



Zestawy ćwiczeń

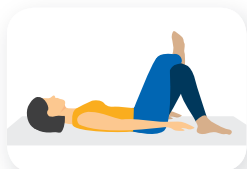
Odcinek lędźwiowy

GRUPA
LUXMED 

luxmed.pl

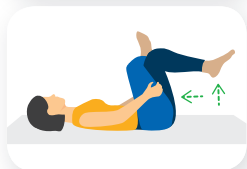
Zestaw podstawowy

Rozciąganie mięśni pośladków



Pozycja wyjściowa

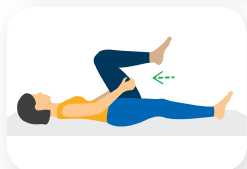
Położ się na plecach i zegnij nogi w kolanach. Następnie prawą stopę oprzyj na lewym kolanie.



Ruch

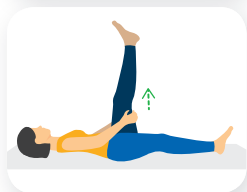
Chwyć rękami za uda i przyciągnij nogi do brzucha do momentu aż poczujesz rozciąganie mięśni w okolicy prawego pośladka. Wytrzymaj w tej pozycji od 15 do 20 sekund. Następnie wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy na każdą nogę.

Rozciąganie tylnej części nóg



Pozycja wyjściowa

Położ się na plecach i wyprostuj prawą nogę. Lewą unieś w górę zginając kolano pod kątem prostym i przytrzymaj rękami pod udem.



Ruch

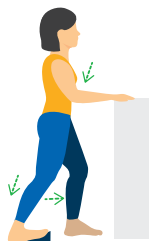
Wyprostuj lewą nogę w kolanie pionowo w górę, aż poczujesz rozciąganie mięśni po tylnej stronie uda i łydki. Wytrzymaj w tej pozycji od 15 do 20 sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy na obie nogi.

Rozciąganie ścięgien Achillesa



Pozycja wyjściowa

Stań przodem do ściany lub parapetu opierając o niego dłonie. Wyprostuj prawą nogę, palce prawej stopy połóż na książce/ segregatorze, aby były nieco wyżej. Wysuń do przodu lewą nogę lekko uginając ją w kolanie. Zachowaj wyprostowaną sylwetkę.



Ruch

Zachowując wyprostowaną postawę, przenieś biodra w przód zginając bardziej prawy staw skokowy i rozciągając mocniej tylne mięśnie łydki, uda i pośladka. Zwróć uwagę, aby nie odrywać prawej pięty od podłoża i nie zginać prawego kolana. Wytrzymaj w tej pozycji 30 sekund. Powtórz ćwiczenie 10 razy na każdą nogę.

Wznosy bioder



Pozycja wyjściowa

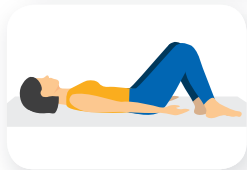
Położ się na plecach z nogami zgiętymi w stawach kolanowych. Stopy postaw na podłożu na szerokość bioder. Ręce ułożone wzdłuż tułowia.



Ruch

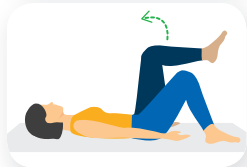
Z wdechem podnieś powoli biodra do góry najpierw odrywając od podłoża pośladki, a potem lędźwie. Utrzymaj tułów w linii prostej z nogami. Utrzymaj pozycję przez 5 sekund. Następnie z wydechem wróć do pozycji wyjściowej. Pamiętaj, aby kontrolować napięcie brzucha i pośladków. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Podciąganie nóg



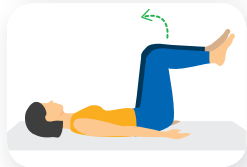
Pozycja wyjściowa

Położ się na plecach i zegnij nogi w kolanach. Stopy postaw na podłożu na szerokość bioder. Ramiona ułóż wzdłuż tułowia. Ręce odwróć dłońmi do sufitu.



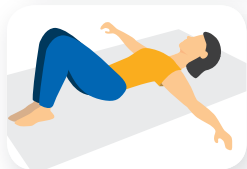
Ruch

Napnij mięśnie brzucha, tak aby uniemożliwić oderwanie pleców od podłoża. Następnie unieś lewą nogę, tak aby w kolanie i biodrze uzyskać kąt prosty. Utrzymaj pozycję przez 10 sekund. Następnie, nadal napinając mięśnie brzucha, wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 5 razy na każdą stronę.



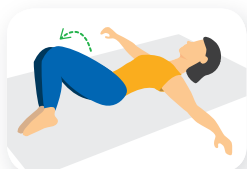
Napnij mięśnie brzucha, tak aby uniemożliwić oderwanie pleców od podłoża. Unieś prawą nogę, tak aby w kolanie i biodrze uzyskać kąt prosty. Dołącz lewą nogę. Utrzymaj pozycję przez 10 sekund. Następnie, nadal napinając mięśnie brzucha, opuść obydwie nogi i wróć do pozycji wyjściowej. Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Skręty bioder



Pozycja wyjściowa

Położ się na plecach. Zegnij nogi w kolanach, a złączone stopy postaw na podłożu. Wyprostowane ramiona rozłóż w bok, dłońmi w kierunku podłogi.



Ruch

Skręć kolana i tułów w prawą stronę, starając się dotknąć kolaniem podłoża nie odrywaj ramion i stóp od podłoża. Utrzymaj pozycję ok. 10 sekund. Następnie, napinając mięśnie brzucha wróć kolanami do pozycji wyjściowej. Wykonaj ćwiczenie w drugą stronę. Nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie. Powtórz ćwiczenie 10 razy na każdą stronę.

Koci grzbiet

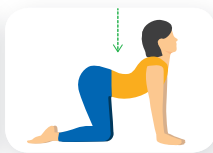
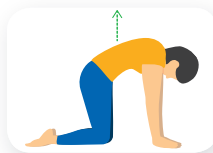


Pozycja wyjściowa

Przyjmij pozycję kłku podpartego, kolana na szerokości bioder, a dłonie na szerokości ramion. Kręgosłup w pozycji neutralnej, lekko napięte mięśnie brzucha.

Ruch

Z każdym wdechem unieś głowę do góry, pozwalając opaść klatce piersiowej w dół, wyginaj grzbiet jak najbardziej w dół. Przy każdym wydechu wypnij grzbiet w kierunku sufitu, jednocześnie chowając głowę między ramiona. Powtórz powoli ćwiczenie 10 razy.



Rozciąganie grupy kulszowo-goleniowej



Pozycja wyjściowa

Usiądź na krześle, wyprostuj jedną nogę opierając ją piętą o podłogę. Drugą nogę zegnij w kolanie i oprzyj stopę płasko na podłogę. Zachowaj wyprostowane plecy.



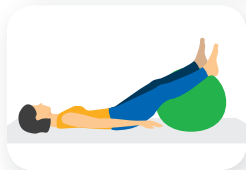
Ruch

Wykonaj skłon tułowia w przód starając się dotknąć dłońmi palców stopy wyprostowanej nogi. Przytrzymaj 10 sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy dla każdej z nóg.



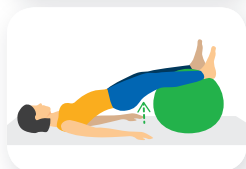
Zestaw rozszerzony

Wznosy bioder



Pozycja wyjściowa

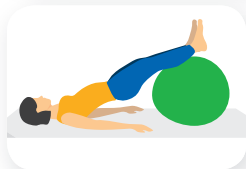
Położ się na plecach, nogi połów na piłce rehabilitacyjnej. Ręce ułóż wzdłuż tułowia.



Ruch

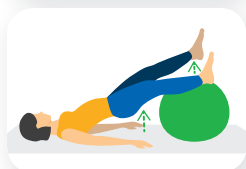
Unieś biodra do góry, przytrzymaj 5 sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Wznosy bioder i nóg



Pozycja wyjściowa

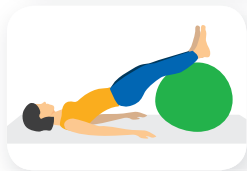
Położ się na plecach, nogi połów na piłce rehabilitacyjnej. Ręce ułóż wzdłuż tułowia.



Ruch

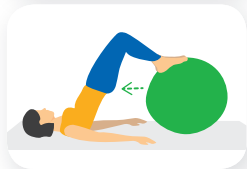
Unieś biodra do góry. Następnie 3 razy naprzemiennie unieś każdą nogę. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Wznosy bioder z przyciąganiem piłki



Pozycja wyjściowa

Położ się na plecach, nogi połóż na piłce rehabilitacyjnej. Ręce ułóż wzdłuż tułowia.



Ruch

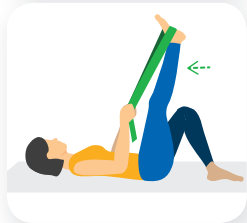
Podciągnij piłkę piętami do pośladków unosząc biodra w górę. Następnie wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Rozciąganie mięśni ud i łydek



Pozycja wyjściowa

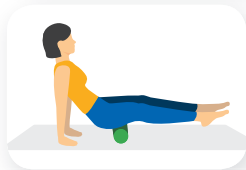
Położ się na plecach i ugnij lewą nogę w kolanie. Załóż pasek lub gumę na stopę wyprostowanej prawej nogi.



Ruch

Przyciągnij prawą nogę do siebie nie uginając jej w kolanie, tak aby poczuć rozciąganie po tylnej stronie uda i łydki. Wytrzymaj w tej pozycji od 15 do 20 sekund, a następnie opuść nogę. Powtórz ćwiczenie 10 razy na każdą nogę.

Rolowanie mięśni ud



Pozycja wyjściowa

Usiądź z wyprostowanymi nogami. Wałek podłóż pod nogi w połowie długości uda. Oprzyj ręce o podłoże za plecami.



Ruch

Unieś biodra w górę, tak aby ciężar ciała spoczywał tylko na wałku i dłoniach a następnie przetaczając się na przemian do przodu i do tyłu, roluj uda na odcinku od kolan do pośladków. Pamiętaj, aby nie rolować okolicy bezpośrednio pod stawem kolanowym. Wykonuj ćwiczenie około 30 sekund. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Rolowanie mięśni pośladków



Pozycja wyjściowa

Usiądź z ugiętymi nogami. Ułóż prawą stopę (zewnątrzną część kostki) na lewym kolanie. Wałek umieść pod prawym pośladkiem. Podeprzyj się, opierając ręce za plecami o podłoże.

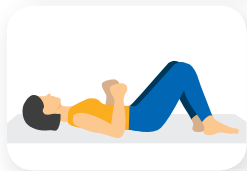


Ruch

Przemieszczaj się na wałku w lewo i prawo, rolując całą szerokość pośladka. Wykonuj ćwiczenie około 30 sekund. To samo wykonaj na drugim pośladku. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



Dociskanie bioder do podłoża



Pozycja wyjściowa

Położ się na plecach. Zegnij nogi w kolanach, a stopy oprzyj o podłoże. Zgięte w łokciach ręce ułóż wzdłuż tułowia.



Ruch

Docisnij biodra do podłoża zachowując zgięte pod kątem prostym łokcie. Pozycję utrzymaj 10 sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.