

TABELA 4.20. – cd.

<p>Nisko-rosłość/ karłowatość</p>	<p>Niski wzrost, krótkie ramiona, krótkie nogi, zwężenie kanału kręgowego kręgosłupa (stenoza), możliwe przykurcze w stawach biodrowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zwiększony opór, zwłaszcza w obrębie kończyn dolnych • Ograniczona możliwość przyjęcia pozycji opływowej • Krótka faza w cyklu pociągnięcia • Ograniczone możliwości rotacji, krótki „chwyt” wody, szerokie pociągnięcie, krótkie wykończenie ruchu, szerokie wyprowadzenie i przeniesienie ramienia nad wodą • Ograniczony zakres ruchomości w stawach biodrowych • Nogi sztywne, „zdrętwiałe” 	<ul style="list-style-type: none"> • Popraw opływowość ciała pływaka tak bardzo, jak to możliwe (ramiona mogą nie sięgać nad głowę) • Zwiększaj częstotliwość ruchów • Maksymalizuj odległość pociągnięcia przez ćwiczenia pociągnięcia /wiosłowania • Zwiększ stabilizację centralną (siłę tułowia), aby poprawić rotację ciała • Popraw elastyczność /gibkość, zwłaszcza prostowników biodra
<p>Amputacje i uszkodzenia kończyn</p>	<p>Utrata całości lub części kończyn górnych i/lub dolnych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Asymetryczność, brak równowagi w cyklu ruchowym • Zaburzona rotacja tułowia w stylach osi długiej (kraul, grzbiet) • Możliwe trudności w ruchu z opływowością ciała • Ograniczony napęd, pociągnięcie amputowaną kończyną górną • Ograniczony napęd kopnięcia w amputowanej kończynie dolnej • Nadmierny opór przy amputacji obu kończyn dolnych 	<ul style="list-style-type: none"> • Zwiększaj stabilizację centralną (siłę tułowia), aby poprawić rotację ciała • Pływaj z wykorzystaniem elastycznej linii („na uwięzi”), aby zidentyfikować asymetrię i przerwy w napędzie • Osoby po amputacji jednej kończyny: wykonuj kopnięcie /pociągnięcia centralnie w linii tułowia zamiast w linii kończyny, eksperymentuj z wzorcami różnych kopnięć • Osoby z amputacją obu kończyn dolnych: eksperymentuj ze sposobami kopania kikutami • Eksperymentuj z wpływem ułożenia głowy na pozycję ciała • Osoby po amputacji kończyny górnej: stosuj ćwiczenia z „łapkami”, dociskając ramię do wody, zwiększaj częstotliwość ruchów