

Silne kolana — plan na 6 tygodni

Dla osób z bólem przodu kolana, zwyrodnieniem lub wracających do aktywności. 3 razy w tygodniu. Ból w trakcie do 3/10 i bez pogorszenia następnego dnia jest akceptowalny.

Zasady bezpieczeństwa

- Ból w trakcie ćwiczeń do 3/10 jest w porządku, jeśli nie narasta i mija do następnego dnia.
- Przerwij i skonsultuj się, jeśli pojawi się drętwienie, osłabienie, ból promieniujący lub nasilający się.
- Pilnie do lekarza/SOR: drętwienie krocza, zaburzenia oddawania moczu, gorączka z bólem, poważny uraz.

Ćwiczenia

1	„Krzesełko” przy ścianie Plecy przy ścianie, kolana zgięte w bezbolesnym kącie.	4–5 × 30–45 s
2	Wyprost kolana w siadzie Wyprostuj nogę i utrzymaj 3 s. Z czasem obciążnik na kostkę.	3 × 10–12
3	Most biodrowy Napinaj pośladki, unosząc biodra. Potem wersja na jednej nodze.	3 × 10–12
4	Odwodzenie biodra z gumą W leżeniu boki lub w stanie przy oparciu krzesła.	3 × 12–15
5	Wejścia na stopień Powoli, kolano nad stopą, bez odbijania się drugą nogą.	3 × 8–10 na nogę
6	Stanie na jednej nodze Przy blacie, z czasem bez podparcia lub na poduszce.	3 × 30 s na nogę

Dziennik — odhaczaj wykonane treningi

Tydzień	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd	Ból 0–10
1								
2								
3								
4								
5								
6								

Nie ma poprawy po 3–4 tygodniach? Umów wizytę (50 min, 150 zł) — sprawdzę przyczynę i dopasuję ćwiczenia. Tel. 698 361 513 • ul. Oleśnicka 3, Dąbrowa Tarnowska • marcinchlosta.pl