

Za dużo siedzenia?  
Pora na ćwiczenia!  
Porady fizjoterapeutów  
AWF Poznań

---

Domowy zestaw ćwiczeń  
dla stawu kolanowego  
dr Łukasz Michałowski  
Zakład Rehabilitacji Narządu Ruchu



AWF Poznań - 2020

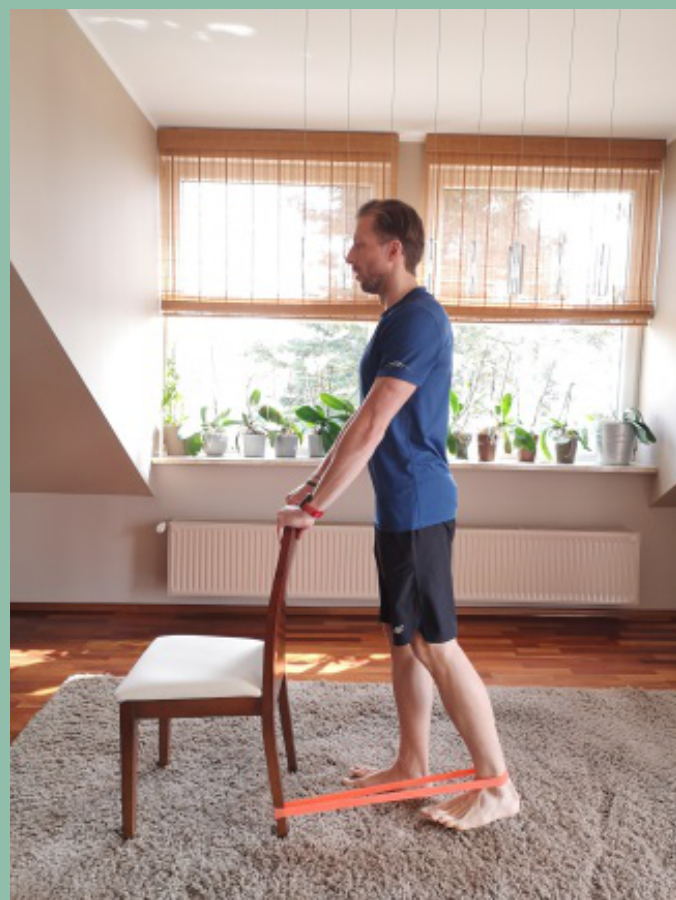
# WAŻNE

---

Informacje przedstawione w niniejszej prezentacji mają charakter wyłącznie edukacyjny. Ich celem nie jest porada fizjoterapeutyczna. Każdy, kto szuka konkretnej porady lub pomocy fizjoterapeutycznej, powinien skonsultować się ze swoim fizjoterapeutą lub lekarzem.

# Ćwiczenie 1

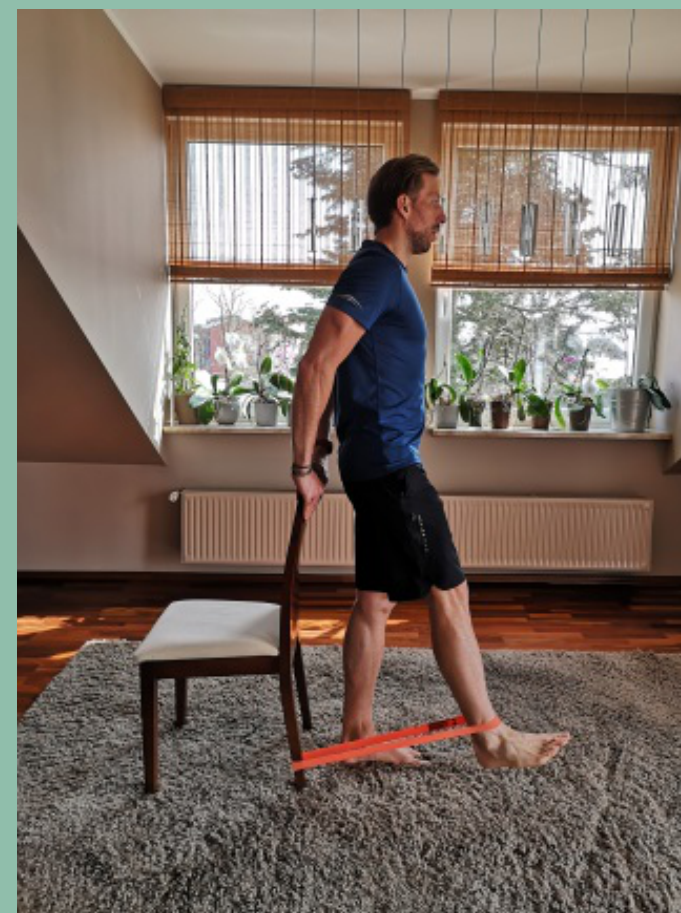
Cztery strony świata (10 powtórzeń w każdą stronę i zamiana nogi)



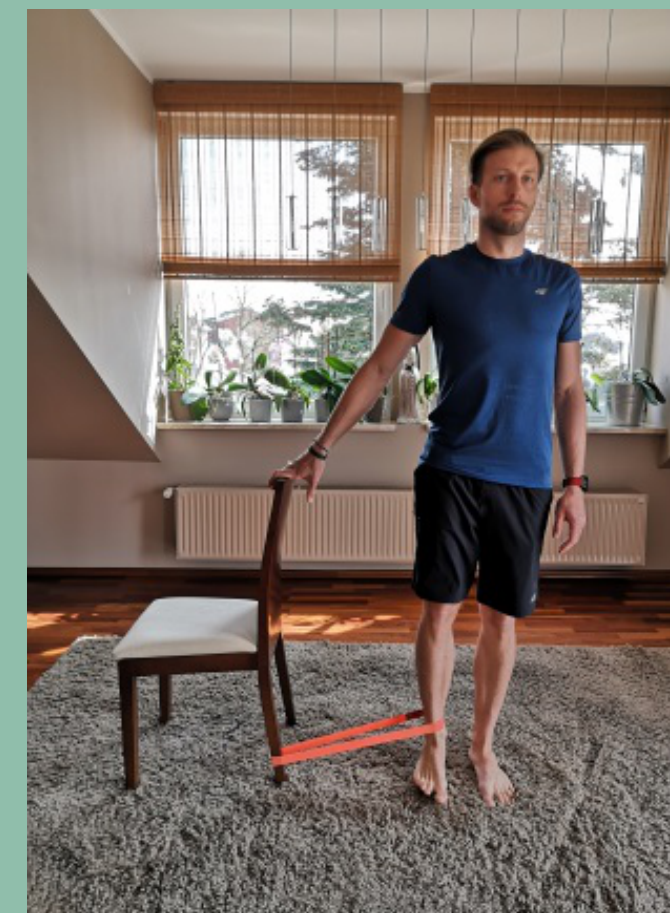
Wyprost



Odwiedzenie



Zgięcie



Przywiedzenie

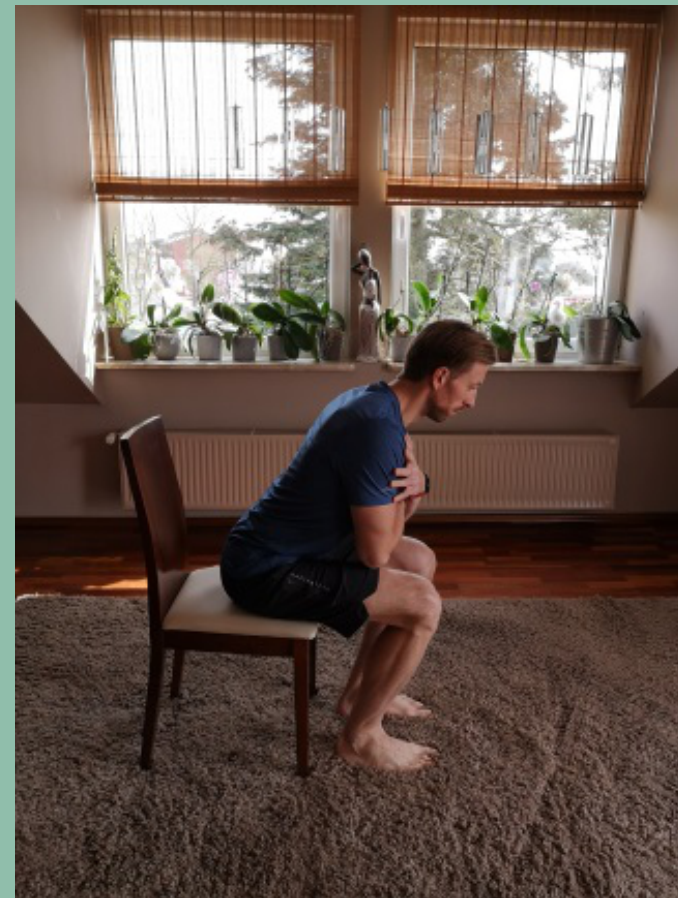


# Ćwiczenie 2

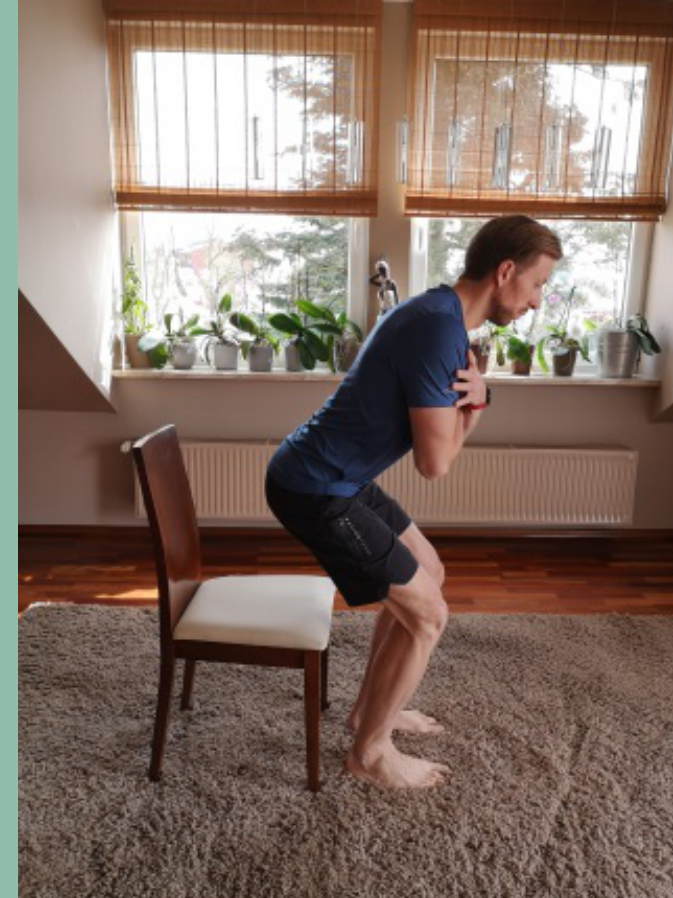
Wstawanie z krzesła (2 serie po 15 powtórzeń)



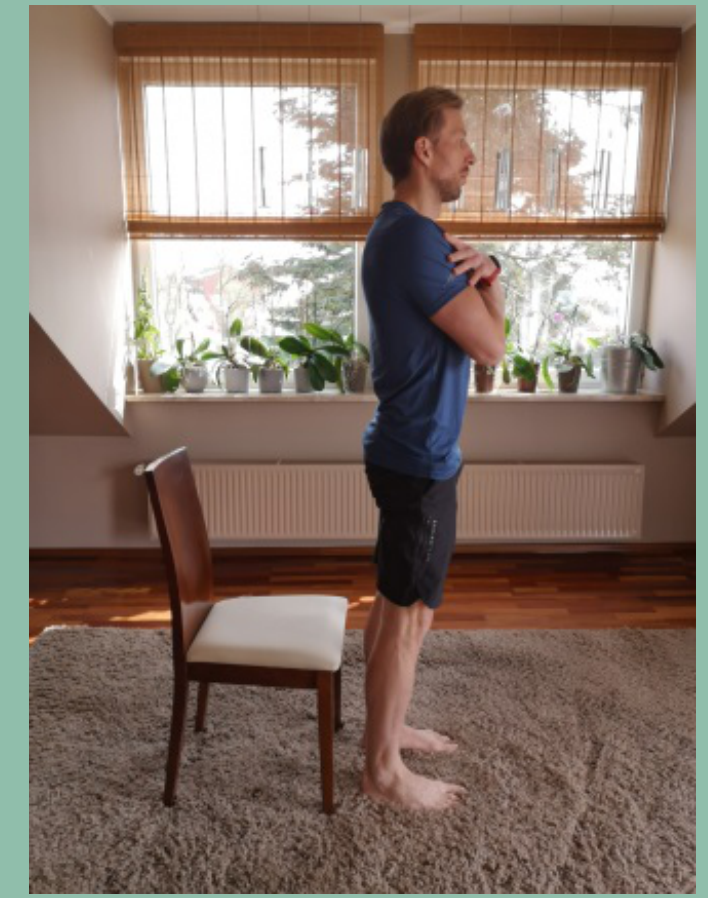
Na krawędzi



Pochylenie tułowia



Wstawanie



Stanie



# Ćwiczenie 3

Mostek (10 powtórzeń dla każdej nogi)



Leżenie tyłem



Uniesienie miednicy



Wyprost kolana



# Ćwiczenie 4

Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych  
(utrzymanie przez 15-30 sekund)



Leżenie tyłem



Uniesienie nogi



# Ćwiczenie 5

Pozycja ptak-pies (10 razy na każdą stronę)



Kłęk podparty



Uniesienie nogi

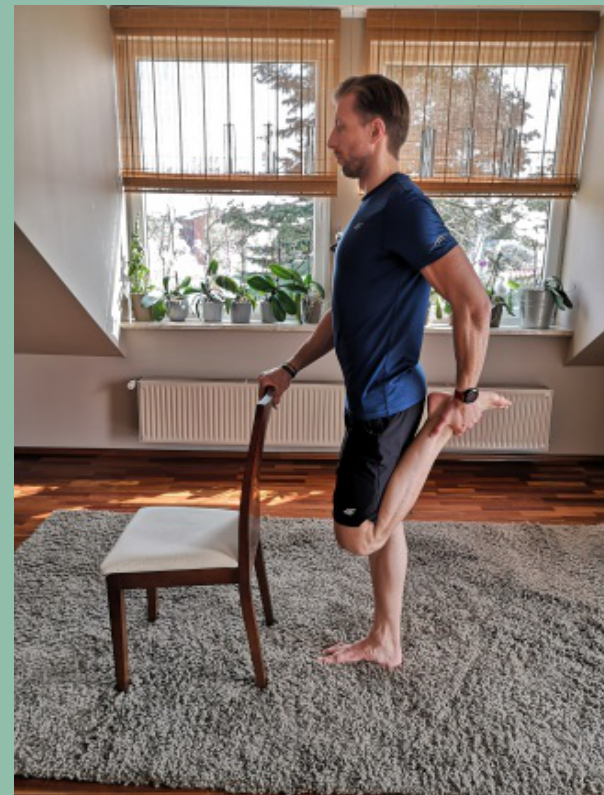


Uniesienie  
przeciwnej ręki



# Ćwiczenie 6

Rozciąganie mięśnia czworogłowego  
(utrzymanie przez 15-30 sekund)



Wersja w staniu  
(łatwiejsza)



Wersja w klęku  
(trudniejsza)



# Ćwiczenie 7

Odwodzenie w biodrze (10 razy na każdą nogę)



Podpór bokiem



Uniesienie nogi

# Ćwiczenie 8

Rozciąganie przywodzicieli (utrzymanie przez 15-30 sekund)



Siad ugięty,  
stopy związane



Rozepchnięcie ud na  
zewnątrz



# Ćwiczenie 9

Stanie jednonóż (utrzymanie przez 15-30 sekund i zamiana nogi)



Pozycja wyjściowa



Stanie na jednej nodze



Życzymy przyjemności podczas wykonywania ćwiczeń oraz wytrwałości i powodzenia w osiągnięciu swoich celów zdrowotnych.



# REALIZACJA

**Wydział Nauk o Zdrowiu**

**Dział Marketingu i Karier**



***Akademia Wychowania Fizycznego***  
*im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu*