski, jak najszerszy rozkrok.

Ruch:

- Skłony do nogi wyprostowanej i nogi zgiętej

12. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie tyłem, nogi ustawione podeszwowymi powierzchniami do siebie.

Ruch:

- Przyciąganie stóp jak najbliżej do tułowia, plecy cały czas spoczywają na podłożu, nieprzerwany kontakt stóp ze sobą

13. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie na brzuchu, nogi zgięte w kolanach pod kątem 90 stopni

Ruch:

- Opuszczanie stopy jak najdalej bok (do podłoża) (rotacja w st. biodrowym)

UWAGA:

Jest to ogólny zestaw ćwiczeń, który w zależności od stanu ćwiczącego może być zredukowany lub poszerzony. Ilość powtórzeń danego ćwiczenia w serii, ilość serii lub czas trwania pojedynczego ćwiczenia powinny uwzględniać możliwości ćwiczącego.