

# ALTERNATYWY ĆWICZEŃ WPROWADZAJĄCYCH CZ. 2 DLA OSÓB Z OGRANICZENIAMI RUCHOWYMI

dr inż. Anna Hostyńska



W RELACJI Z CIAŁEM

*Anna Hostyńska*

# ĆWICZENIA WPROWADZAJĄCE

Które struktury poruszają

- rozciągnięcie stawów skokowych, ożywienie zakończeń nerwowych w stopie
- aktywacja mięśni łydek
- aktywacja mięśni ud
- rozciągnięcie tylnej taśmy
- rozciągnięcie przywodzicieli i części wewnętrznej ud
- “rozciągnięcie” mięśnia biodrowo-lędźwiowego
- otwarcie przodu ciała

# ĆWICZENIA WPROWADZAJĄCE

## Zestaw na siedząco

# 1. Krawędziowanie

Krawędziowanie stóp na siedząco.  
Kolana pozostają nieruchomo.



## 2. Wspięcia na palce w siedzeniu

Siedzenie na krześle.

Ruch: stopy na zmianę na palcach i piętach.



## 3a. Przysiady w oparciu o krzesło

Stanie tuż przy krześle, dłonie oparte na siedzisku. Przysiady na obydwu nogach (lub jednej), pozostawiając dłonie na krześle. Całe stopy mają kontakt z podłogą.



## 3b. Prostowanie nogi

Siedzenie na krześle. Ruch: prostowanie i zginanie nogi w kolanie.

Ważne: plecy pozostają wyprostowane.





## 4a. Rozciąganie nóg

Siedzenie na krześle, prosta prawa noga. Ręce oparte na lewym udzie, tułów wyprostowany nachylony do przodu.

Następnie prawa noga odstawiona w bok.



## 4b. Rozciąganie przywodzicieli

Rozkrok z rękami wspartymi na krześle.



## 5. Otwieranie przodu ciała

Siedzenie lewym pośladkiem na krześle, prawa noga oparta na palcach za krzesłem, prawe udo ustawione pionowo. Podwinięta miednica.

Można dodać skręt tułowia w lewo.



# ĆWICZENIA WPROWADZAJĄCE

W leżeniu (przy ścianie)

# 1a. Krawędziowanie na podłodze

Leżenie na plecach, nogi zgięte pod kątem prostym. Kolana pozostają bez ruchu w trakcie krawędziowania.



# 1a. Krawędziowanie na ścianie

Leżenie na plecach, nogi zgięte pod kątem prostym, stopy oparte na ścianie. Kolana pozostają bez ruchu w trakcie krawędziowania.



## 2a. Wspięcia na palce na podłodze

Leżenie na plecach, nogi zgięte w kolanach pod kątem prostym. Ruch: stopy na zmianę stawiane na palcach i piętach.



## 2b. Wspięcia na palce na ścianie

Leżenie na plecach, nogi zgięte w kolanach pod kątem prostym, stopy oparte o ścianę. Ruch: stopy na zmianę stawiane na palcach i piętach.





## 3a. Most

Leżenie na plecach, nogi zgięte w kolanach pod kątem prostym. Ruch: unoszenie i opuszczanie miednicy.



## 3b. Most na ścianie

Leżenie na plecach, stopy oparte o ścianę. Ruch: unoszenie i opuszczanie miednicy.



## 3c. Napinanie ud

Leżenie na plecach, stopy oparte o ścianę. Ruch: dociskanie stóp do ściany z wydechem.



## 4a. Proste nogi na ścianie

Leżenie na plecach, miednica blisko ściany. Wyprostowane nogi oparte na ścianie.

Jeżeli nie czuć rozciągania, to miednica bliżej ściany. Jeżeli za duże rozciąganie, to miednica dalej od ściany.



## 4b. Nogi w rozkroku na ścianie

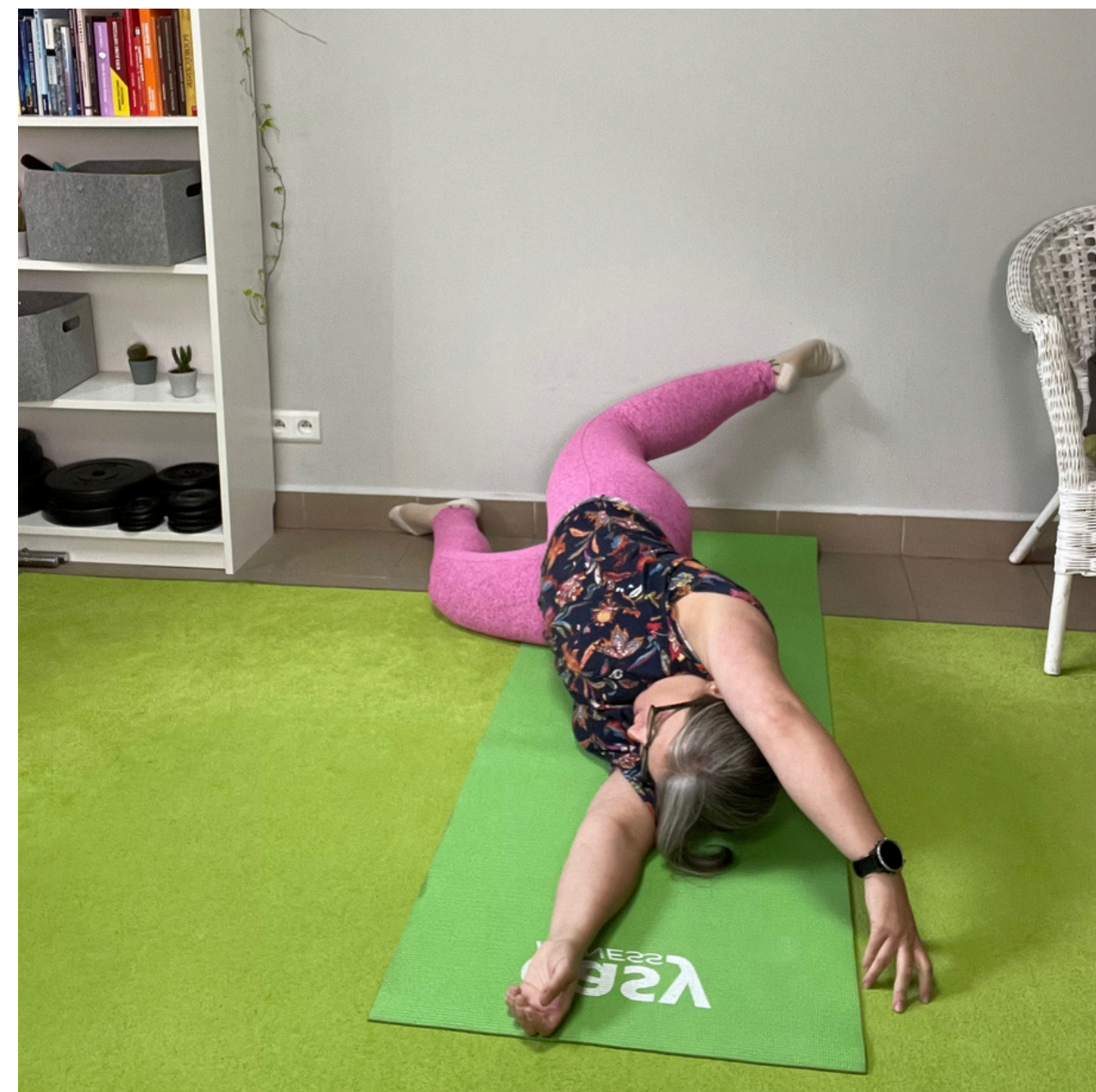
Leżenie na plecach, miednica blisko ściany. Wyprostowane nogi w rozkroku oparte na ścianie.

Jeżeli nie czuć rozciągania, to miednica bliżej ściany. Jeżeli za duże rozciąganie, to miednica dalej od ściany.



## 5a. Otwieranie przodu ciała z nogą na ścianie

Leżenie na prawym boku, lewa stopa/podudzie oparta o ścianę, za ciałem. Podwinięta miednica.



## 5b. Leżenie na brzuchu

Czasem wystarczy po prostu leżenie na brzuchu.

Nogi zgięte pod kątem prostym (podudzia ustawione pionowo).

Kołysanie nogami i miednicą na boki.



## 5c. Otwieranie jednej pachwiny

Leżenie na plecach, zrolowany koc pod miednicą/pośladkami. Prawa noga przyciągnięta do klatki piersiowej, lewa noga leży luźno na podłodze.







Dziękuję za uwagę