

Projekt pn. "Wdrożenie przez ZOZ w Nidzicy programu zdrowotnego z uwzględnieniem rehabilitacji medycznej schorzeń kręgosłupa i narządów ruchu"



Materiały edukacyjne dot. profilaktyki i leczenia zespołów bólowych kręgosłupa i narządów ruchu

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA BUDUJE ZDROWIE

Wartość projektu: 1.716.230,40 zł, w tym środki UE 1.397.796,40 zł

Prezentowane ćwiczenia wzmacniają gorset mięśniowy.

Ma to zastosowanie w schorzeniach kręgosłupa m.in. takich jak:

- ≡ choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa,***
- ≡ zmiany dyskopatyczne kręgosłupa,***
- ≡ zmniejszona siła mięśniowa mięśni przykręgosłupowych.***

Wskazówki do prezentowanych ćwiczeń:

- ≡ wykonujemy raz dziennie,***
- ≡ każde ćwiczenie powtórzyć ok. 5-10 razy,***
- ≡ ważne, aby przytrzymać uzyskaną pozycję przez ok. 7 sekund,***
- ≡ przerwa pomiędzy powtórzeniami 7-10 sekund.***

***Opracowanie : Barbara Brzozowska
Piotr Kociński – prezentacja ćwiczeń
Sebastian Szewczyk - zdjęcia***



1.

Pozycja wyjściowa

Leżenie tyłem. Nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych. Stopy w zgięciu grzbietowym, pięty oparte o podłoże. Ręce wzdłuż tułowia.



1. oderwanie głowy i barków od podłoża.
2. zatrzymanie napięcia na 7 sekund
3. powrót do pozycji wyjściowej
4. liczba powtórzeń – 10



2.

Pozycja wyjściowa

Leżenie tyłem. Nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych. Stopy w zgięciu grzbietowym, pięty oparte o podłoże. Ręce wzdłuż tułowia.



1. oderwanie głowy i barków od podłoża. Wyprost lewej nogi w stawie kolanowym. Stopy pozostają w zgięciu grzbietowym.
2. zatrzymanie napięcia na 7 sekund
3. powrót do pozycji wyjściowej
4. zmiana nogi ćwiczącej
5. liczba powtórzeń – po 10 na każdą nogę



3.

Pozycja wyjściowa

Leżenie tyłem. Nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych. Stopy w zgięciu grzbietowym, pięty oparte o podłoże. Ręce wzdłuż tułowia.



1. oderwanie głowy i barków od podłoża. Zgięcie prawej nogi w stawie biodrowym i kolanowym. Lewa dłoń pcha na prawe kolano. Nogę należy utrzymać w bezruchu.
2. zatrzymanie napięcia na 7 sekund
3. powrót do pozycji wyjściowej
4. Zmiana nogi i ręki
5. liczba powtórzeń – po 10 na każdą nogę i rękę.



4.

Pozycja wyjściowa

Leżenie tyłem. Nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych. Stopy w zgięciu grzbietowym, pięty oparte o podłogę. Ręce wzdłuż tułowia.



1. oderwanie głowy i barków od podłoża. Zgięcie obu nóg w stawach kolanowych i biodrowych pod kątem 90 stopni. Obie dłonie pchają na kolana. Nogi utrzymujemy w bezruchu.

2. zatrzymanie napięcia na 7 sekund

3. powrót do pozycji wyjściowej

4. liczba powtórzeń – 10



5.

Pozycja wyjściowa

Leżenie tyłem. Nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych. Stopy w zgięciu grzbietowym, pięty oparte o podłogę. Ręce wzdłuż tułowia.



1. Oparcie nogi na wysokości kostki o kolano drugiej nogi, obejmujemy oburącz kolano. Oderwanie głowy i barków od podłoża, przyciągnięcie nóg w kierunku klatki piersiowej. Należy utrzymać pozycję w bezruchu.

2. zatrzymanie napięcia na 7 sekund

3. powrót do pozycji wyjściowej

4. zmiana układu nóg

5. liczba powtórzeń – po 10 na każdą stronę.



6.

Pozycja wyjściowa

Leżenie boki. Jedna ręka („dolna”) pod głową, druga oparta przed klatką piersiową, palcami skierowana do klatki piersiowej. Nogi lekko zgięte w stawach biodrowych (kąt rozwarty nogi-tułów), kolana wyprostowane, stopy zgięte grzbietowo



1. unoszenie wyprostowanej nogi w górę 10 x i w dół

2. zatrzymanie w górze po 10 powtórzeniu i utrzymanie pozycji przez 7 sekund

3. powrót do pozycji wyjściowej

4. zmiana boku i nogi ćwiczącej

5. liczba powtórzeń – po 10 na każdą stronę.



7.

Pozycja wyjściowa

Leżenie bokiem. Nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych (kąt prosty).
Ręce splecione na karku.



Wdech

1. Obrót tułowia, plecy oparte o podłogę, nogi pozostają bez zmian.

Wydech

2. Liczba powtórzeń – 3



8.

Pozycja wyjściowa

Leżenie przodem, ręce i nogi wyprostowane.

1. oderwanie głowy i górnej części tułowia od podłoża. Okrężne ruchy rękoma („pływanie żabką”)
2. powrót do pozycji wyjściowej po 5 ruchach
3. Liczba powtórzeń – 10



9.

Pozycja wyjściowa

Leżenie przodem, ręce i nogi wyprostowane.

1. Równoczesne uniesienie ręki i przeciwnej nogi nad podłogę
2. zatrzymanie napięcia na 7 sekund
3. powrót do pozycji wyjściowej
4. zmiana ręki i nogi
5. Liczba powtórzeń – po 10





10.

Pozycja wyjściowa

Klęk podparty.

1. Wyprost ręki i przeciwnej nogi - uniesienie do poziomu tułowia
2. Zatrzymanie pozycji przez 7 sekund
3. powrót do pozycji wyjściowej
4. zmiana ręki i nogi
5. Liczba powtórzeń – po 10 na każdą stronę.



11.

Pozycja wyjściowa

Klęk podparty.

1. Dotknięcie kolaniem do przeciwległego łokcia
2. Zatrzymanie pozycji przez 3 sekundy.
3. powrót do pozycji wyjściowej
4. zmiana kolana i łokcia
5. Liczba powtórzeń – po 10 na każdą stronę.



12.

Pozycja wyjściowa

Klęk podparty.

1. Przejście do siadu klęcznego.
2. Zatrzymanie pozycji przez 7 sekund.
3. powrót do pozycji wyjściowej.
4. liczba powtórzeń – 6





13.

Pozycja wyjściowa

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane w stawach biodrowych i kolanowych.
Ręce wzdłuż tułowia.

1. Przyciągnięcie kolana jednej nogi do klatki piersiowej. Rękoma chwytamy pod kolano. Drugą nogę wyprostowaną wciskamy w podłoże.
2. zatrzymanie napięcia na 7 sekund.
3. Powrót do pozycji wyjściowej.
4. Zmiana nogi
5. zatrzymanie napięcia na 7 sekund.
6. Powrót do pozycji wyjściowej.
7. liczba powtórzeń – po 10 na każdą stronę



14

Pozycja wyjściowa

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane w stawach biodrowych i kolanowych.
Ręce wzdłuż tułowia.

1. Uniesienie wyprostowanej w stawie kolanowym jednej nogi. Rękoma chwytamy pod kolano. Drugą nogę wyprostowaną wciskamy w podłoże. Oderwanie głowy i barków od podłoża.
2. zatrzymanie napięcia na 7 sekund.
3. Powrót do pozycji wyjściowej.
4. Zmiana nogi
5. zatrzymanie napięcia na 7 sekund.
6. Powrót do pozycji wyjściowej.
7. liczba powtórzeń – po 10 na każdą stronę



15.

Pozycja wyjściowa

Leżenie tyłem. Nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych.
Rozstawione na szerokość bioder.

1. Jednym kolaniem sięgamy do przeciwległej stopy.
2. zatrzymanie napięcia na 7 sekund.
3. Powrót do pozycji wyjściowej.
4. Zmiana nogi
5. zatrzymanie napięcia na 7 sekund.
6. Powrót do pozycji wyjściowej.
7. liczba powtórzeń – po 10 na każdą stronę



16.

Pozycja wyjściowa

Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane w stawach biodrowych i kolanowych. Ręce wzdłuż tułowia.



1. Zgięcie nóg w stawach biodrowych i kolanowych, przyciągnięcie obu kolan do klatki piersiowej, ręce obejmują kolana .
2. zatrzymanie napięcia na 7 sekund
3. powrót do pozycji wyjściowej
4. Liczba powtórzeń – 10



17.

Pozycja wyjściowa

Leżenie tyłem. Nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych. Rozstawione na szerokość bioder. Piłka trzymana oburącz na klatce piersiowej.



1. Oderwanie głowy i barków od podłoża z jednoczesnym skrętem tułowia – przeniesienie piłki w bok skos
2. zatrzymanie napięcia na 7 sekund
3. powrót do pozycji wyjściowej
4. zmiana kierunku skrętosłonu
5. zatrzymanie napięcia na 7 sekund
6. powrót do pozycji wyjściowej
7. liczba powtórzeń – po 10 na każdą stronę



18.

Pozycja wyjściowa

Leżenie tyłem. Nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych. Rozstawione na szerokość bioder. Piłka trzymana oburącz na klatce piersiowej.



1. Uniesienie piłki w górę, wyprost rąk – **wdech**
2. powrót do pozycji wyjściowej – **wydech**
3. Liczba powtórzeń – 6



19.

Pozycja wyjściowa

Leżenie tyłem. Nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych. Rozstawione na szerokość bioder. Piłka trzymana oburącz na klatce piersiowej.



1. oderwanie głowy i barków od podłoża, ramiona z piłką przenosimy do przodu między kolanami.
2. zatrzymanie napięcia na 7 sekund
3. powrót do pozycji wyjściowej
4. liczba powtórzeń – 10



20.

Pozycja wyjściowa

Leżenie tyłem. Podudzia na piłce. Nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych. Ręce wzdłuż tułowia, dłonie zgięte grzbietowo.



1. oderwanie głowy i barków od podłoża.
2. zatrzymanie napięcia na 7 sekund
3. powrót do pozycji wyjściowej
4. liczba powtórzeń – 10



21.

Pozycja wyjściowa

Leżenie tyłem. Podudzia na piłce. Nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych. Ręce na karku, łokcie na podłożu.



1. Przetaczanie piłki w jedną stronę – skręt tułowia.
2. Zatrzymanie pozycji przez 7 sekund
3. powrót do pozycji wyjściowej
4. Przetaczanie piłki w jedną stronę – skręt tułowia.
5. Zatrzymanie pozycji przez 7 sekund
6. powrót do pozycji wyjściowej
7. Liczba powtórzeń – po 10 na każdą stronę



22.

Pozycja wyjściowa

Leżenie tyłem. Podudzia na piłce. Nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych. Ręce wzdłuż tułowia, dłonie zgięte grzbietowo.



1. Oderwanie bioder od podłoża. Wyprost kolan.
2. zatrzymanie napięcia na 7 sekund
3. powrót do pozycji wyjściowej
4. liczba powtórzeń – 10



23.

Pozycja wyjściowa

Siad na piłce. Nogi na szerokość bioder. Ramiona odwiedzone i wyprostowane w stawach łokciowych.



1. Balansowanie miednicą na boki.
2. liczba powtórzeń - 10



24.

Pozycja wyjściowa

Siad na piłce. Nogi na szerokość bioder. Ramiona odwiedzone i wyprostowane w stawach łokciowych.



1. Balansowanie miednicą do przodu i do tyłu.
2. liczba powtórzeń - 10



