Plan 12 tygodni

Kolejny etap dopiero po co najmniej dwóch dobrze tolerowanych sesjach, także następnego dnia. W razie potrzeby powtórz tydzień.

1

Podparcie i ruch palucha

01 → 02. Po 6 prób po 3 s. Pon.-pt.; sobota opcjonalnie. Gdy 02 jest trudne, zastosuj 04 zamiast 02. Przy podatnej deformacji 03 może poprzedzać 04.

2

Dodaj krótką stopę

01 → 02 → 07, 5-6 dni w tygodniu. Najpierw 6 prób po 3 s; później do 8 prób, a osobno dłuższe utrzymanie do 5 s.

3

Dodaj docisk palców

Poniedziałek i czwartek: po krótkim zestawie 06, początkowo 1 seria po 8 powtórzeń.

4

Dodaj wspięcia

Poniedziałek i czwartek: po 06 dołącz 10, początkowo 1 seria po 8 wspięć.

5

Dodaj lekką gumę

Po krótkim zestawie: 06 → 08 → 10, w poniedziałek i czwartek. Ćwiczenie 08 zacznij od 1 serii po 8 powtórzeń.

Plan 12 tygodni

Kolejny etap dopiero po co najmniej dwóch dobrze tolerowanych sesjach, także następnego dnia. W razie potrzeby powtórz tydzień.

6

Dodaj równowagę

11 po zestawie w poniedziałek i czwartek oraz osobno w sobotę. Zacznij od 2 prób po 15 s na nogę.

7

Zmień podparcie

09 zastępuje 01. Krótki zestaw: 09 → 02 → 07, 5-6 dni w tygodniu. Jeśli kontrola jest trudna, zostań przy 01.

8

Dodaj oddzielny ruch palców

05 we wtorek i piątek po krótkim zestawie. Zacznij od 6 prób po 3 s.

9-12

Przenieś zadanie do stania

12 zastępuje 06 w poniedziałek i czwartek. Zacznij od 1 serii po 6 ruchów. Jeśli pojawia się ból, wróć do wersji w siadzie.

Zwiększaj jedną rzecz naraz: powtórzenia, czas, opór lub liczbę serii. W ćwiczeniach siłowych można najpierw dojść do 12 powtórzeń, a potem do dwóch serii. Odpocznij około minuty między seriami.

Tydzień po wprowadzeniu wszystkich etapów

Krótki zestaw: 09 (albo 01) → 02 (albo 04) → 07. Ćwiczenie 03 tylko wtedy, gdy jest potrzebne przed 04.

Poniedziałek	Krótki zestaw + 12 lub 06 → 08 → 10 → 11
Wtorek	Krótki zestaw + 05
Środa	Krótki zestaw
Czwartek	Krótki zestaw + 12 lub 06 → 08 → 10 → 11
Piątek	Krótki zestaw + 05
Sobota	11; krótki zestaw opcjonalnie
Niedziela	Odpoczynek od zaplanowanych ćwiczeń

Dodatek z chodem po brzegach stóp dobiera się indywidualnie. Propozycja: 30 s zewnętrzne + przerwa + 30 s wewnętrzne, 4 cykle, 5 dni w tygodniu. To nie jest obowiązkowy element każdego etapu.

Obserwuj reakcję, nie tylko kalendarz

Tydzień: _____ Wybrane ćwiczenia: _____

Poniedziałek	Wykonane: _____ Reakcja po i następnego dnia: _____
Wtorek	Wykonane: _____ Reakcja po i następnego dnia: _____
Środa	Wykonane: _____ Reakcja po i następnego dnia: _____
Czwartek	Wykonane: _____ Reakcja po i następnego dnia: _____
Piątek	Wykonane: _____ Reakcja po i następnego dnia: _____
Sobota	Wykonane: _____ Reakcja po i następnego dnia: _____
Niedziela	Wykonane: _____ Reakcja po i następnego dnia: _____

Porównaj komfort podobnego spaceru, zmęczenie, kontrolę ruchu i ustawienie palucha. Zdjęcia można zrobić na początku oraz po 4, 8 i 12 tygodniach w podobnych warunkach. 12 tygodni to termin oceny programu, nie obietnica korekcji.