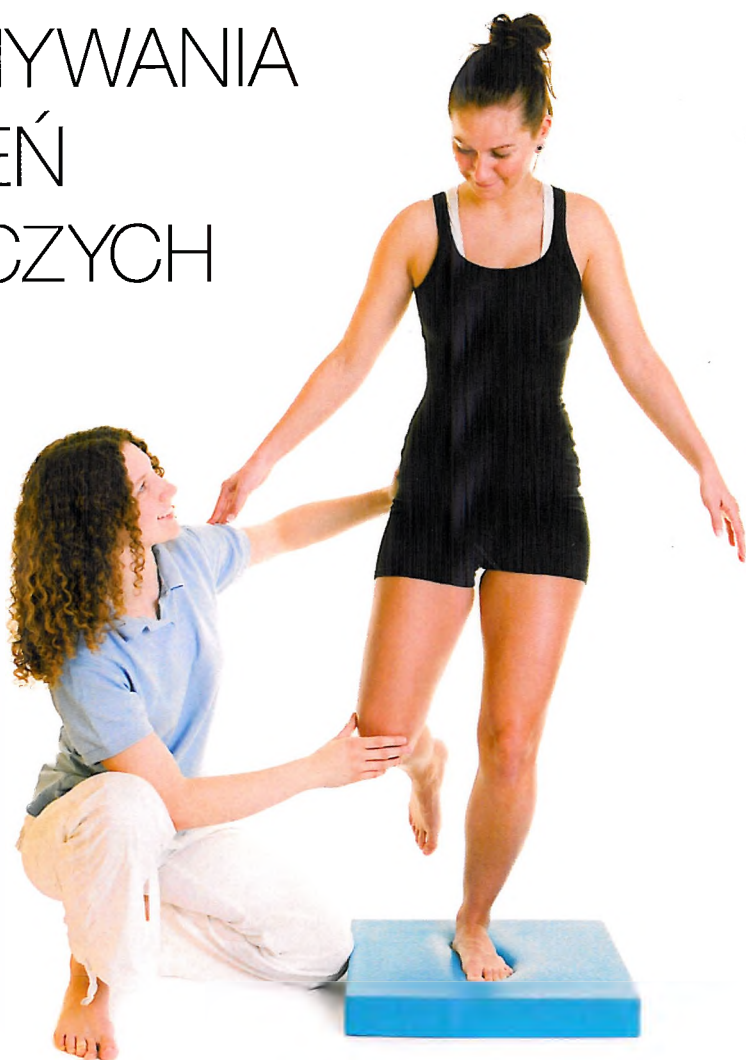


Adam Roślowski ■ Tadeusz Skolimowski

Technika

WYKONYWANIA
ĆWICZEŃ
LECZNICZYCH



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

Technika

WYKONYWANIA
ĆWICZEŃ
LECZNICZYCH



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