

Centrum Medyczno

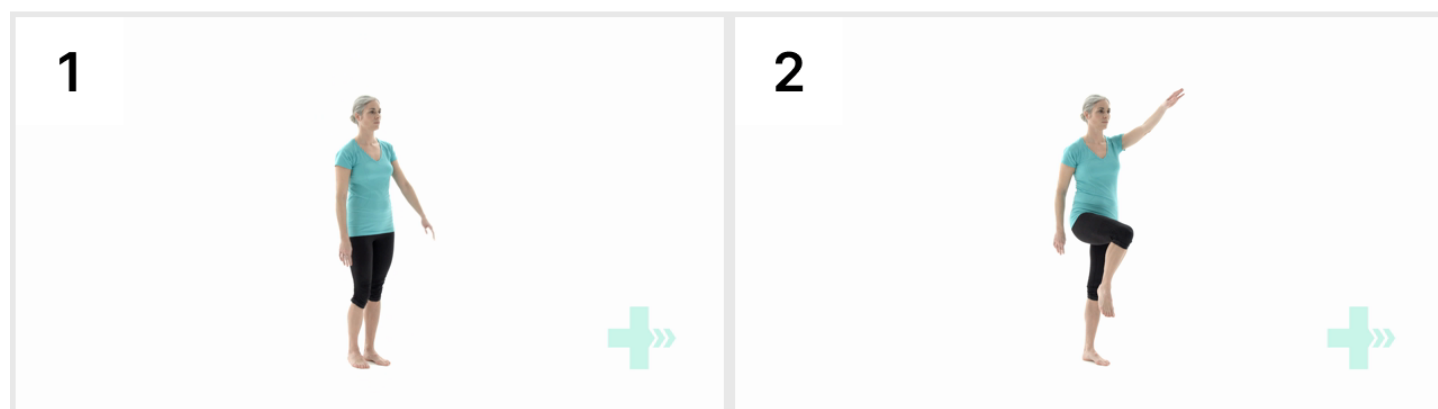
Rehabilitacyjne Sorno

Oceń naszą konsultację

g.page/r/CYudl35FIATcEAg/review

1. Marsz w miejscu z unoszeniem rąk

Serie: 2 • Powtórzenia: 10



Stań prosto.

Maszeruj w miejscu, naprzemiennie unosząc kolana do góry, na wysokość bioder.

Podnosząc jedną nogę, unieś rękę po przeciwległej stronie w górę, a następnie opuść ją, opuszczając równocześnie nogę.

Staraj się wykonywać ruch powoli, zachowując równowagę.

2. Unoszenie pięt

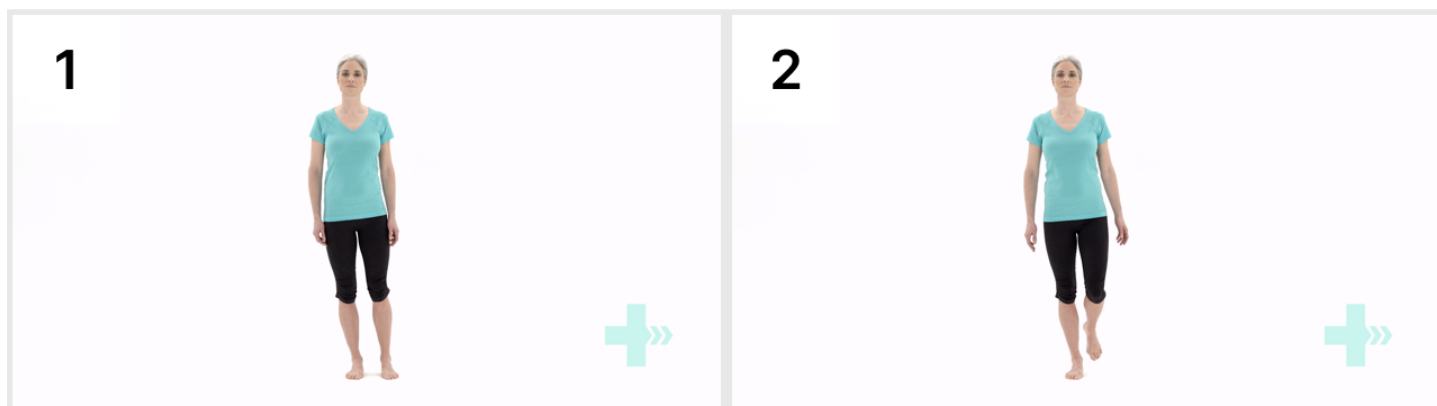
Serie: 2 • Powtórzenia: 10



Przytrzymaj się stabilnego przedmiotu, stopy ustaw na szerokość bioder. Trzymaj kolana wyprostowane, wejdź na palce i kontroluj ruch, opuszczając się z powrotem w dół.

3. Stanie na jednej nodze, oczy otwarte

Serie: **2** • Powtórzenia: **10** • Utrzymaj: **5s**



Balansuj na kontuzjowanej nodze tak długo, jak możesz.

Patrz przed siebie.

W razie potrzeby możesz stanąć blisko stabilnego obiektu, aby się go trzymać.

Nie opieraj podniesionej nogi o drugą nogę.

4. Izometryczne napięcia do wyprostowania w leżeniu na plecach (z ręcznikiem pod kolanem)

Serie: 1 • Powtórzenia: 8 • Utrzymaj: 5s



Położ się na plecach z jedną nogą w ugięciu.

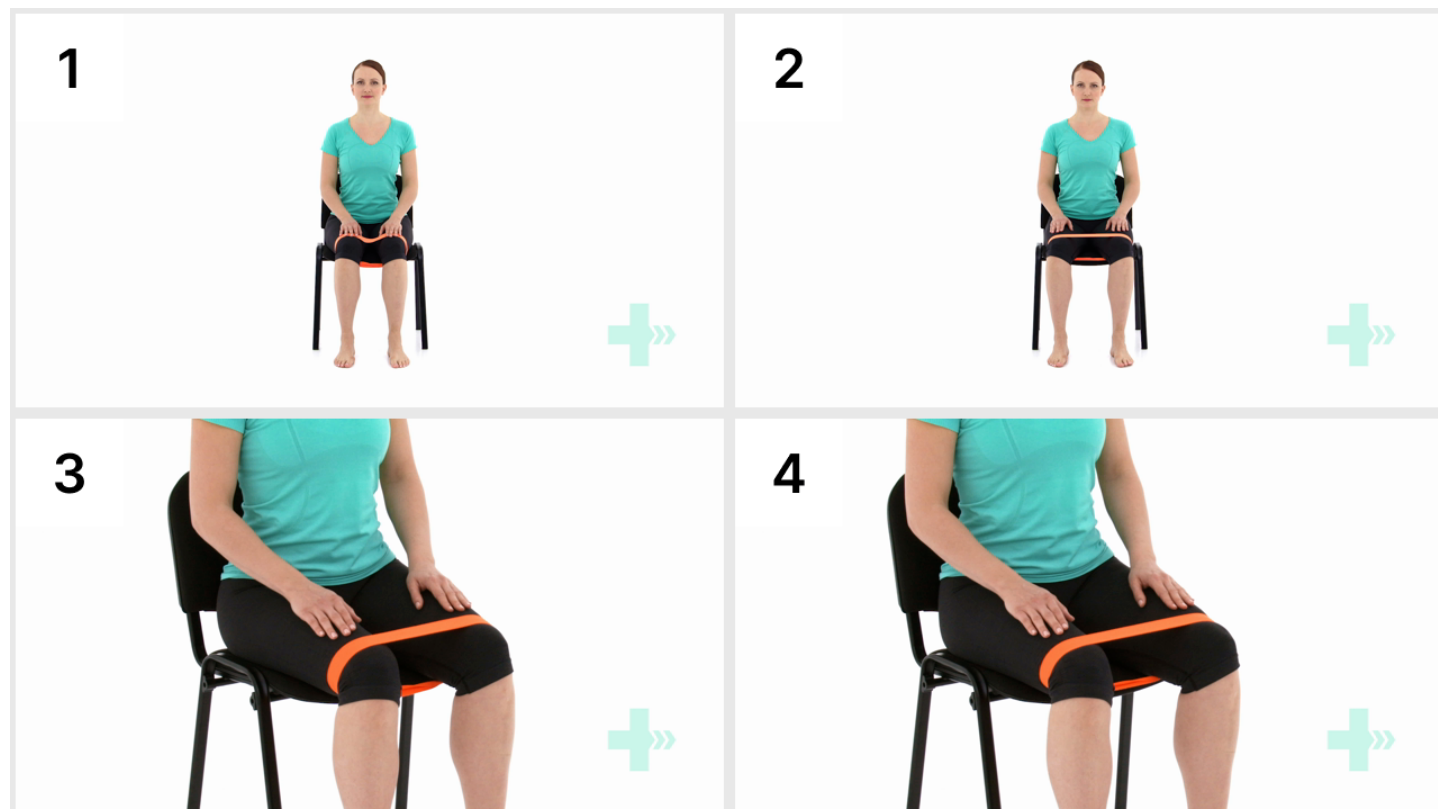
Umieść zwinięty ręcznik pod kolanem kontuzjowanej nogi, która wyprostowana leży na podłodze.

Napnij mięśnie ud, wciskając tył kolana w ręcznik, jednocześnie przyciągając palce na siebie.

Utrzymaj tę pozycję, rozluźnij mięśnie, a następnie powtórz.

5. Izometryczne napięcia ud do odwiedzenia z paskiem w pozycji siedzącej

Serie: 1 • Powtórzenia: 8 • Utrzymaj: 5s



Usiądź prosto na krześle z paskiem założonym tuż nad kolanami.

Upewnij się, że pasek jest dobrze ściągnięty.

Trzymając plecy prosto, napnij mięśnie brzucha, a następnie spróbuj pchnąć uda do boku.

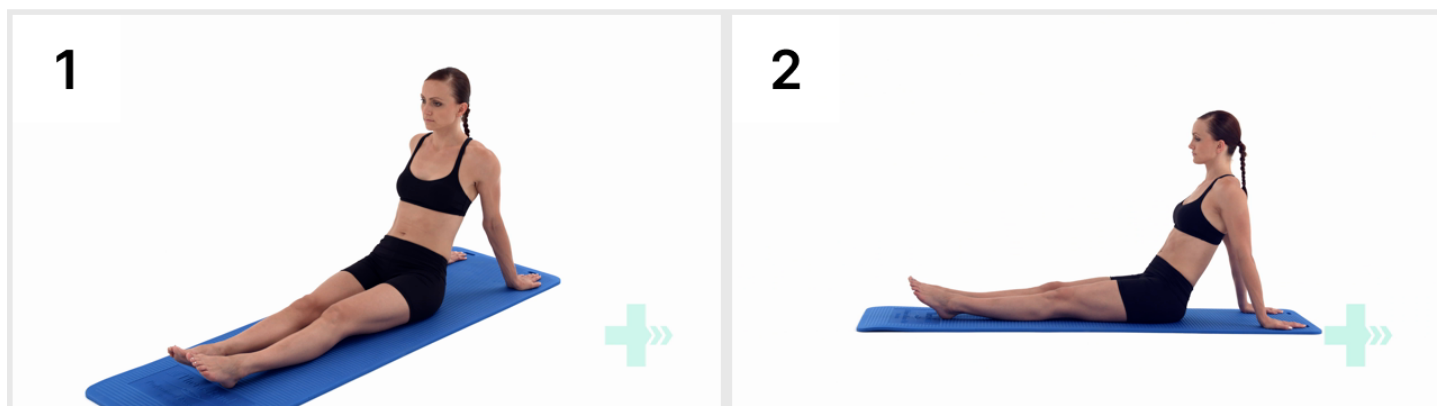
Trzymaj stopy w tej samej pozycji.

Powinieneś poczuć jak napinają się mięśnie pośladków, szczególnie po zewnętrznej stronie bioder.

Utrzymaj tę pozycję, rozluźnij, a następnie powtórz.

6. Izometryczny wyprost kolana w leżeniu na plecach

Serie: **2** • Powtórzenia: **10** • Utrzymaj: **10s**

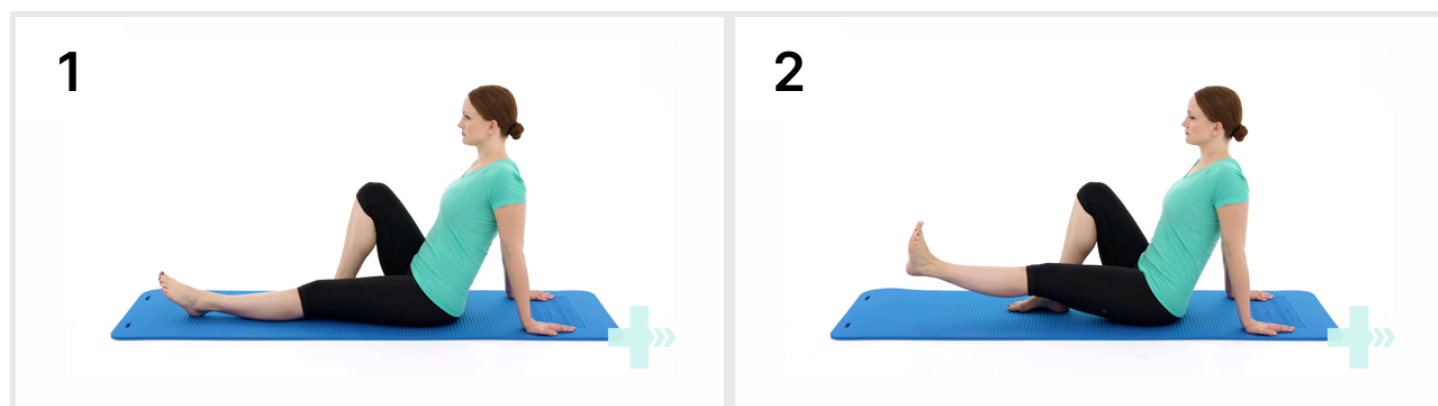


Usiądź prosto i zaciśnij mięśnie ud, wciskając tył kolana w łóżko tak, aby noga się wyprostowała.

Rozluźnij się i powtórz.

7. Uniesienie prostej nogi

Serie: 1 • Powtórzenia: 8 • Utrzymaj: 5s



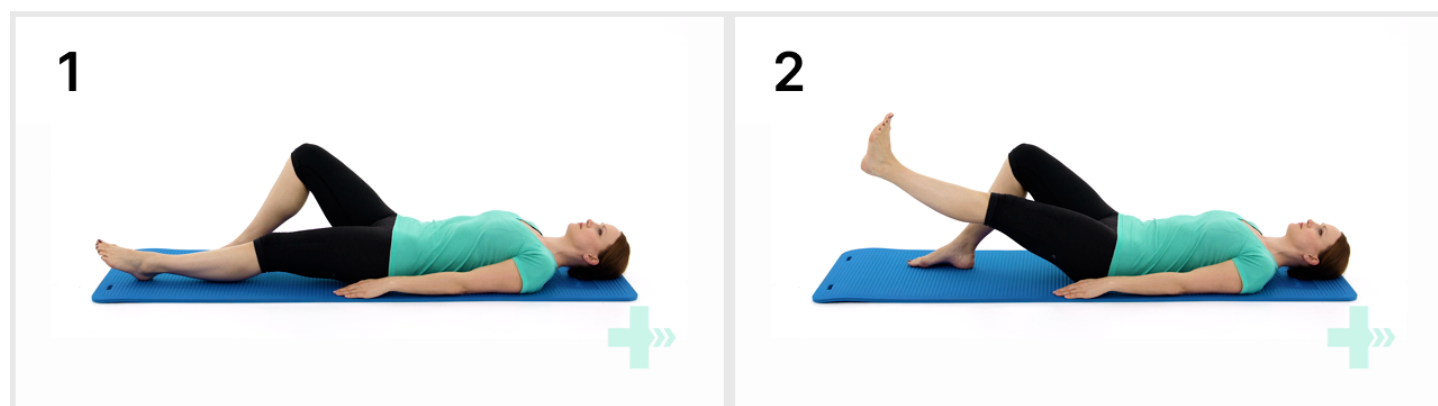
Usiądź płasko z jedną nogą ugiętą i podpierając się z tyłu na dłoniach. Napnij mięśnie uda nogi wyprostowanej, przyciskając tylną część kolana do podłogi.

Utrzymując wyprostowane kolano, unieś nogę z podłogi, chwilę utrzymując w górze.

Upewnij się, że pośladki cały czas pozostają w kontakcie z podłogą, a kolano jest wyprostowane.

8. SLR w pozycji haka

Serie: 1 • Powtórzenia: 8 • Utrzymaj: 3s



Położ się na plecach ze zgiętymi nogami i stopami płasko na podłodze.

Wyprostuj kontuzjowaną nogę tak, aby leżała płasko.

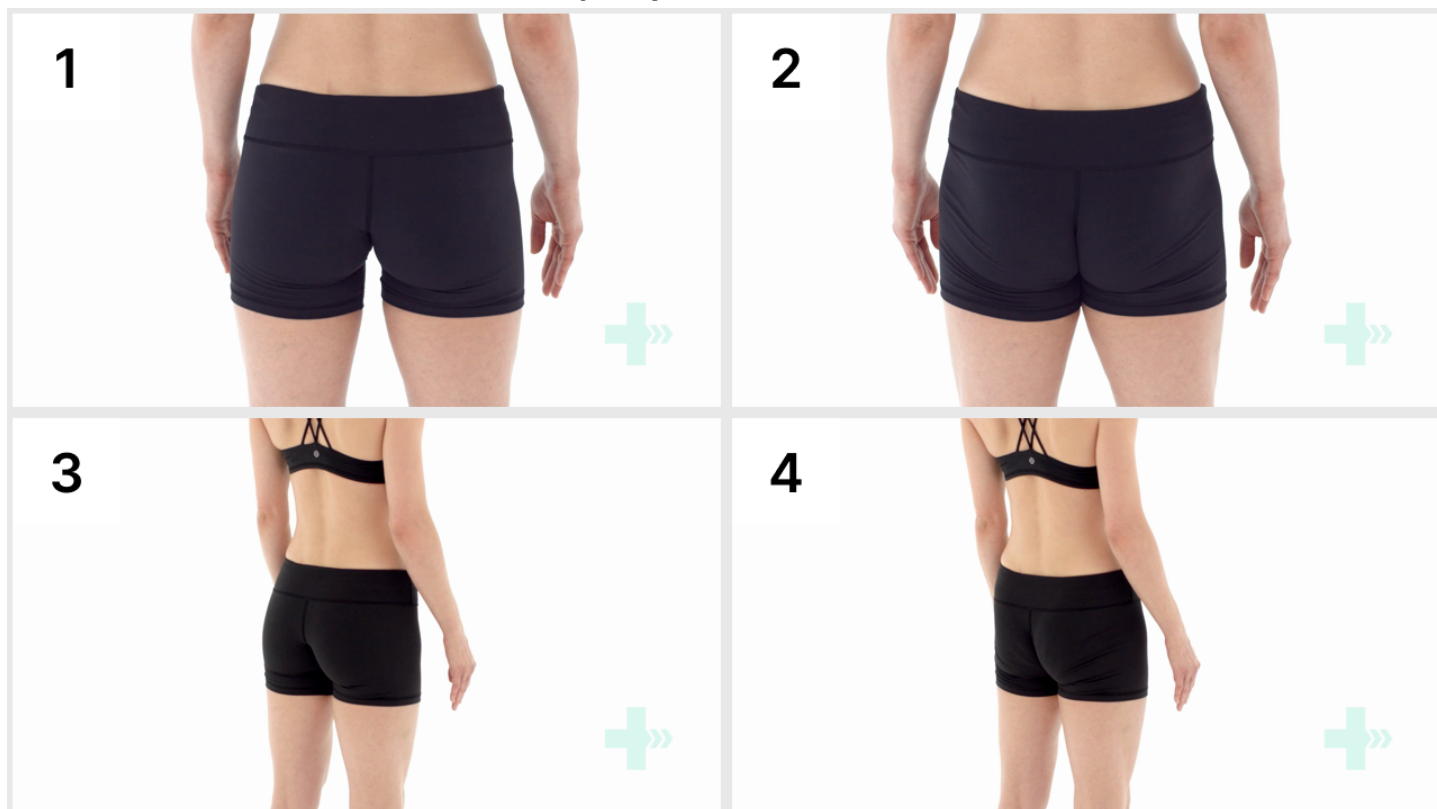
Napnij mięśnie brzucha i ud, a następnie unieś nogę bezpośrednio do góry, utrzymując kolano całkowicie wyprostowane.

Upewnij się, że druga noga pozostaje nieruchoma, a kolano skierowane jest w stronę sufitu.

Kontroluj ruch, opuszczając nogę z powrotem na podłogę.

9. Statyczne pośladki w staniu

Serie: 1 • Powtórzenia: 10 • Utrzymaj: 1s



Stań prosto z nogami na szerokość bioder.

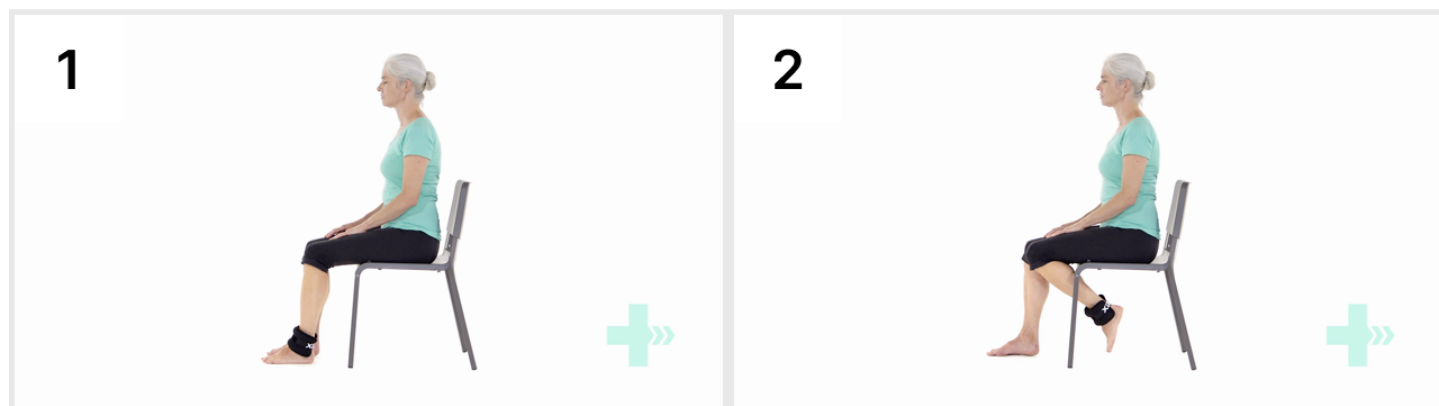
Obróć lekko na zewnątrz palce u nóg.

Utrzymując kolana wyprostowane, napinaj mięśnie pośladków.

Trzymaj tę pozycję, rozluźnij się i powtórz.

10. Knee flexion with weight sitting

Serie: 1 • Powtórzenia: 10 • Utrzymaj: 1s



Sit up straight in a chair with a weight around the ankle of your affected leg.

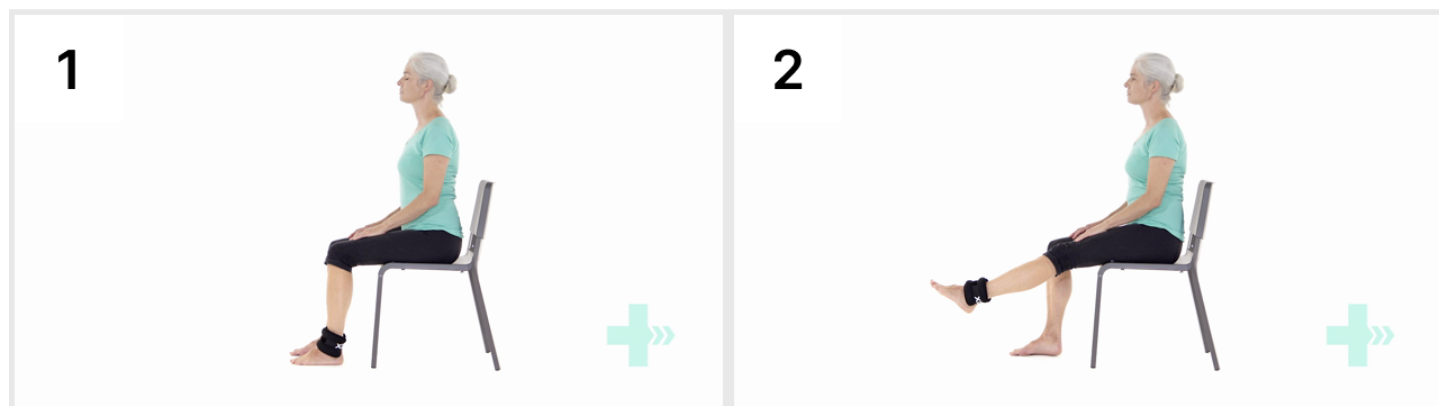
Keeping your posture upright, bend your leg with the weight back beneath the chair.

Hold this position.

Control the movement as you lower the foot back to the floor and repeat.

11. Knee extension with weight sitting

Serie: 1 • Powtórzenia: 10



Sit up straight in a chair with a weight around the ankle of your affected leg.

Keeping your posture upright, straighten your leg with the weight around the ankle.

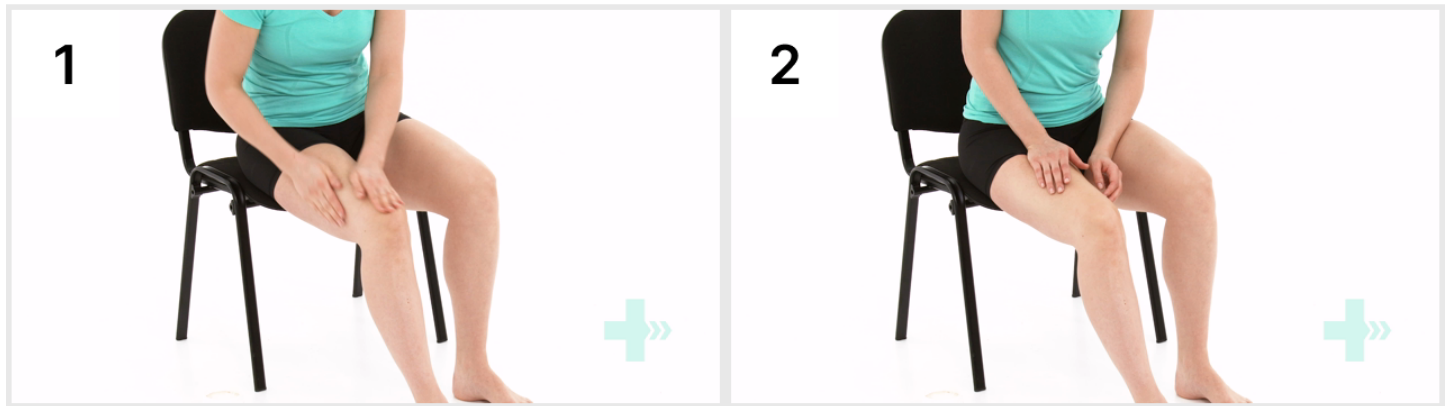
You should not lift your thigh off the chair.

Hold this position.

Control the movement as you slowly lower the foot back to the floor and repeat.

12. Automasaż mięśnia czworogłowego uda

Serie: 1 • Powtórzenia: 1 • Czas trwania: 10s



Usiądź prosto ze stopą kontuzjowanej nogi opartą o podłogę.

Kolano powinno być lekko zgięte.

Weź trochę kremu i podgrzej ręce.

Całymi dłońmi wykonuj szerokie ruchy okrężne wokół mięśni uda.

Po kilku minutach możesz zwiększyć nacisk, gdy tkanki zaczną się nagrzewać.

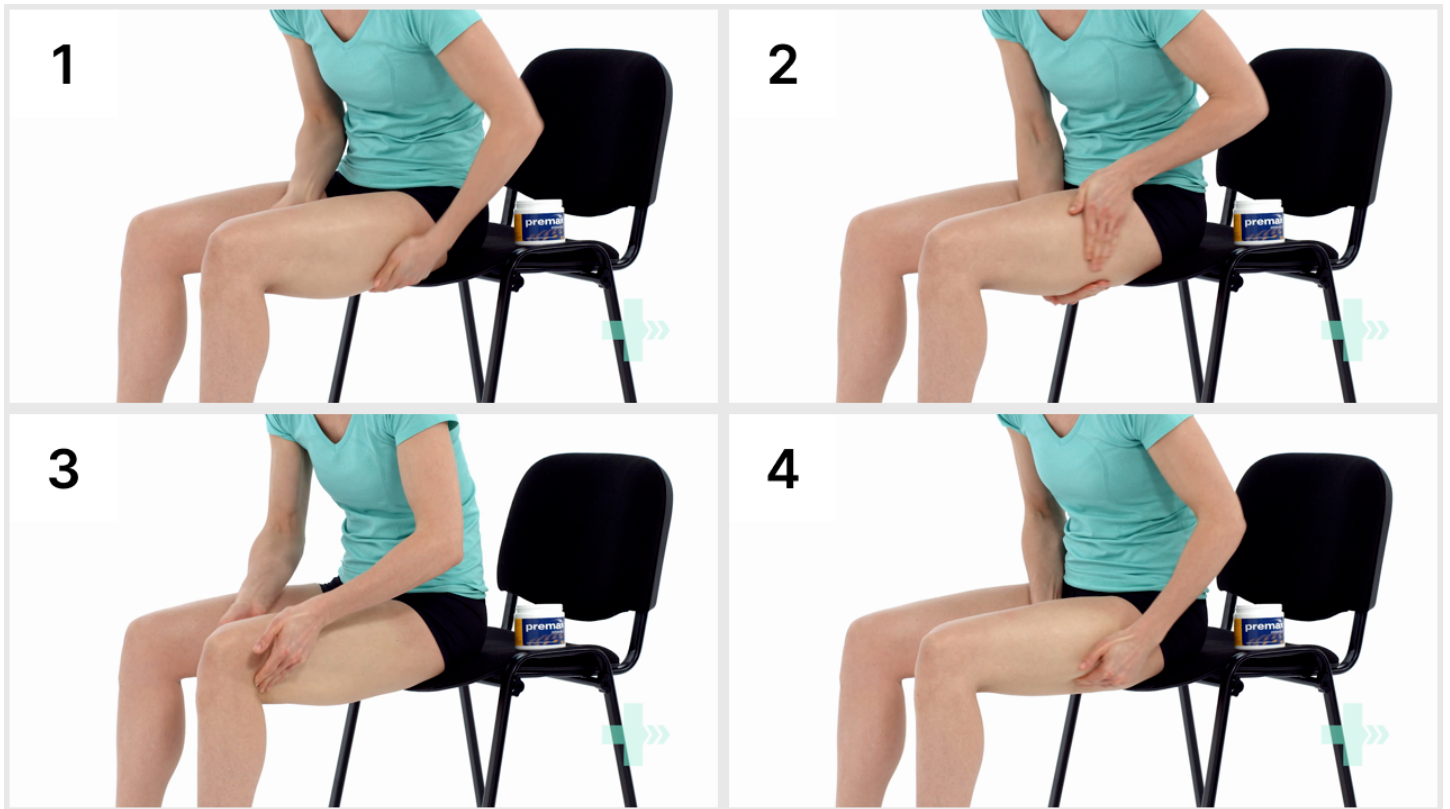
Następnie zastosuj bardziej liniowe ruchy w górę i w dół mięśni, koncentrując się na węższych obszarach.

Utrzymuj nacisk równomiernie przez cały czas.

Powtórz ten cykl ruchów.

13. Automasaż tylnej części uda na siedząco

Serie: 1 • Powtórzenia: 1 • Czas trwania: 10s



Usiądź prosto na krawędzi krzesła.

Weź trochę kremu i podgrzej w dłoniach.

Całymi dłońmi wykonaj obszernie ruchy okrężne wokół mięśni tylnej części uda.

Po kilku minutach możesz zwiększyć nacisk, gdy tkanki zaczną się nagrzewać.

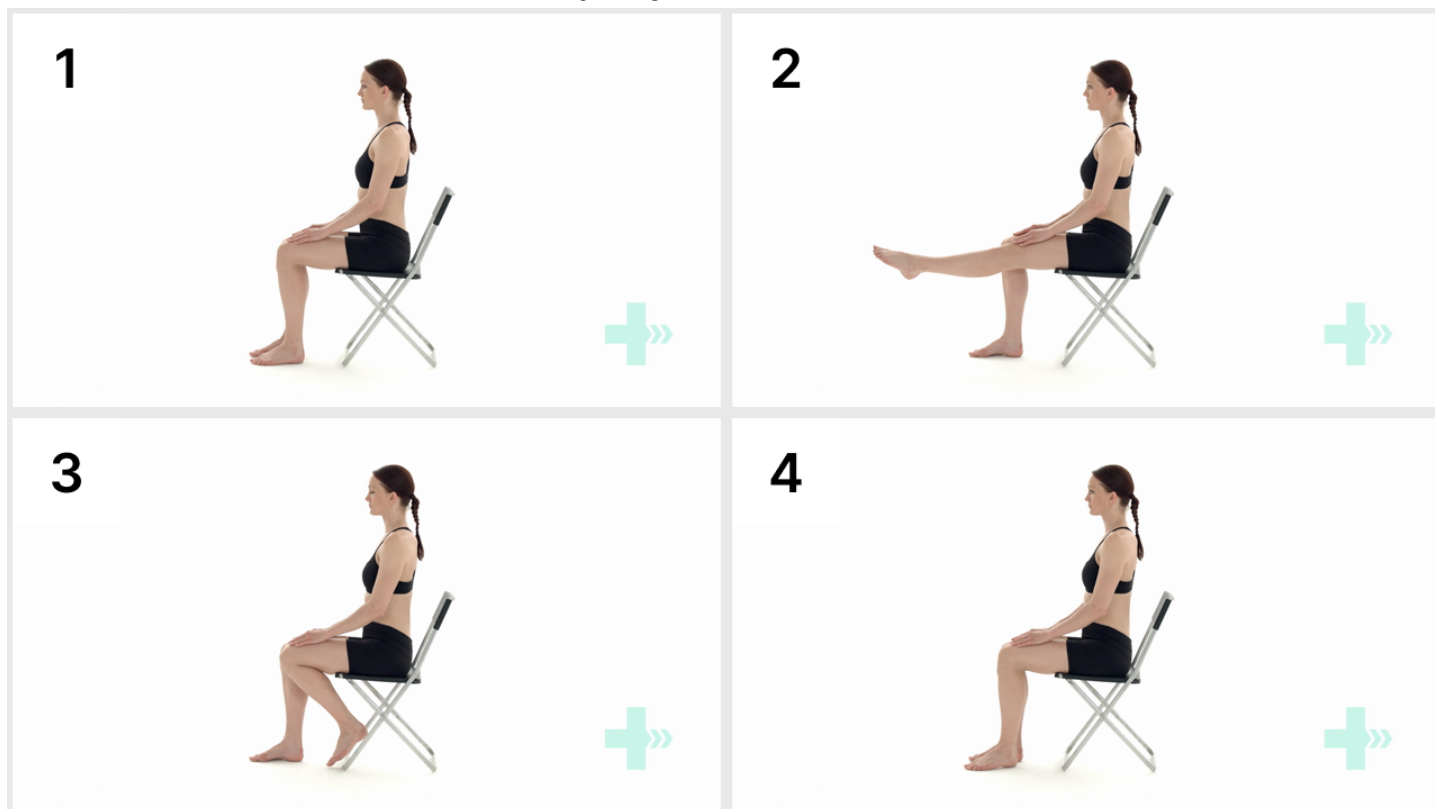
Następnie rozmasuj mięśnie w górę i w dół, koncentrując się na węższych obszarach.

Utrzymuj równomierny nacisk dłoni przez cały czas.

Powtarzaj cyklicznie.

14. Czynny ruch kolana na siedząco

Serie: 1 • Powtórzenia: 10 • Utrzymaj: 1s



Usiądź prosto na krześle.

Przesuń stopę do przodu, a następnie unieś ją z podłogi, prostując kolano. Kontroluj ruch, opuszczając stopę z powrotem na podłogę.

Kontynuuj ruch, zginając kolano i wsuń stopę z powrotem pod krzesło tak daleko, jak tylko możesz.