Paluch koślawy

Pokaz → spokojna próba → regularność

12 ćwiczeń z filmu 02, część I, oraz dodatkowy chód po brzegach stóp. Wprowadzaj zadania stopniowo według planu 12 tygodni. Nie wykonuj wszystkich od pierwszego dnia.

Jak korzystać z kart

• Najpierw obejrzyj wykonanie, potem wracaj do wybranej karty.

• Dawka dotyczy okresu, w którym dane ćwiczenie jest już wprowadzone.

• Ćwiczenia jednostronne wykonuj na każdą ćwiczoną stronę. We wspięciach obie stopy pracują razem.

• Przygotuj stabilne podparcie i nieśliskie podłoże. Zacznij od 2-3 minut swobodnego chodzenia.

Ból, niestabilność lub pogorszenie po ćwiczeniach wymagają przerwy i oceny przyczyny. Nie forsuj sztywnej deformacji. Indywidualne zalecenia mają pierwszeństwo.

01. Trzy miejsca podparcia

1. Pięta
2. Pod nasadą palucha
3. Pod nasadą małego palca

Najpierw w siadzie, potem w staniu. Palce pozostają swobodne. Bez przetaczania na zewnętrzny brzeg.

6-8	3-5 s	5-6 dni
prób	utrzymania	w tygodniu

Raz dziennie · po każdej próbie pełne rozluźnienie

02. Rozstawianie palców

1. Unieś palce
2. Rozsuń je
3. Oprzyj paluch i mały palec

Paluch odsuwa się od drugiego palca. Ręka może pokazać kierunek. Bez obracania całej stopy.

6-8	3-5 s	5-6 dni
prób	utrzymania	w tygodniu

Raz dziennie · mały, bezbolesny ruch

03. Łagodna redresja palucha

1. Ustabilizuj przodostopie
2. Obejmij paluch blisko podstawy
3. Odsuń go w komfortowym zakresie

Nie ciągnij za koniec palucha. Nie skręcaj stawu. Nie przełamuj twardego oporu.

3	5-10 s	5 dni
utrzymania	każde	w tygodniu

Przy dobrej tolerancji do 5 utrzymań · bez zwiększania siły · tylko przy podatnej, bezboleśnie ruchomej deformacji.

04. Czynne utrzymanie ustawienia

1. Zmniejsz pomoc dłoni
2. Spróbuj utrzymać dostępną pozycję
3. Następnie świadomie rozluźnij

Od wspomagania do własnej kontroli. Mały zakres jest wystarczający. Dłoń nie wykonuje całej pracy.

6-8	3-5 s	5-6 dni
prób	utrzymania	w tygodniu

Alternatywa dla ćwiczenia 02, gdy czynne odsunięcie palucha jest trudne. Nie trzeba wykonywać obu.

05. Paluch oparty, pozostałe palce w górę

1. Paluch pozostaje na podłożu
2. Unieś pozostałe cztery palce
3. Pięta i przodostopie są podparte

Uczysz się oddzielnych ruchów palców. Paluch możliwie prosty. Stopniowo zmniejszaj pomoc ręki.

6-8	3-5 s	2 razy
prób	utrzymania	w tygodniu

W planie: wtorek i piątek · po wprowadzeniu w 8. tygodniu

06. Docisk palców bez podwijania

1. Palce możliwie proste
2. Łagodny docisk do podłoża
3. Około 3 sekundy i rozluźnienie

Możesz ćwiczyć paluch osobno. To podparcie, a nie chwytanie. Zmniejsz nacisk, jeśli pojawia się ból.

1 seria	2 razy	~1 min
8-12 powtórzeń	w tygodniu	przerwy między seriami

W niekolejne dni · zwiększaj trudność stopniowo

Krótka stopa

Pozycja wyjściowa i kierunek ruchu

1. Pozycja wyjściowa

Usiądź. Oprzyj piętę i przodostopie na podłodze.

Palce proste i rozluźnione.

2. Delikatnie skróć stopę

Zbliż nasadę palucha do pięty.

Pięta i przodostopie pozostają oparte.

Nie podwijaj palców. Nie przechylaj całej stopy na zewnętrzny brzeg.

Po napięciu rozluźnij stopę i wróć do pozycji wyjściowej.

6-8	3-5 s	5-6 dni
prób	utrzymania	w tygodniu

Raz dziennie · po opanowaniu siadu można przejść do stania

08. Przywodzenie stopy z lekką gumą

1. Pięta pozostaje w miejscu
2. Guma ciągnie przodostopie na zewnątrz
3. Przesuń przodostopie do środka

Powrót jest powolny i kontrolowany. Kolano i podudzie pozostają spokojne. Bez obracania całej nogi.

1 seria	2 razy	~1 min
8-12 powtórzeń	w tygodniu	przerwy między seriami

W niekolejne dni · lekki opór i płynny ruch

09. Podparcie pod paluchem

1. Kontakt pod głową I kości śródstopia
2. Pięta i boczne przodostopie są oparte
3. Nie odrywaj wewnętrznego przodostopia

Nie wciskaj stopy z całej siły. Zachowaj niewielki łuk. Później spróbuj małego przeniesienia ciężaru.

6-8	3-5 s	5-6 dni
prób	utrzymania	w tygodniu

Od 7. tygodnia zastępuje ćwiczenie 01. Nie sumuj obu wersji podparcia.

10. Wspięcia na palce obunóż

1. Oprzyj dłonie o stabilny blat
2. Powoli unieś obie pięty
3. Spokojnie opuść je na podłogę

Ciężar pozostaje na przodostopiu. Bez przetaczania na małe palce. Dobierz komfortową wysokość wspięcia.

1 seria	2 razy	~1 min
8-12 powtórzeń	w tygodniu	przerwy między seriami

W niekolejne dni · nie pokonuj bólu silniejszym odbiciem

11. Stanie na jednej nodze

1. Podpieraj się dłonią w razie potrzeby
2. Unieś drugą stopę niewysoko
3. Patrz przed siebie

Drobne korekty są naturalne. Nie zaciskaj kurczowo palców. Przy utracie równowagi odstaw stopę.

2-3	15-20 s	3 razy
próby na każdą nogę	na próbę	w tygodniu

W planie: poniedziałek, czwartek i sobota · później 20-30 sekund

12. Niewielkie przeniesienie ciężaru

1. Pięty cały czas na podłodze
2. Przenieś ciało nieco do przodu
3. Wróć do spokojnego stania

Mały ruch i spokojne podparcie palców. Bez kurczowego chwytania podłoża. Może zastąpić docisk palców w siadzie.

1 seria
6 spokojnych ruchów

2 razy
w tygodniu

Pon. + czw.
w proponowanym planie

W tygodniach 9-12 zastępuje ćwiczenie 06, jeśli ruch jest dobrze tolerowany.

13. Chód po brzegach stóp

1. Najpierw opanuj w miejscu spokojną zmianę podparcia i powrót na całą stopę.

2. Idź 30 sekund po zewnętrznych brzegach, wróć do zwykłego chodu i odpocznij. Następnie idź 30 sekund po wewnętrznych brzegach.

3. Wykonaj 4 takie cykle łącznie, 5 dni w tygodniu. Dopasuj czas do tolerancji stóp.

Przy utracie kontroli skróć próbę i odpocznij. Ból lub niestabilność oznaczają przerwanie ćwiczenia.

30 s	4 cykle	5 dni
na każdym brzegu	łącznie	w tygodniu

Wariant z lekko uniesionymi piętami i podparciem na bocznym przodostopiu zastępuje zwykły wariant zewnętrzny.