

ZESTAW ĆWICZEŃ DLA OSÓB Z DYSFUNKCJĄ STAWU KOLANOWEGO, RÓWNIEŻ PO ZABIEGACH ACL

1. Pozycja wyjściowa:

- Siad prosty noga ćwicząca wyprostowana w stawie kolanowym

Ruch:

- Dociskanie kolana do podłogi, utrzymanie napięcia 10 s.

2. Pozycja wyjściowa:

- Leżenie tyłem noga ćwicząca zgięta w stawie biodrowym i kolanowym pod kątem 90 stopni oparta na środku piłki gimnastycznej

Ruch:

- Przetaczanie piłki po ścianie
- Zwrócić uwagę aby staw biodrowy, kolanowy i stopa znajdowały się w jednej linii

3. Pozycja wyjściowa:

- Stojąc tyłem do ściany w rozkroku na szerokość bioder, stopy ustawione równolegle
- Tułów wyprostowany, plecy oparte o piłkę gimnastyczną (można wykorzystać inne piłki)

Ruch:

- Przetaczanie piłki po ścianie plecami w górę i w dół, przy zachowaniu wyprostowanych pleców
- Zwrócić uwagę aby kolana przemieszczały się nad stopę i nie przesunęły się do środka, nie powinny również wysuwać się do przodu poza duży palec stopy, kończyny górne chwytem za łokcie trzymane są przed ćwiczącym

4. Pozycja wyjściowa:

- Stanie w lekkim rozkroku, nogi rozstawione na szer. bioder, stopy ustawione równolegle do siebie, ćwiczący trzyma w rękach piłkę lekarską (ew. inny przedmiot 2 kg)

Ruch:

- Przysiady z dotknięciem piłką lekarską podłogi bez pochylania tułowia do przodu

5. Pozycja wyjściowa:

- Stanie w lekkim rozkroku, nogi rozstawione na szer. bioder, stopy ustawione równolegle do siebie, w rękach piłka lekarska.

Ruch:

- Przysiad, a następnie utrzymanie przysiadu i przekładanie piłki pod udami raz pod prawą, raz pod lewą nogą, przez cały czas wykonywania ćwiczenia tułów prosty

6. Pozycja wyjściowa:

- Stojąc w wykroku, noga wykroczna ustawiona w ten sposób, aby kolano było nad stopą

- Noga zakroczna grzbietem stopy oparta o podłoże (modyfikacja: może być na piłce lekarskiej lub innej)

Ruch:

- Przysiady z utrzymaniem ciężaru ciała głównie na nogę wykroczną, **wolne tempo**, przez cały czas wykonywania przysiadów tułów prosty

7. Pozycja wyjściowa:

- Stanie na piłkach lekarskich 2-3 kg w przysiadzie kąt zgięcia w stawie kolanowym zbliżony do 90 stopni w miarę możliwości

Ruch:

- Marsz na piłkach lekarskich z przesuwaniem piłek nogą wykroczną, utrzymując cały czas zgięcie w stawach kolanowych, tułów wyprostowany

8. Pozycja wyjściowa:

- Stanie przodem do drabinek na odległość wyprostowanych rąk w przysiadzie kąt zgięcia w stawach kolanowych 90 stopni, chwyt rękoma drabinek na wysokości barków

Ruch:

- Utrzymanie tej pozycji przez 30 sekund, odciągając jak najbardziej plecy do tyłu, tułów wyprostowany

9. Pozycja wyjściowa:

- Stanie na jednej nodze w przysiadzie kąt zgięcia w stawie kolanowym zbliżony do 90 stopni w miarę możliwości.
- Druga noga stopą ustawiona na piłce (może być piłka nożna lub koszykowa).

Ruch:

- Przetaczanie piłki stopą nogi wymachowej w przód i w tył do wyprostowania nogi, zachowując równowagę i nie zmieniając ustawienia stopy i kolana nogi postawnej
- Zwrócić uwagę aby nie było wyprostowania w kolanie nogi postawnej podczas ćwiczenia (biodra cały czas na tej samej wysokości)

10. Pozycja wyjściowa:

- Stanie przodem do drabinek na odległość wyprostowanych rąk, nogi wyprostowane, chwyt rękoma drabinek na wysokości bioder.
- Przed stopami małe piłki (do piłki ręcznej)

Ruch:

- Przysiady tułów wyprostowany, w trakcie przysiadów biodra cały czas wypchnięte do przodu (nie powinno być zgięcia w stawach biodrowych)

UWAGA:

Jest to ogólny zestaw ćwiczeń, który w zależności od stanu ćwiczącego może być zredukowany lub poszerzony. Ilość powtórzeń danego ćwiczenia w serii, ilość serii lub czas trwania pojedynczego ćwiczenia powinny uwzględniać możliwości ćwiczącego.