

Ćwiczenia wzmacniające i rozciągające na stawy kolanowe

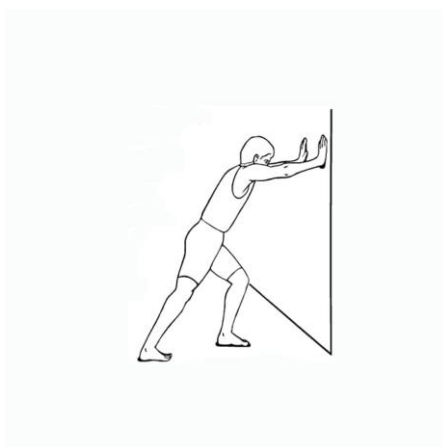
Ćwiczenie 1

Rozciąganie pięty oraz łydek – ma na celu rozciągnięcie mięśni dolnych części nóg oraz łydek.

Potrzebny sprzęt: ściana

Aby wykonać to rozciąganie:

- Stań twarzą do ściany.
- Połóż dłonie na ścianie i przesun jedną stopę do tyłu tak daleko, jak to możliwe. Palce obu stóp powinny być skierowane do przodu, pięty płaskie, z lekkim ugięciem kolan.
- Pochyl się do rozciągnięcia i przytrzymaj przez 30 sekund. Powinieneś czuć napięcie w tylnej nodze.
- Zmień nogę i powtórz.
- Wykonaj to rozciąganie dwa razy na każdą nogę.



Ćwiczenie 2

Rozciąganie mięśnia czworogłowego - ćwiczenie angażuje mięśnie czworogłowe uda, czyli mięśnie znajdujące się w przedniej części ud. Ćwiczenie poprawia elastyczność zginaczy bioder i mięśni czworogłowych.

Potrzebny sprzęt: brak

Aby wykonać to rozciąganie:

- Stań obok ściany lub użyj krzesła jako wsparcia. Stopy powinny być rozstawione na szerokość barków.
- Zegnij jedno kolano, tak aby stopa skierowała się w stronę pośladków.
- Złap kostkę i delikatnie pociągnij ją w kierunku pośladków tak daleko, jak to możliwe.

- Przytrzymaj przez 30 sekund.
- Wróć do pozycji wyjściowej i zmień nogę.
- Powtórz 2 razy z każdej strony.



Ćwiczenie 3

Rozciągnięcie ścięgna podkolanowego – To rozciągnięcie skupia się na ścięgnach podkolanowych, czyli mięśniach tylnej części uda. Rozciąganie czujemy z tyłu nogi aż do podstawy pośladków. Jeśli zginasz stopę, możesz również poczuć napięcie w łydkach.

Potrzebny sprzęt: mata do ćwiczeń

Aby wykonać to rozciągnięcie:

- Połóż się na podłodze lub macie i wyprostuj obie nogi/ lub, jeśli jest to wygodniejsze, możesz zgiąć oba kolana, trzymając stopy płasko na podłodze.
- Podnieś jedną nogę z podłogi.
- Połóż dłonie za udem, ale poniżej kolana i delikatnie pociągnij kolano w stronę klatki piersiowej, aż poczujesz lekkie rozciągnięcie. To nie powinno być bolesne.
- Przytrzymaj przez 30 sekund.
- Opuść i zmień nogi.
- Powtórz dwukrotnie z każdej strony.



Ćwiczenie 4

Półprzysiad – Półprzysiady to doskonały sposób na wzmocnienie mięśnia czworogłowego, pośladków i ścięgien podkolanowych bez obciążania kolan.

Potrzebny sprzęt: brak

Aby wykonać to ćwiczenie:

- Przyjmij pozycję stojącą, przysiadu, ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Dla równowagi połóż dłonie na biodrach lub przed sobą.
- Patrząc prosto przed siebie, powoli przykucnij na głębokość około 10 cali. To połowa drogi do pełnego przysiadu.
- Zatrzymaj się na kilka sekund, a następnie wstań, naciskając pięty.
- Wykonaj od 2 do 3 serii po 10 powtórzeń.



Ćwiczenie 5

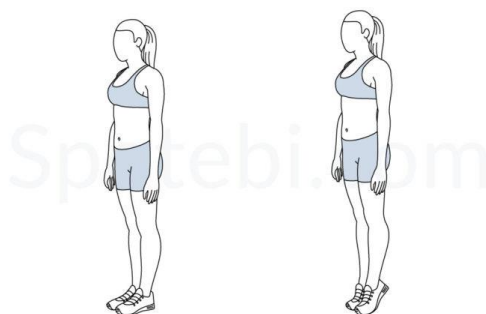
Wznosy na palcach - to ćwiczenie wzmacnia tylną część podudzi, w tym mięśnie łydek.

Potrzebny sprzęt: krzesło/ coś stabilnego do podparcia

Aby wykonać to ćwiczenie:

Obrazy i treść: [10 Visuals of Exercises to Help Relieve Knee Pain \(healthline.com\)
pt-helper.com](https://www.healthline.com/pt-helper.com/10-Visuals-of-Exercises-to-Help-Relieve-Knee-Pain)

- Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Ustaw się obok ściany lub przytrzymaj oparcie krzesła, aby uzyskać wsparcie.
- Podnieś obie pięty z ziemi, tak abyś stał na palcach stóp.
- Powoli opuść pięty do pozycji wyjściowej. Kontrola jest ważna w tym ćwiczeniu, ponieważ wzmacnia mięśnie łydek.
- Wykonaj od 2 do 3 serii po 10 powtórzeń.



Ćwiczenie 6

Uginanie ścięgna podkolanowego - uginanie ścięgien podkolanowych w pozycji stojącej skupia ścięgna podkolanowe i pośladki do utrzymania stabilnej górnej części ciała i biodra.

Potrzebny sprzęt: krzesło/ coś stabilnego do podparcia

Aby wykonać to ćwiczenie:

- Stań twarzą do ściany lub użyj krzesła jako podparcia. Stopy powinny być rozstawione na szerokość bioder.
- Podnieś jedną stopę do góry, zegnij kolano i unieś piętę w kierunku sufitu. Przejdź tak daleko, jak możesz, utrzymując górną część ciała nieruchomo i biodra skierowane do przodu.
- Przytrzymaj przez 5 do 10 sekund.
- Zrelaksuj się i opuść do pozycji wyjściowej.
- Wykonaj od 2 do 3 serii po 10 powtórzeń na każdą nogę.



Ćwiczenie 7

Obrazy i treść: [10 Visuals of Exercises to Help Relieve Knee Pain \(healthline.com\)](https://www.healthline.com/pt-helper.com)
[pt-helper.com](https://www.healthline.com/pt-helper.com)

Rozciąganie nóg - używamy własnej masy ciała do wzmacniania mięśnia czworogłowego zamiast obciążanej , pomaga nam utrzymać dodatkowy nacisk na kolana.

Potrzebny sprzęt: krzesło, ręcznik lub wałek

Aby wykonać to ćwiczenie:

- Usiądź na krześle.
- Połóż stopy płasko na podłodze, rozstawiając je na szerokość bioder.

- Spójrz prosto przed siebie, napnij mięśnie ud i wyciągnij jedną nogę tak wysoko, jak to możliwe, nie odrywając pośladków od krzesła.

- Zatrzymaj się, a następnie opuść do pozycji wyjściowej.

- Wykonaj od 2 do 3 serii po 10 powtórzeń na każdą nogę.



Ćwiczenie 8

Rozciąganie mięśni z unoszeniem - uniesienie prostych nóg wzmacnia mięsień czworogłowy uda, a także mięśnie zginaczy bioder. Jeśli zegniesz stopę pod koniec ruchu, powinieneś poczuć jak napinają się mięśnie golenie.

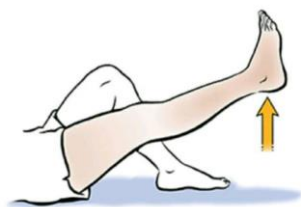
Gdy to ćwiczenie staje się łatwiejsze, możesz dodać ciężar na kostki i stopniowo go zwiększać budując siłę w nogach.

Potrzebny sprzęt: mata do ćwiczeń, ciężarek lub guma oporowa

Aby wykonać to ćwiczenie:

- Połóż się na podłodze z jedną nogą ugiętą i jedną nogą wyciągniętą przed siebie.

- Napnij mięsień czworogłowy prostej nogi i powoli unieś go z podłogi, aż osiągnie tę samą wysokość, co zgięte kolano.
- Zatrzymaj się w górze na 5 sekund, a następnie opuść do pozycji wyjściowej.
- Wykonaj od 2 do 3 serii po 10 powtórzeń na każdą nogę.



Ćwiczenie 9

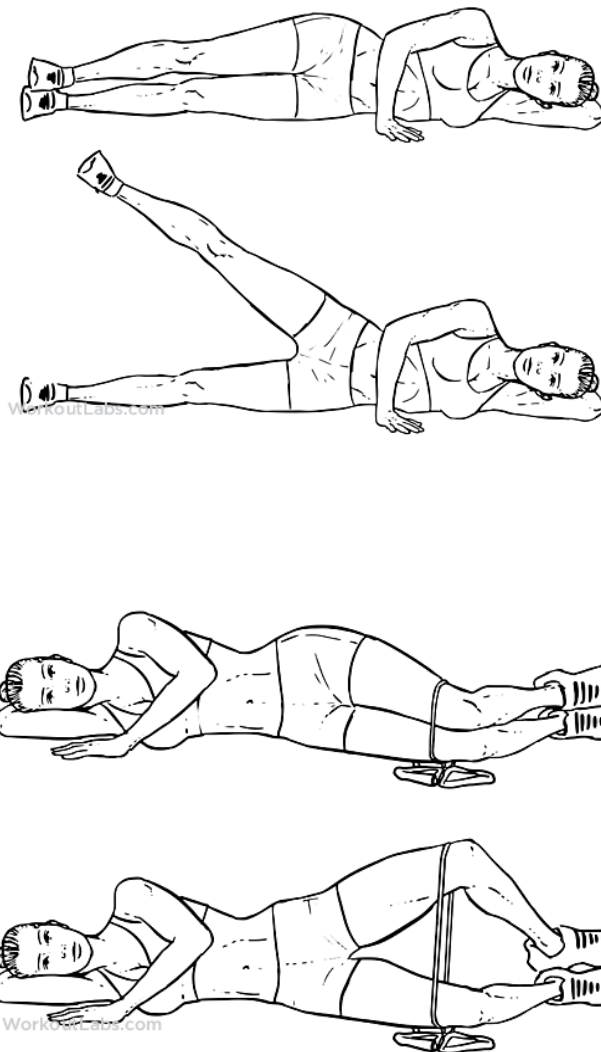
Unoszenie nogi bokiem - to ćwiczenie angażuje mięśnie odwodzicieli bioder. Mięśnie odwodzicieli bioder, znajdują się na zewnątrz bioder, pomagają Ci z łatwością stać, chodzić i obracać nogami. Wzmocnienie ich pomaga w zapobieganiu bólom bioder i kolan.

Gdy to ćwiczenie stanie się łatwiejsze, możesz dodać ciężarek na kostkę i stopniowo zwiększać ciężar, w miarę budowania siły.

Potrzebny sprzęt: mata do ćwiczeń, ciężarek lub guma oporowa

Aby wykonać to ćwiczenie:

- Połóż się na boku z nogami ułożonymi jedna na drugiej. Połóż głowę na dłoni, a drugą rękę połóż na podłodze przed sobą.
- Podnieś górną nogę tak wysoko, jak to możliwe. Powinieneś poczuć napięcie po bokach bioder.
- Zatrzymaj się na chwilę u góry, a następnie opuść nogę.
- Wykonaj od 2 do 3 serii po 10 powtórzeń na każdą nogę.



Ćwiczenie 10

Unoszenie nóg w pozycji leżącej- to ćwiczenie angażuje zarówno ścięgna podkolanowe, jak i pośladki.

W miarę jak wykonywanie tego ćwiczenia stanie się łatwiejsze, możesz dodać ciężarek na kostkę i stopniowo zwiększać ciężar.

Potrzebny sprzęt: mata do ćwiczeń, ciężarek lub guma oporowa

Aby wykonać to ćwiczenie:

- Połóż się na brzuchu z nogami wyprostowanymi za sobą. Możesz położyć głowę na ramionach.
- Zaangażuj mięśnie pośladków i ścięgien podkolanowych lewej nogi i unieś nogę tak wysoko, jak to możliwe, bez powodowania bólu. Pamiętaj, aby przez całe ćwiczenie trzymać miednicę na podłodze.
- Przytrzymaj nogę w pozycji uniesionej przez 5 sekund.
- Opuść nogę, odpocznij przez 2 sekundy, a następnie powtórz.

Obrazy i treść: [10 Visuals of Exercises to Help Relieve Knee Pain \(healthline.com\)](https://www.healthline.com/pt-helper.com)
[pt-helper.com](https://www.healthline.com/pt-helper.com)

- Wykonaj od 2 do 3 serii po 10 powtórzeń na każdą nogę.

