

ĆWICZENIA NA MIĘŚNIE DNA MIEDNICY DO WYKONANIA W DOMU

PAMIĘTAJ:

**-JEŚLI NIE JESTEŚ PEWIEN CZY DANE ĆWICZENIE JEST DLA CIEBIE
ODPOWIEDNIE LUB PODCZAS ĆWICZENIA CZUJESZ DYSKOMFORT- POMIŃ JE**

**-ILOŚĆ POWTÓRZEŃ I SERII JEST SUGEROWANA, JEŚLI CZUJESZ SIĘ ZBYT
ZMĘCZONY W TRAKCIE ĆWICZEŃ LUB PO- WYKONAJ MNIEJ POWTÓRZEŃ LUB
ĆWICZ Z MNIEJSZĄ**

INTENSYWNOŚCIĄ

**-JEŚLI ĆWICZENIA NIE SPRAWIAJĄ CI ŻADNEGO PROBLEMU- ZWIĘKSZ
INTENSYWNOŚĆ, ILOŚĆ POWTÓRZEŃ LUB SERII**

**-NIE SPIESZ SIĘ: NIE UZYSKUJ NA SIĘ ZAKRESU RUCHU W STAWIE. Z
ĆWICZENIAMI LEPIEJ COFNIJ SIĘ O TYDZIEŃ LUB DWA JEŚLI MASZ
WĄTPLIWOŚCI. ZBYT AGRESYWNE ĆWICZENIA LUB ZBYT SZYBKIE
PRZECHODZENIE DO KOLEJNYCH ETAPÓW MOGĄ DOPROWADZIĆ DO
KOLEJNEJ OPERACJI LUB POWIKŁAŃ.**

POWODZENIA!

UWAGA: Niniejsza praca jest chroniona prawem autorskim. Zezwala się na jej powielanie w całości lub części do celów naukowych lub szkoleniowych pod warunkiem podania źródła. Pracy tej nie wolno powielać do użytku komercyjnego i sprzedaży. Powielanie w celach innych niż wskazane powyżej wymaga pisemnej zgody Stowarzyszenia Fizjoterapii Ortopedycznej i Sportowej.

Do ćwiczeń potrzebna jest duża piłka gimnastyczna. Jeżeli nie masz takiej piłki można wykonywać ćwiczenia na pufie, łóżku (ważne żeby przedmiot na którym wykonywane jest ćwiczenie był miękki i odpowiednio wysoki)

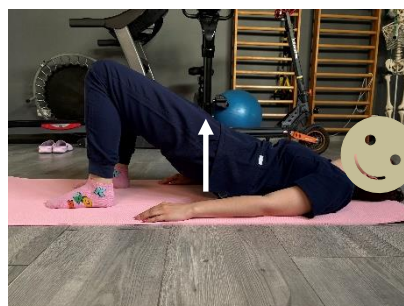
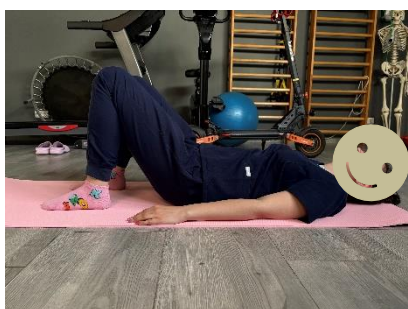
ĆWICZENIA:

1. Glute bridge

PW: Leżenie tyłem, kończyny górne wzdłuż ciała, kończyny dolne zgięte w stawach kolanowych i biodrowych

Ruch: z wdechem unosimy biodra w górę, przytrzymujemy 3-5 sekund i z wydechem opuszczamy biodra

Ilość: 3 serie po 10 powtórzeń



2. Oddychanie torem brzuszny

PW: Leżenie tyłem, jedna dłoń na brzuchu, druga na klatce piersiowej

Ruch: wykonując wdech staramy się, by uniosła się najpierw dłoń leżąca na brzuchu, przy wydechu dłoń opada

Ilość: 3 serie po 5 powtórzeń



3. Unoszenie kończyny dolnej w podporze bokiem

PW: Podpór bokiem na przedramieniu, kończyna dolna leżąca na ziemi zgięta, kończyna dolna wyżej wyprostowana,

Ruch: z wdechem unosimy kończynę dolną, z wydechem opuszczamy

Ilość: 3 serie po 10 powtórzeń na stronę



4. Skłon japoński

PW: Siad kłęczy, kończyny górne na kolanach

Ruch: wykonujemy skłon w przód i opuszczamy głowę między wyciągnięte do przodu kończyny górne

Ilość: 3 serie po 6 powtórzeń



5. Klęk podparty z uniesieniem bioder

PW: Klęk podparty, przedramiona opieramy o podłoże, głowę układamy na dłoniach, biodra wysoko w górze, miednica w pozycji neutralnej

Ruch: napinamy dna miednicy (spięcie pośladków) z wdechem, z wydechem rozluźniamy

Ilość: 3 serie po ok 1 min

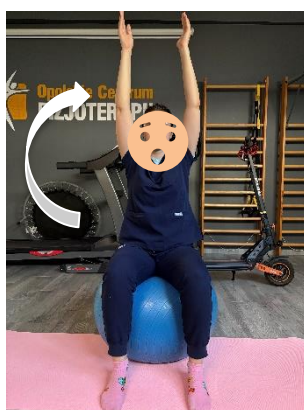


6. Unoszenie ramion w siadzie na piłce

PW: Siad na piłce gimnastycznej

Ruch: z wdechem unosimy kończyny górne nad głowę, z wydechem opuszczamy

Ilość: 3 serie po 5 powtórzeń

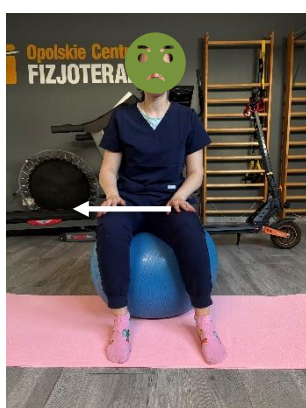


7. Kołysanie na piłce

PW: Siad na piłce gimnastycznej

Ruch: kończyny dolne rozstawione szeroko, miednicę przesuwamy raz w lewo raz w prawo

Ilość: 3 serie po 10 powtórzeń (1 powtórzenie = lewo i prawo)



8. Przodopochylenie i tyłopochylenie miednicy

PW: Siad na piłce gimnastycznej

Ruch: kończyny górne oparte na biodrach, wykonujemy ruchy do przodu i w tył miednicą

Ilość: 3 serie po 10 powtórzeń (1 powtórzenie = przód i tył)

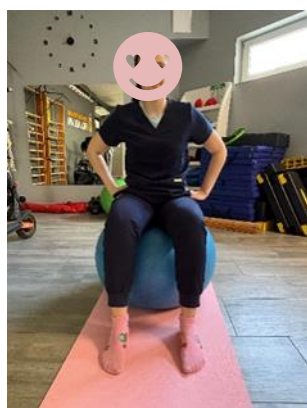


9. Miednica po okręgu

PW: Siad na piłce gimnastycznej

Ruch: wykonujemy krążenia miednicą w lewo i w prawo

Ilość: 3 serie po 10 powtórzeń na stronę



10. Miednica po ósemce

PW: Siad na piłce gimnastycznej

Ruch: wykonujemy ósemkę miednicą

Ilość: 3 serie po 10 powtórzeń na stronę

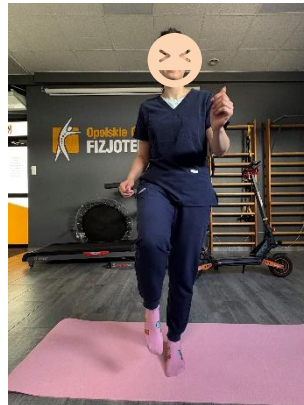


11. Marsz w miejscu

PW: pozycja stojąca

Ruch: maszerując wznos kolana wysoko, kończyny dolne pracują naprzemiennie z łokciami zgiętymi do 90 stopni

Ilość: 3 serie po ok 1 minuta

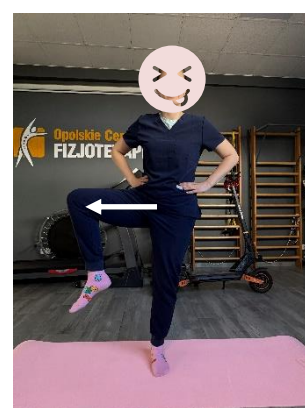
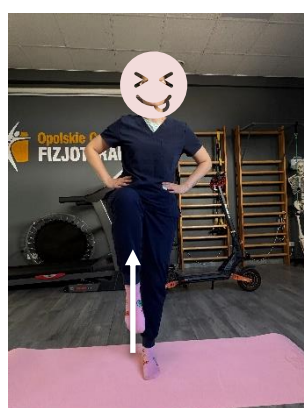


12. Unoszenie kolan z odwodzeniem

PW: pozycja stojąca

Ruch: wznos zgiętego stawu kolanowego do 90 stopni, a następnie odwodzenie kolana, powrót do pozycji wyjściowej

Ilość: 3 serie po 8 powtórzeń na stronę



13. Głębokie wdechy

PW: Pozycja stojąca swobodna

Ruch: wykonujemy głęboki wdech nosem i wydech ustami

Ilość: 3 serie po 3 powtórzenia

