

Spis treści

Zasady wykonywania ćwiczeń leczniczych

Pozycje wyjściowe do ćwiczeń i ogólna charakterystyka ruchów w stawach

Ćwiczenia rozluźniające

Ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia bierne

Stawy kończyny dolnej

Stawy głowy i kręgosłup

Ćwiczenia wspomagane – prowadzone

Ćwiczenia samowspomagane

Stawy kończyny górnej

Stawy kończyny dolnej

Rozciągania (redresje)

Stawy kończyny górnej

Stawy ręki

Stawy kończyny dolnej

Ćwiczenia izometryczne

Ćwiczenia czynne w odciążeniu

Mięśnie działające na stawy kończyny górnej

Mięśnie działające na stawy kończyny dolnej

Mięśnie działające na kręgosłup

Ćwiczenia czynne w odciążeniu z oporem

Mięśnie działające na stawy kończyny górnej

Mięśnie działające na stawy kończyny dolnej

Ćwiczenia czynne wolne

Mięśnie działające na stawy kończyny górnej

Mięśnie działające na stawy kończyny dolnej

Mięśnie działające na stawy głowy i kręgosłup

Ćwiczenia czynne z oporem

 Mięśnie działające na stawy kończyny górnej

 Mięśnie działające na stawy kończyny dolnej

 Mięśnie działające na stawy głowy i kręgosłup

Ćwiczenia synergistyczne

Zasady prowadzenia ćwiczeń w wodzie

Ćwiczenia poranne

Ćwiczenia ogólnie usprawniające

Piśmiennictwo