

Spis treści

DO RZECZY...

Dlaczego sami powinniśmy dbać o własne zdrowie? Systematyczne ćwiczenia poprawiają sprawność fizyczną

WGLĄD W KOLANO

Prawidłowo funkcjonujące elementy budulcowe kolana – łąkotka, więzadła poboczne i krzyżowe, torebka stawowa, rzepka, chrząstka stawowa, mięśnie, zapewniają stabilność największego stawu w ludzkim organizmie

ZUŻYCIE STAWU:: ZWYRODNIENIA STAWU KOLANOWEGO

Wpływ na zużycie się stawu mają:: wady postawy, nieprawidłowe obciążenie, stany zapalne, złamania kości i inne uszkodzenia kolana

ZNACZENIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ PRZY ZWYRODNIENIU STAWU KOLANOWEGO

Różne formy aktywności fizycznej. Odpowiednio dobrany ruch pozytywnie wpływa na istniejące już zwyrodnienie stawów

PROGRAM ĆWICZEŃ DLA ZDROWYCH KOLAN

Ćwiczenia (120) poprawiające sprawność kolan po zwyrodnieniach, endoprotezoplastyce, kontuzjach i operacjach. Odzież i obuwie oraz właściwie dobrane przybory do ćwiczeń

ĆWICZENIA DLA POCZĄTKUJĄCYCH I ZAAWANSOWANYCH

Podstawowe zasady dbania o kolana

ZAŁĄCZNIK

Dzienniczek treningowy. Program ćwiczeń dla początkujących i zaawansowanych
Skorowidz