

Postępowanie po leczeniu zapalenia przyczepu więzadła rzepki (kolano skoczka) i rozciągnięcia mięśnia czworogłowego - poziom II wzmacnianie.

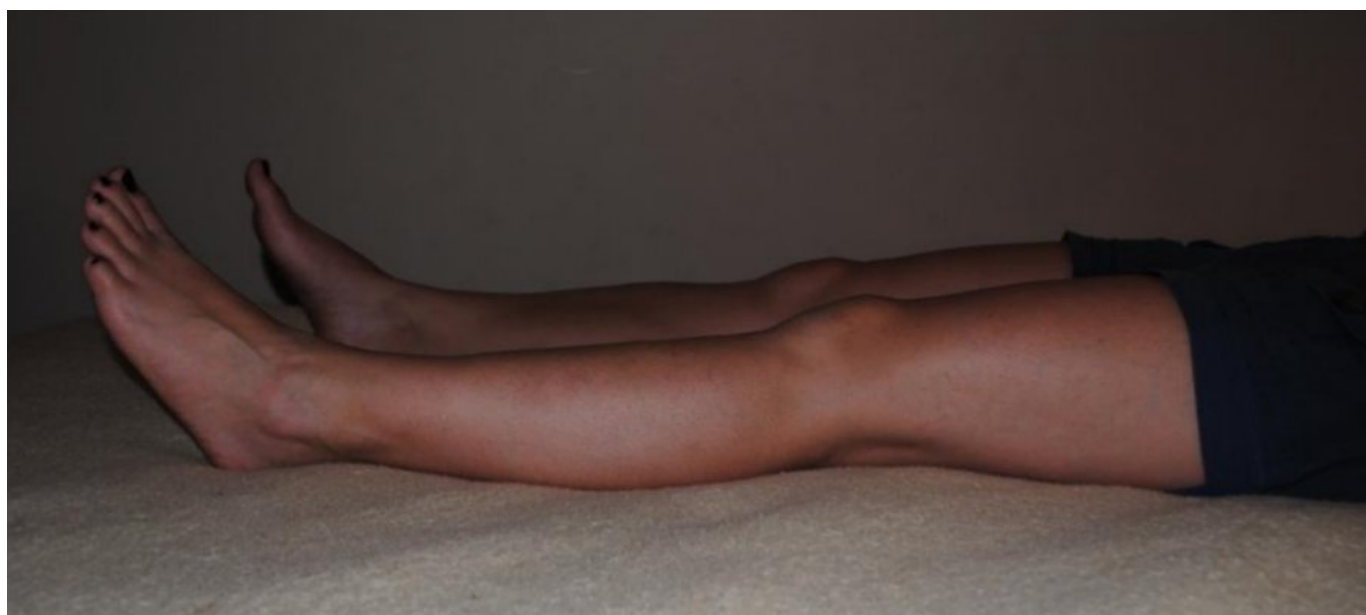
Ćwiczenia wzmacniające rozpoczynamy po 2 tygodniach od iniekcji i wykonujemy przez kolejne 2 - 4 tygodnie. Przechodzimy do nich po zakończeniu poziomu I (całkowity brak bólu przy rozciąganiu).

Wzmacnianie przedniej grupy mięśni uda (m. czworogłowy) w pozycji leżącej na plecach

Zadanie

Wzmocnienie czynne, izometryczne mięśnia czworogłowego.

Pozycja startowa



Leżenie na plecach z nogą wyprostowaną w stawie kolanowym.

Ćwiczenie



Unieś nogę około 20cm nad podłogę i przytrzymaj w pełnym wyproście.

Następnie powoli opuszczaj do pozycji startowej.

Parametry

Utrzymuj napięcie przez min. 20 sekund.

Powtarzaj 10 razy 3 razy dziennie

Ważne!!!

Postaraj się trzymać nogę uniesioną coraz dłużej - pod koniec 5 tygodnia można wprowadzić obciążenie stopy. Od 4 tygodnia rower stacjonarny - wysoko siodełko, stopniowe zwiększanie obciążenia.