

Prezentujemy podstawowe ćwiczenia rozciągające dla mięśni kończyn dolnych. Pamiętajmy, że ćwiczenia powinny być wykonywane bez bólu! Zakres ruchu w stawach powinien wywołać uczucie delikatnego ciągnięcia w rozciąganej grupie mięśniowej.

Rozciąganie grupy kulszowo – goleniowej

Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, kończyna dolna lewa oparta o pas, oba stawy kolanowe znajdują się w pozycji wyprostowanej

Wykonanie ćwiczenia: Zginamy staw biodrowy lewy (przez przyciągnięcie kończyny dolnej na pasie), stopę ustawiamy w pozycji pośredniej

Przytrzymujemy pozycji 30 sekund x 3, następnie wykonujemy ćwiczenie dla drugiej kończyny

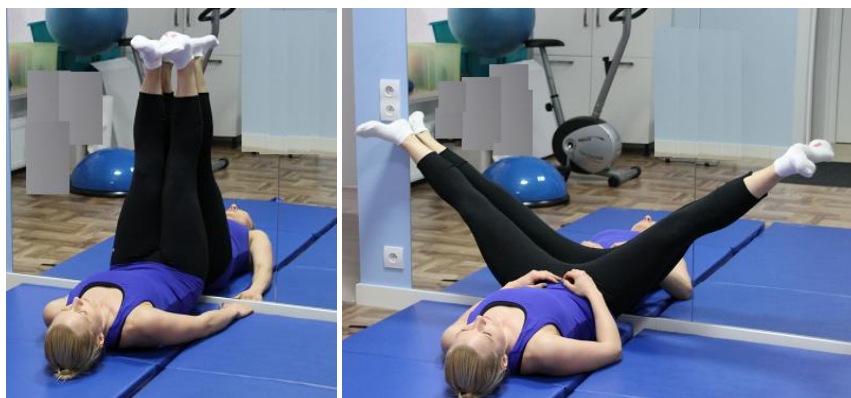


Rozciąganie przywodzicieli

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, kończyny dolne wyprostowane oparte na ścianie (całą powierzchnią, razem z pośladkami)

Wykonanie ćwiczenia: odwodzimy kończyny dolne na zewnątrz (do rozkroku), utrzymujemy pozycję około 30 sekund i powtarzamy 5 razy

PAMIĘTAJ – te ćwiczenie nie może boleć! Zakres ruchu kończyn dolnych jest taki, by pojawiło się delikatne ciągnięcie po wewnętrznej stronie ud. Jeżeli pojawia się ból, zmniejszamy zakres odwiedzenia.



Rozciąganie pośladka (na ścianie)

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (ok. 30cm – 40cm od ściany), kończyna dolna prawa wyprostowana na ścianie, lewa zgięta w stawie kolanowym oparta stopą o udo prawej kończyny

Wykonanie ćwiczenia: Wolno zsuwamy prawą piętą po ścianie, do momentu pojawienia się uczucia ciągnięcia w lewej kończynie dolnej (okolica uda i pośladka). Kolano kończyny dolnej lewej kierujemy delikatnie w stronę ściany.

UWAGA! Podczas ćwiczenia pośladki są „przyklejone” do materaca – jeżeli nie jesteśmy w stanie utrzymać pozycji, możemy odsunąć się dalej od ściany



Rozciąganie pośladka (na materacu)

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, prawa kończyna dolna zgięta w kolanie i oparta stopą o podłogę, lewa oparta stopą o udo prawej kończyny

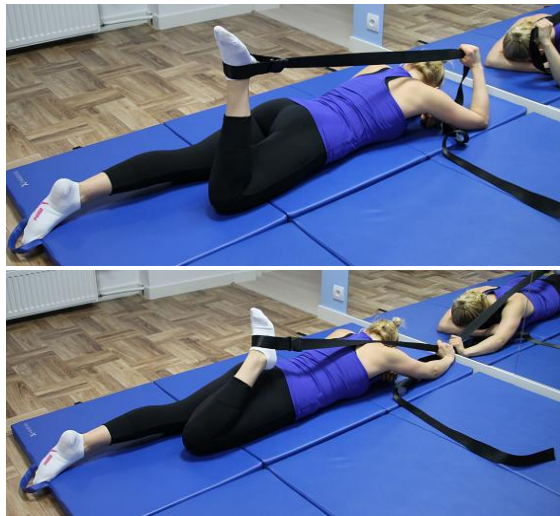
Wykonanie ćwiczenia: przyciągamy prawą kończynę (razem z lewą) w kierunku klatki piersiowej, chwytając dłońmi pod kolanem. Pozycję utrzymujemy ok. 30 sekund i powtarzamy 3 razy, następnie druga strona



Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Pozycja wyjściowa: leżenie przodem, czoło oparte na dłoni, kolana złączone, zaczepiamy pas na stopie (lub chwytną ręką za kostkę)

Wykonanie ćwiczenia: zginamy kończynę prawą w kolanie, przyciągając stopę w kierunku pośladka. W tym czasie delikatnie dociskamy miednicę do materaca. Pozycję utrzymujemy ok. 30 sekund, powtarzamy trzy razy, następnie druga strona



Rozciąganie łydki

Stopy ustawiamy równolegle. Kończyna dolna prawa jest wyprostowana w stawie kolanowym, pięta „przyklejona” do podłogi, kończyna dolna lewa ugięta w stawie kolanowym. Wykonujemy delikatne przeniesienie ciężaru ciała na kończynę lewą (tak by poczuć ciągnięcie na prawej łydce).Pozycję utrzymujemy 30 sekund i powtarzamy trzy razy na każdą stronę.

Do ćwiczenia możemy wykorzystać również klin, podkładając go pod stopę kończyny zakroczonej (UWAGA: wykonujemy mniejszy zakres ruchu przy przeniesieniu ciężaru ciała)

