

TRENING POPRAWIAJĄCY RUCHOMOŚĆ STAWÓW

W sytuacji ograniczonych możliwości aktywności fizycznej proponuję zestaw ćwiczeń wpływających na ruchomość stawów.

- ćwiczenia możliwe do wykonywania w warunkach domowych
- możliwość wykorzystania elementów sprzętu domowego
- intensywność dostosowana do indywidualnych możliwości zachowanie bezpieczeństwa ćwiczeń

Ćwiczenia zawsze poprzedza niezbędna **rozgrzewka** z zastosowaniem prostych ćwiczeń:

- lekki bieg w miejscu
- bieg z wysokim unoszeniem kolan
- bieg z uderzaniem piętami o pośladki
- „pajacyk”
- krążenia ramion

lub inna z Banku Ćwiczeń cz. I i II

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ

I. Odcinek szyjny kręgosłupa

- skłony głowy w przód i w tył 3 serie po 10x
- skłony w bok (w prawo , w lewo) 3 serie po 10x
- ćwiczenia izometryczne – splecione ręce z tyłu głowy, naciskamy głową na dłoń, a dłońmi na głowę, wytrzymujemy 8 sekund (4 serie)

II. Stawy barkowe

- krążenie prostych ramion w przód i w tył 3 serie po 15x
- dłonie wsparte na barkach, wznosy ramion w górę do wyprostów w łokciach 3 serie po 15x
- wiosłowanie - ramiona proste w łokciach, szeroko rozstawione (np. na kiju od szczotki, mopa) imitacja ruchu wiosłowania - ruch w stawie barkowym 3x po 20 sek.
- ramiona opuszczone wzdłuż tułowia - krążenie barków w przód i w tył 3 serie po 12x
- ramiona proste, wyciągnięte do przodu, w dłoniach butelki z wodą, "nożyce" pionowe - ruch w stawach barkowych 3 serie po 20 sek.
- ramiona proste nad głową szeroko, w rękach zwinięty ręcznik przenoszenie prostych ramion w przód i w tył tułowia (stopniowe zwężanie ramion) 3 serie po 10x

III. Stawy biodrowe

- dłonie oparte na biodrach, krążenie bioder w lewo i w prawo, utrzymujemy kolana proste 3x10

- ramiona w bok, skręty tułowia - nogi rozstawione na szerokość bioder - nieruchomo 3x10
- ramiona proste w górze, łączymy dłonie - skłony tułowia w bok 3x10
- półprzysiady ze wznosem ramion w przód (kolana nie przekraczają linii stóp) 3x15
- klęk na jednym kolanie, ramiona wsparte na kolanie (kolano nie wysuwa się przed linię stopy) druga noga wyprostowana do boku, lekkie dociśnięcie w dół i pochylenie tułowia w bok, w stronę wyprostowanej nogi (rozciąganie), wytrzymujemy w pozycji 15 sekund na jedną i drugą stronę

IV. Stawy kolanowe

- nogi razem, lekko zgięte w kolanach, krążenie w lewo i w prawo 3x15
- nogi na szerokości bioder, krążenie kolan do środka 3x15
- postawa na jednej nodze, lekko ugiętej - druga prosta w kolanie przenosimy ją w przód, w bok, w tył 3x15 cykli
- przysiady (opuszczamy pośladki tylko do wysokości kolan, uda równoległe do podłoża) 3x15
- w leżeniu tyłem, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte na podłożu, maszerujemy po podłożu do wyprostowania nóg i powrót 3x15
- w leżeniu przodem chwyt za stopę, dociśnięcie pięty do pośladka, zatrzymanie 10 sek. (3x)

V. Stawy skokowe

- krążenie stopą (ćwiczymy na obie stopy) 3x15
- wspięcia na palce 3x15
- stopy płasko na podłożu, podnoszenie palców stóp do góry 3x15
- przenoszenie ciężaru ciała (pięty - palce) 3x15
- palce stóp wsparte na grubej książce, ramiona na blacie stołu wspięcia na palcach 3x15
- skakanka lub niskie podskoki 3x30 sek.

Na zakończenie zestawu kilka ćwiczeń oddechowych:

- w staniu – uniesienie prostych ramion w górę (wdech) opuszczenie (wydech) 8x
- w siadzie skrzyżnym, ramiona wyprostowane w przód – odwiedzenie ramion w bok (wdech) odepchnięcie powietrza od siebie w przód (wydech) 8x
- rozciągnięcie kręgosłupa – w leżeniu tyłem, nogi ugięte w kolanach powoli przenosimy razem raz na jedną raz na drugą stronę tułowia, ramiona leżą wyprostowane w bok, przyklejone do podłoża 8x

