



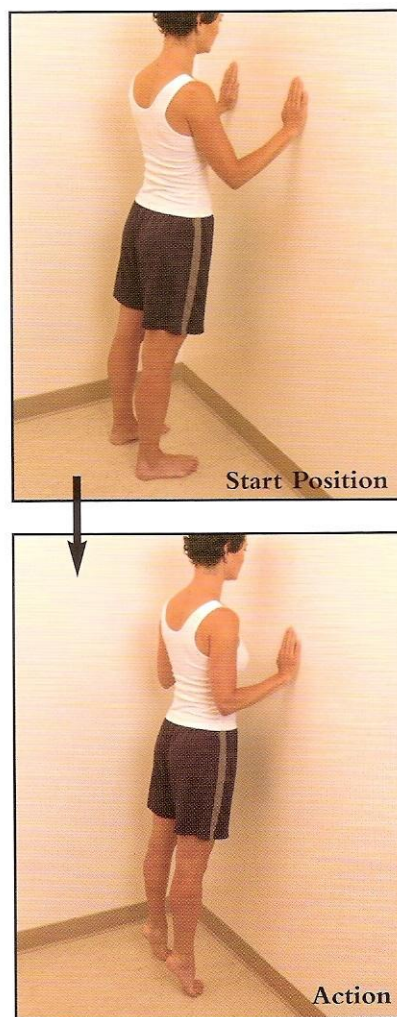
Ćwiczenia i postępowanie po leczeniu zapalenia rozcięgna podeszwowego, zapalenia ścięgna Achillesa i zapaleniu ścięgna mięśnia piszczelowego tylnego - poziom II wzmacnianie.

Ćwiczenia wzmacniające wprowadzamy po 2 tygodniach od iniekcji i wykonujemy przez kolejne 2 - 4 tygodnie. Przechodzimy do nich po zakończeniu **poziomu I**.

Wzmacnianie mięśni krótkich stopy i tylnej części goleni obunóż.

Zadanie

Wzmocnienie mięśni tylnej części goleni, kostki i stopy.



Pozycja startowa

Stań stopami płasko na ziemi i oprzyj ręce na ścianie - łokcie ugięte.

Ćwiczenie

Podnieś dwie pięty do góry i stań na palcach obu stóp.

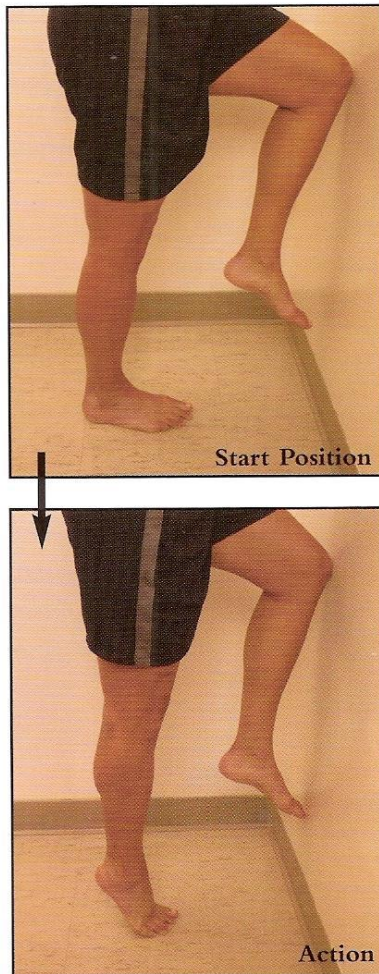
Parametry

Wykonaj 3 serie po 25-30 powtórzeń

Ważne!!!

Opuszczaj ciało z górnej pozycji na pięty znacznie dłużej niż trwa jego podnoszenie (1 sekunda podnoszenie się na palcach, 3 sekundy opuszczanie się na pięty). Postaraj się utrzymywać ciężar ciała równo pomiędzy I i V palcem (stopy równo na podłodze).

Wzmacnianie mięśni krótkich stopy i tylnej części goleni na jednej nodze.



Zadanie

Wzmocnienie mięśni tylnej części goleni, kostki i stopy.

Pozycja startowa

Stań na nodze, która ma być ćwiczona na podłodze przy ścianie.
Zgiętą w kolanie drugą nogę oprzyj o ścianę.

Ćwiczenie

Podnieś piętę do góry i stań na palcach ćwiczonej stopy.

Parametry

Wykonaj 3 serie po 25-30 powtórzeń

Ważne!!!

Opuszczaj ciało z górnej pozycji na piętę znacznie dłużej niż trwa jego podnoszenie (1 sekunda podnoszenie się na palcach, 3 sekundy opuszczanie się na piętę). Postaraj się utrzymywać ciężar ciała równo pomiędzy I i V palcem (stopy równo na podłodze).