

ĆWICZENIA IZOKINETYCZNE

Forma treningu dynamicznego

- stała prędkość kątowna
- pacjent otrzymuje taki opór jaki sam wytwarza na urządzeniu
- prowadzenie ruchu ze stałą nadaną prędkością umożliwia - **dynamometr**
- zmieniający się opór w pełni dopasowuje się do układu mięśniowo-szkieletowego, bólu, zmęczenia
- aparatus do ćwiczeń może być stosowany jako treningowy oraz test (pomiar, zakres, moment obrotu, wydajność energii)

ĆWICZENIA IZOMETRYCZNE

Czynne napinanie mięśni bez **zmiany długości włókien**

Statyczna praca mięśni (bez efektu ruchowego)

Zastosowanie :

- przeciwdziałanie zanikom
- przyrost masy siłowej
- utrzymanie aktywności w obrębie unieruchomionego odcinka ciała

(np.opatrunek gipsowy)

Zasadą ćwiczeń jest → sekwencja **napięcie-trzymanie-odprężenie**

Podział ćwiczeń izometrycznych :

- zwykłe
- krótkie
- długie

1.Zwykłe ćwiczenia izometryczne

- stosowane w I etapach usprawniania pacjentów unieruchomionych
- napięcie mięśniowe sięga 80-100% napięcia max
- czas skurczu 5:6 przerwy 10 sekund
- trening zaczyna się od napięć o krótszym i mniejszym natężeniu
- 2 powtórzenia dla ustawienia kątownego
- codziennie

2.Krótkie ćwiczenia izometryczne (zwykłe z oporem zewnętrznym)

- opór max (90%)
- czas skurczu od 5:6 sekund, przerwy 5-10 sekund
- 10 powtórzeń =1 set (max 3 sety)
- 5 razy w tyg.
- co 1-2 tygodnie kontrola ciężaru wyjściowego

3.Długie ćwiczenia izometryczne (zwykłe z oporem zewnętrznym)

- od33-66% max oporu
- czas skurczu 30 sekund (1 skurcz dziennie)
- 7 razy w tyg.
- co 1-2 tygodnie kontrola ciężaru wyjściowego

Bibliografia:

Nowotny – Podstawy fizjoterapii oraz wykłady z kinezyterapii