

Spis treści

Zasady wykonywania ćwiczeń leczniczych	7
Pozycje wyjściowe do ćwiczeń i ogólna charakterystyka ruchów w stawach	8
Ćwiczenia rozluźniające	10
Ćwiczenia oddechowe	13
Ćwiczenia bierne	22
Stawy obręczy kończyny górnej i kończyny górnej wolnej	23
Stawy kończyny dolnej	33
Stawy głowy i kręgosłup	37
Ćwiczenia wspomagane — prowadzone	39
Ćwiczenia samowspomagane	40
Stawy kończyny górnej	40
Stawy kończyny dolnej	45
Rozciągania (redresje)	49
Stawy kończyny górnej	51
Stawy kończyny dolnej	60
Ćwiczenia izometryczne	70
Ćwiczenia czynne w odciążeniu	72
Mięśnie działające na stawy kończyny górnej	74
Mięśnie działające na stawy kończyny dolnej	76
Mięśnie działające na kręgosłup	77
Ćwiczenia czynne w odciążeniu z oporem	78
Mięśnie działające na stawy kończyny górnej	79
Mięśnie działające na stawy kończyny dolnej	83
Ćwiczenia czynne wolne	85
Mięśnie działające na stawy kończyny górnej	85
Mięśnie działające na stawy kończyny dolnej	88
Mięśnie działające na stawy głowy i kręgosłup	90
Ćwiczenia czynne z oporem	92
Mięśnie działające na stawy kończyny górnej	95
Mięśnie działające na stawy kończyny dolnej	108
Mięśnie działające na stawy głowy i kręgosłup	116
Ćwiczenia synergistyczne	118
Zasady prowadzenia ćwiczeń w wodzie	118
Ćwiczenia poranne	120
Ćwiczenia ogólne usprawniające	121
Písmienictwo	123