

ZAPOBIEGANIE KONTUZJOM

W PIŁCE SIATKOWEJ



1. MOBILNOŚĆ

2. STABILIZACJA

3. WZMACNIANIE



Mobilność jest „aktywnie” nacechowana.

To zdolność do osiągnięcia zakresu ruchu za pomocą mięśni wykonujących dany ruch i bez żadnej pomocy z zewnątrz.



STABILIZACJA

W dynamice ciało wykorzystuje zarówno



Budowanie mobilności na stabilizacji to funkcja

Problem mobilności jednego segmentu mózgu



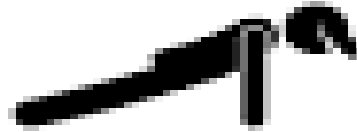
CORE STABILITY

Ćwiczenia CORE STABILITY
nie tylko wzmacniają mięśnie i zapobiegają





Elbow Plank



Basic Plank



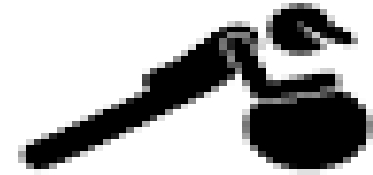
Elevated Side Plank



Elbow Plank (Knee)



Plank Leg Raise



Ball Plank



Bent Knee Side Plank



Plank Arm Reach



Ball Plank Reverse



Side Plank



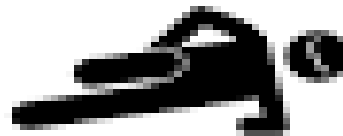
Side Plank
Knee Tuck (1)



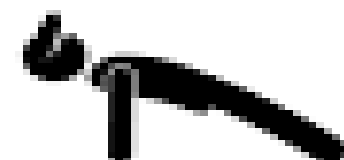
Extended Plank



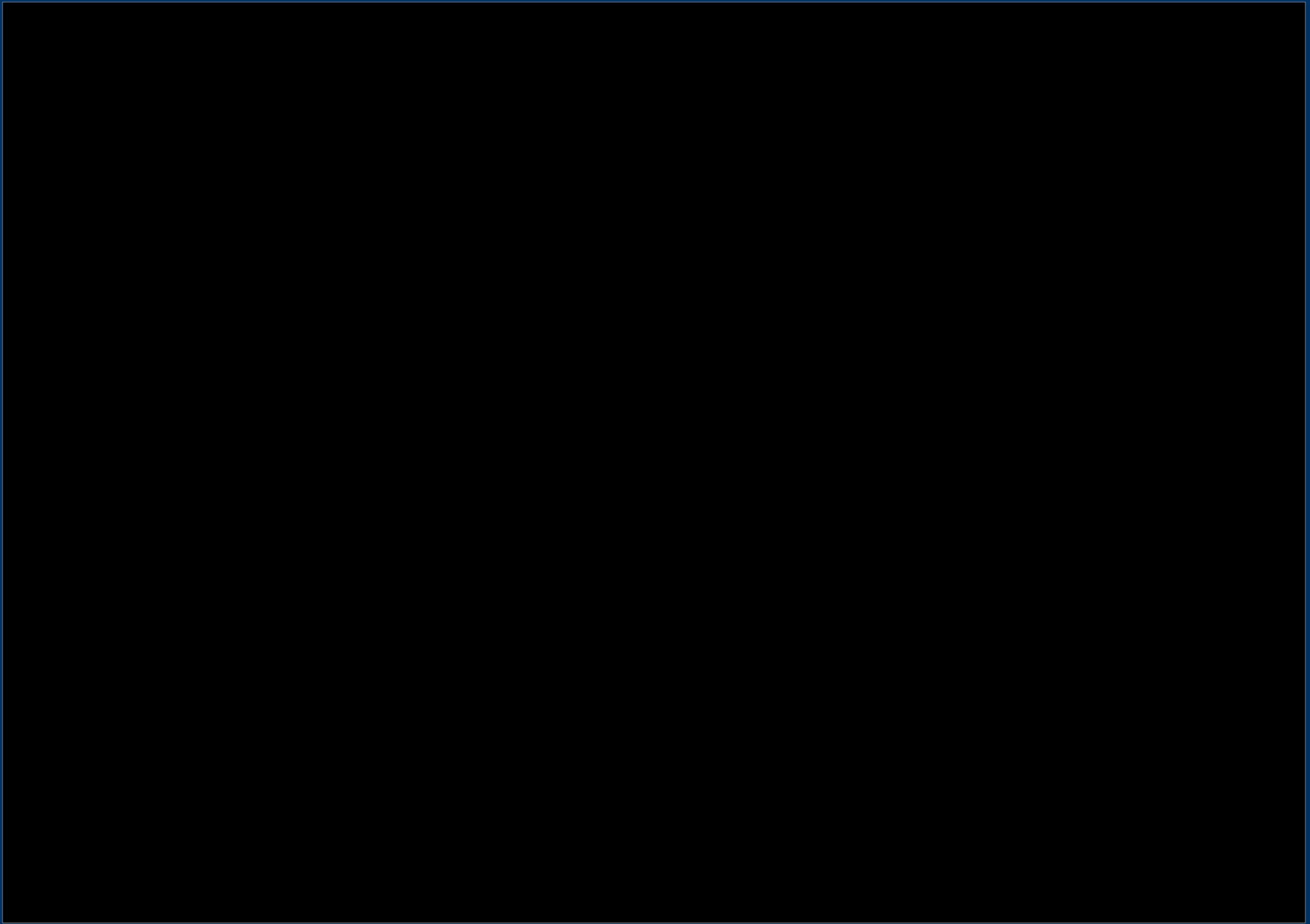
Side Plank Leg Lift



Side Plank
Knee Tuck (2)



Reverse Plank



WZMACNIANIE

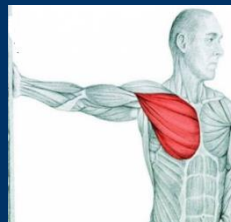
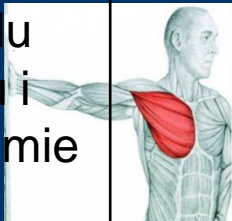
*NAJLEPIEJ PO OSIĄGNIĘCIU
OPTYMALNEJ MOBILNOŚCI
I STABILIZACJI

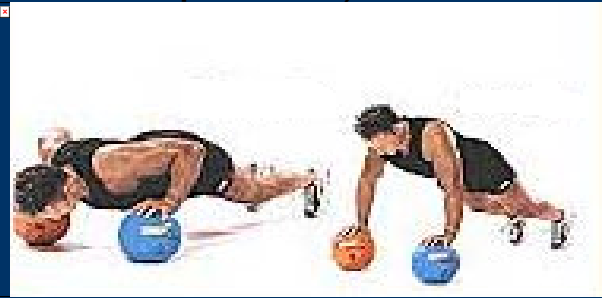
*MAŁE OBCIĄŻENIA PEŁNA
AMPLITUDA RUCHU

*ĆWICZYMY W PRAWIDŁOWYM
WZORCU RUCHOWYM

Mobilizacja klatki piersiowa i łopatki

	Opis	Dozowanie
Rolowanie mięśni klatki piersiowej	Rolujemy przy pomocy piłeczki	2 min, li p
Rozciąganie mięśni klatki piersiowej	Stojąc ramiona w bok z TRX - wykrok w przód z przytrzymaniem pozycji końcowej (m. brzuch napięte , odcinek lędźwiowy bez nadmiernej lordozy)	2 x 1 min.
Rozciąganie mięśni klatki piersiowej , przodu barku i przedramienia	Stojąc bokiem do ściany opieramy prostą rękę , dłonią w dół na wysokości barku , skręt tułowia na zewnątrz z wypchnięciem klatki piersiowej	1 min. l i p

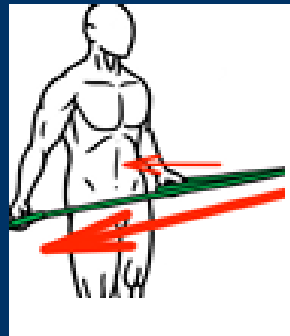
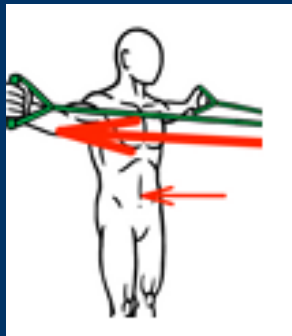


Mobilizacja	Z podporu przodem obroty do podporu tyłem	10x lewo 10x prawo
Mobilizacja	Stojąc z gumą przenoszenie ramion za głowę w dół do bioder i powrót w górę	15 x
Wzmacnianie	Prawidłowe pompki na kolanach lub stopach (ramiona wąsko , łokcie w linii barków) wariant : na TRX , na piłkach) 	15 x

Mobilizacja łopatek	W leżeniu tyłem piłeczka pod m. czworobocznym górna część pomiędzy kręgosłupem a łopatką, z pozycji ramię skierowane do sufitu (kciuk do przodu) przenoszenie ramienia za głowę (kciuk do tyłu)	15 x x2 l i p
Mobilizacja łopatek	Aktywacja m. zębatego przedniego. Ćwiczenie z gumą rozciągniętą pomiędzy dwoma słupkami. Przodem do gumy chwyt gumy wyprostowaną ręką nachwytem, ruch rotacji zewnętrznej (kciuk do góry). Warianty: guma uniesiona na wysokość barku ,ćwiczyć w płaszczyźnie łopatki oraz guma nad głową, stajemy bokiem do gumy, chwyt z kciukiem do przodu.	15-20 x l i p
Mobilizacja barku	Stajemy przodem do drążka ,chwytamy nachwytem na granicy zasięgu bez bólu , rozciągnięcie poprzez ugięcie kolan. Warianty : chwyt podchwytem oraz chwyt oburącz nachwytem.	5 oddechów



<p>Rolowanie tył barku</p>	<p>Piłeczkę układamy w L.T. między m. naramiennym a najszerszym grzbietu. Przekręcamy się na bok i wykonujemy ruchy rotacji zewnętrznej i wewnętrznej.</p>	<p>2 minuty</p>
<p>Wzmacnianie barku</p>	<p>W klęku jednonóż łokieć oparty o piłkę gimnastyczną ,rotacja zewnętrzna</p>	<p>2x15 powt. 0,5-2kg</p>
<p>Wzmacnianie łopatek</p>	<p>Wwznosy ramion Y T A (stojąc z gumami przyczepionymi na wysokości kl. Piersiowej)</p>	<p>Y x 15 T x15 Ax 15</p>



	Mobilizacja biodro i kolano	
	Opis	Dozowanie
Rolowanie czworogłowego uda	Rolujemy prosty uda i boczne aktony z zatrzymaniem w miejscu bólu. Uginanie nogi.	3 minuty na jedna nogę
Rolowanie mięśnia pośladkowego dużego i mniejszego	Rolujemy mięsień pośladkowy z zatrzymaniem w miejscu bólu. Odwodzenie nogi na zewnątrz.	3 minuty na jedna stronę
Rozciąganie biodra i pośladka 	Pólszpagat, noga wykrocza kolano do zewnątrz, kolano kąt prosty	Skłony w przód 10x, skręty w bok 10x

Gibkość biodra



Wypad w przód i pogłębianie.
Warianty: skręt tułowia z wymachem
na zewnątrz i do wewnątrz

10x do zewnątrz i 10x do
wewnątrz

Gibkość czworogłowy

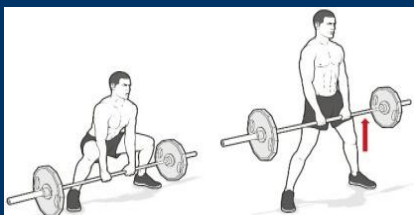


Klęk jednonóż tyłem do ściany,
oprzeć kolano o podłogę, podudzie
przylega do ściany wraz ze stopą.
Prostujemy tułów z zatrzymaniem i
napięciem mięśnia czworogłowego,
następnie rozluźniamy.

5 serii po 10 sekund

WARIANT Z GUMĄ LOOP

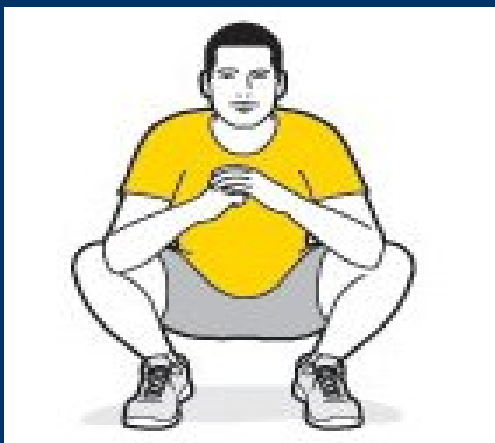
Przysiady sumo



Głęboki przysiad sumo, zejście w dół
wolno z zatrzymaniem
maksymalnego zgięcia.

20x

Przysiad



Głęboki przysiad, łokciami rozpychamy kolana.
Stopy prostopadłe

1 minuta

Przysiad jednonóż



Głębokie przysiady jednonóż, druga noga w bok oparta piętą o podłoże. Biodro, kolano i stopa w jednej linii.

10 x l , 10 x p

	Mobilizacja tylna strona uda i łydka	
<p>1. Rolowanie</p> 	<p>Rolowanie z zatrzymywaniem w miejscach bólu</p>	<p>3 min. I i p</p>
<p>2. Rozciąganie dynamiczne</p>	<p>W leżeniu tyłem (m. brzucha napięte) unoszenie prostej nogi w górę (ramię przeciwne do nogi unoszonej w górze , druga noga ugięta)</p>	<p>20 x I i p</p>
<p>3. Mobilizacja - tył uda</p> 	<p>Pozycja jak wyżej z gumą loop zaczepioną o śródstopie - wznos nogi w kierunku głowy, przyciągamy gumę rękami.</p>	<p>20 x I i p</p>

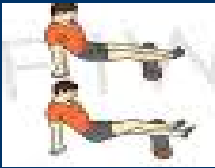

4. Wzmacnianie



Z ketlami w rekach powolny opad z zatrzymaniem w nisko

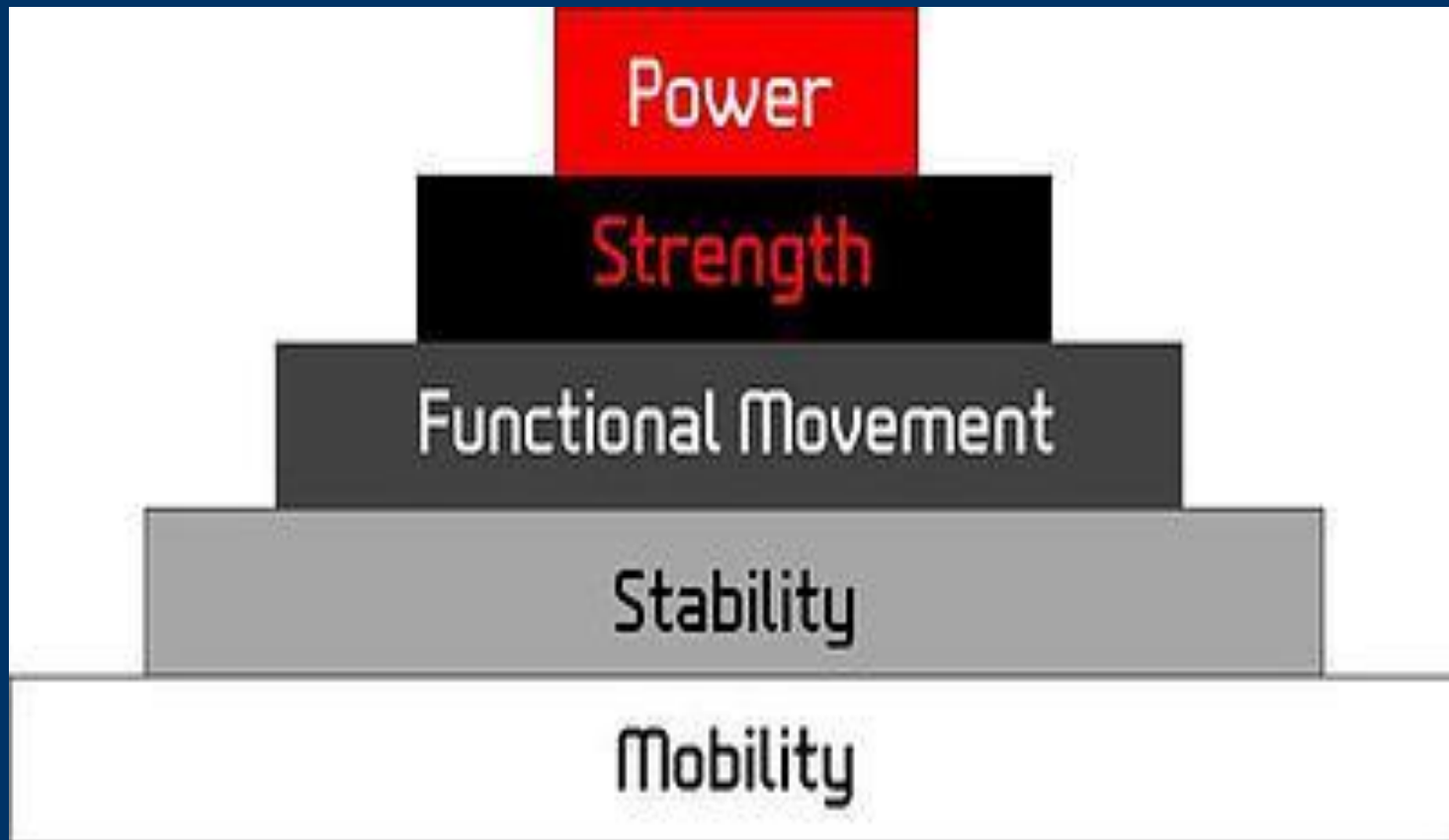
15 x



<p>5. Rolowanie łydki</p> 	<p>Rolowanie z zatrzymaniem w miejscach bólu z rolerem lub piłeczką</p>	<p>2 min. l i p</p>
<p>6. Rozciąganie łydki</p> 	<p>Stojąc oprzeć stopę na platformie skośnej lub o talerz , ścianę , przyciągnąć tułów w przód wytrzymać a następnie wykonyjąc skręt bioder wytrzymać</p>	<p>1 min l i p 30 sek. w lewo 30 sek w prawo</p>
<p>7. Rozciąganie i wzmacnianie łydki</p>	<p>Stojąc na jednej nodze (na podwyższeniu) powolne wspięcia na palce z zatrzymaniem w najwyższym punkcie 3 sek., zejście w dół pieta jak najniżej z zatrzymaniem 3 sek.</p>	<p>ćw. 8 sek. X 15 l i p</p>



PODSUMOWANIE





*PROTOKÓŁ DLA DANEGO OBSZARU CO 3 DNI

I DZIEŃ BARK- ŁOPATKA

II DZIEŃ KOLANO, ŁYDKA

III DZIEŃ BIODRO

*CORE STABILITY CODZIENNIE



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

