

# TECHNIKA WYKONYWANIA ĆWICZEŃ LECZNICZYCH

Adam Roślawski  
Tadeusz Skolimowski

Wydawnictwo Lekarskie PZWL



# TECHNIKA WYKONYWANIA ĆWICZEŃ LECZNICZYCH

Prof. dr hab. med. Adam Roślowski  
Prof. dr hab. Tadeusz Skolimowski

Wydanie VIII



Wydawnictwo Lekarskie PZWL  
Warszawa

## Spis treści

---

Zasady wykonywania ćwiczeń leczniczych . . . . .	9
Pozycje wyjściowe do ćwiczeń i ogólna charakterystyka ruchów w stawach . . . . .	10
Ćwiczenia rozluźniające . . . . .	13
Ćwiczenia oddechowe . . . . .	16
Ćwiczenia bierne . . . . .	26
Stawy obręczy kończyny górnej i kończyny górnej wolnej . . . . .	27
Stawy kończyny dolnej . . . . .	39
Stawy głowy i kręgosłup . . . . .	44
Ćwiczenia wspomagane – prowadzone . . . . .	46
Ćwiczenia samowspomagane . . . . .	47
Stawy kończyny górnej . . . . .	48
Stawy kończyny dolnej . . . . .	52
Rozciągania (redresje) . . . . .	57
Stawy kończyny górnej . . . . .	59
Stawy kończyny dolnej . . . . .	69
Ćwiczenia izometryczne . . . . .	80
Ćwiczenia czynne w odciążeniu . . . . .	82
Mięśnie działające na stawy kończyny górnej . . . . .	84
Mięśnie działające na stawy kończyny dolnej . . . . .	86
Mięśnie działające na kręgosłup . . . . .	88
Ćwiczenia czynne w odciążeniu z oporem . . . . .	89
Mięśnie działające na stawy kończyny górnej . . . . .	91
Mięśnie działające na stawy kończyny dolnej . . . . .	94
Ćwiczenia czynne wolne . . . . .	96
Mięśnie działające na stawy kończyny górnej . . . . .	97
Mięśnie działające na stawy kończyny dolnej . . . . .	100
Mięśnie działające na stawy głowy i kręgosłup . . . . .	103
Ćwiczenia czynne z oporem . . . . .	105
Mięśnie działające na stawy kończyny górnej . . . . .	108
Mięśnie działające na stawy kończyny dolnej . . . . .	124
Mięśnie działające na stawy głowy i kręgosłup . . . . .	132
Ćwiczenia synergistyczne . . . . .	134
Zasady prowadzenia ćwiczeń w wodzie . . . . .	135
Ćwiczenia poranne . . . . .	137
Ćwiczenia ogólnie usprawniające . . . . .	137
Piśmiennictwo . . . . .	140