

PO BIEGU - 10 ćwiczeń

3 x 10-15" każda kończyna

www.SprawneStopy.pl

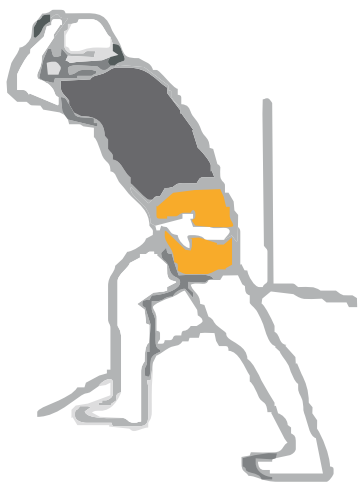
Ćwiczenia są prostą formą rozciągania głównych grup mięśniowych zaangażowanych w czasie biegu i zestaw ćwiczeń rozciągających wykonujemy w sytuacji gdy:

1. Nie wywołują bólu, ale uczucie rozciągania mięśnia,
2. Istnieje ograniczenie ruchomości w czynności kończyn lub pasa biodrowego,
3. Wyczuwamy różnice w ruchomości między prawą i lewą stroną,
4. Stanowi nieodzowną część każdego wysiłku fizycznego.

ĆWICZENIE I

Rozciągające mięsień brzuchaty łydki w kończynie dolnej.
Dodatkowo rozciągany jest mięsień płaszczkowaty, mięsień dwugłowy uda.

BŁĘDY:
odrywanie pięty w rozciąganej kończynie dolnej, nogi nie ustawione równoległe do siebie, zbyt mocno naciskamy na ścianę (możemy spowodować ból w odcinku lędźwiowym) - alternatywą może być nie opieranie się o ścianę.



ĆWICZENIE II

Rozciągające mięsień płaszczkowaty w kończynie dolnej.

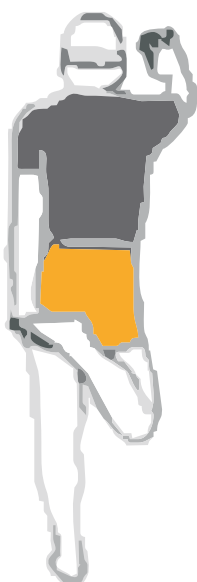
BŁĘDY:
odrywanie pięty w rozciąganej kończynie dolnej, nogi nie ustawione równoległe do siebie.



ĆWICZENIE III

Rozciągające mięsień czworogłowy uda w kończynie dolnej.
Dodatkowo rozciągana jest grupa mięśni zginaczy w stawie biodrowym.

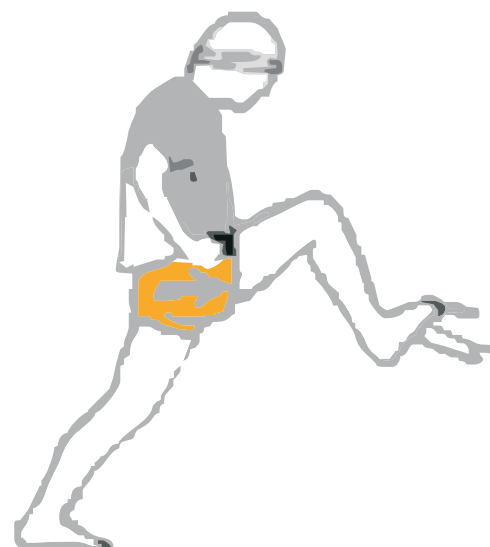
BŁĘDY:
nogi nie dotykają pośladków, zginanie kończyny dolnej w stawie biodrowym, kończyna dolna ustawiona nie równoległe do drugiej kończyny dolnej.



ĆWICZENIE IV

Rozciągające mięśnie z grupy kulszowo-goleniowej w kończynach dolnych.

BŁĘDY:
nogi nie ustawione równoległe do siebie (co może świadczyć o rotacji zewnętrznej w kończynie dolnej nie rozciąganej), zbyt wygięty odcinek lędźwiowy kręgosłupa.



opis ćwiczeń: **Marcin Kowalski** - fizjoterapeuta

PO BIEGU - 10 ćwiczeń

3 x 10-15" każda kończyna

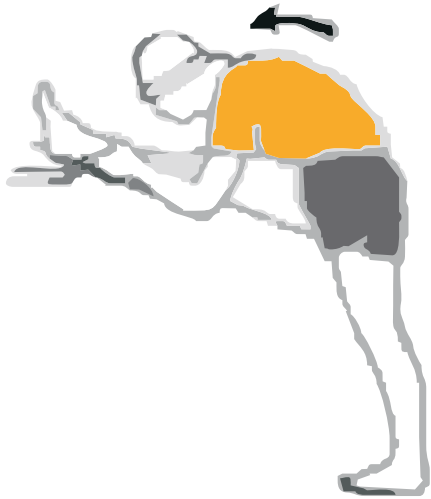
www.SprawneStopy.pl

ĆWICZENIE V

Rozciągające mięsień dwugłowy uda w kończynie dolnej. Dodatkowo rozciągane są mięśnie prostowniki w stawie biodrowym.

BŁĘDY:

nie ustawienie kończyn dolnych równoległe do siebie, zbyt nisko położona rozciągana kończyna dolna.



ĆWICZENIE VI

Rozciągające grupę mięśni przywodzących w stawie biodrowym. Dodatkowo rozciągana jest grupa mięśni zginających tułów w osi poprzecznej (w bok).

BŁĘDY:

zbyt nisko lub zbyt wysoko położona rozciągana kończyna dolna, brak równoległego położenia kończyn dolnych względem siebie.

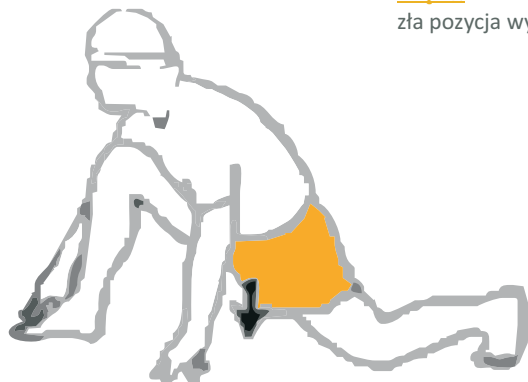


ĆWICZENIE VII

Rozciągające mięśnie pośladkowe (mały i większy) w kończynie dolnej. Dodatkowo rozciągane są mięśnie prostowniki i zginacze stawu biodrowego.

BŁĘDY:

zła pozycja wyjściowa.



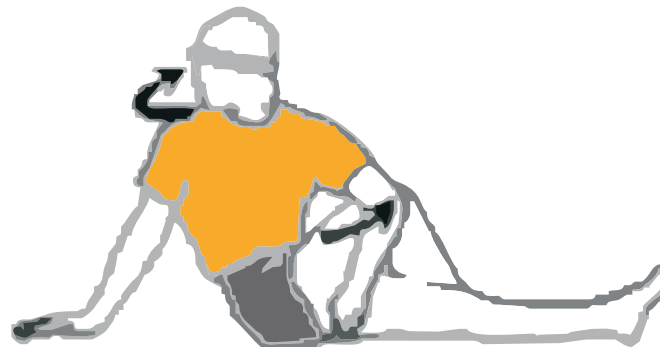
ĆWICZENIE VIII

Rozciągające grupę mięśni odwodzących w stawie biodrowym w kończynie dolnej. Dodatkowo rozciągane są mięśnie rotujące tułów w osi poprzecznej (w bok).

BŁĘDY:

zbyt wygięty kręgosłup w tył, odrywanie pośladka od podłoża (w tym przypadku lewego).

Dobre ćwiczenie przy zespole pasma piszczelowo-biodrowego (ITBS)



ĆWICZENIE IX

Rozciągające mięśnie prostowniki w stawie ramiennym kończyny górnej. Dodatkowo może rozciągać mięśnie zginające tułów w osi poprzecznej (w bok).

BŁĘDY:

zły chwyt rozciąganej kończyny górnej.

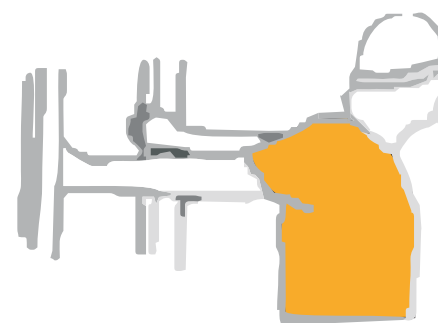


ĆWICZENIE X

Rozciągające grupę mięśni zginaczy poziomych w stawie ramiennym kończyn górnych.

BŁĘDY:

unoszenie barków po jednej lub po obu stronach, ustawienie kończyn górnych poniżej lub powyżej linii barków.



opis ćwiczeń: **Marcin Kowalski** - fizjoterapeuta