

Propozycja ćwiczeń ukierunkowanych na zwiększenie siły mięśniowej, poprawę równowagi i stabilności.

1. Bez taśmy - wykrok

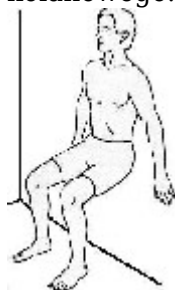
- **Pozycja wyjściowa:** stojąca.

- **Ruch:** wykrok nogą słabszą, lekkie zgięcie w stawie kolanowym; kolano nie przekracza linii stopy. Wytrzymać 10 sekund w tej pozycji. Dla bezpieczeństwa utrzymuj tułów wyprostowany i napięcie mięśni głębokich tułowia.
- **Ilość:** 7 razy.
- **Uwaga:** ćwiczenie angażuje mięśnie czworogłowe uda i pośladkowe oraz poprawia równowagę.



2. Bez taśmy - przysiad przy ścianie

- **Pozycja wyjściowa:** stojąca przy ścianie.
- **Ruch:** lekki przysiad i powrót do pozycji wyjściowej. Wytrzymać 10 sekund w tej pozycji.
- **Ilość:** 4 razy.
- **Uwaga:** wzmacnia mięśnie ud i pomaga w stabilizacji stawu kolanowego.



3. Bez taśmy - przysiad „na krzesło”

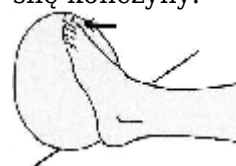
- **Pozycja wyjściowa:** stojąca.
- **Ruch:** przysiad tak, jakbyśmy chcieli usiąść na krześle; plecy wyprostowane, ręce skrzyżowane na klatce piersiowej.
- **Ilość:** 4 razy.
- **Inne:** można wykonywać zamiast ćw. 2. Pomaga nauczyć się prawidłowej techniki siadania i



wstawania.

4. Zgięcie podeszwowe stopy

- **Pozycja wyjściowa:** leżąca, piłka podparta o ścianę.
- **Ruch:** dociskanie piłki stopą (zgięcie podeszwowe). Wytrzymać 10 sekund w tej pozycji.
- **Ilość:** 5 razy.
- **Uwaga:** ćwiczenie angażuje mięsień trójgłowy łydki (gastrocnemius i soleus) i poprawia siłę kończyny.



5. Z taśmą

• Pozycja

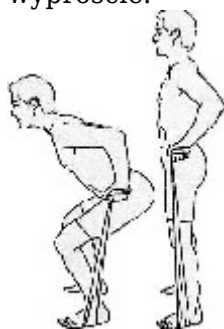
wyjściowa:

przysiad z taśmą ułożoną pod obiema stopami.

• **Ruch:** wyprost z jednoczesnym pociągnięciem taśmy w górę; wytrzymać 10 sekund w pozycji wyprostowanej.

• **Ilość:** 10 razy.

• **Uwaga:** ćwiczenie wzmacnia mięśnie ud i pośladków; napięcie taśmy dodaje oporu przy wyproście.



6. Z taśmą

• Pozycja wyjściowa:

leżąca, taśmę przypiąć od strony nóg do stołu, kaloryfera itp.

• **Ruch:** zgięcie w stawie kolanowym (pociąganie pięty do pośladka).

• **Ilość:** 5 razy.

• **Inne:** jeśli chcemy pracować nad wyprostem, wiążemy taśmę od strony głowy i prowadzimy zgiętą nogę w kierunku podłoża (ćwiczenie odwrotne). Ćwiczenie angażuje mięśnie kulszowo-goleniowe przy zgięciu i mięsień czworogłowy przy wyproście.



7. Z taśmą

• Pozycja wyjściowa:

stojąca tyłem do przypiętej taśmy.

• **Ruch:** zgięcie w stawie biodrowym (unoszenie nogi w przód przeciw oporowi taśmy).

• **Ilość:** 10 razy.

• **Uwaga:** ćwiczenie angażuje zginacze biodra (m. biodrowo-lędźwiowy, m. prosty uda) i pomaga w przywracaniu siły funkcjonalnej.



8. Z taśmą

• Pozycja

wyjściowa: stojąca bokiem do przypiętej taśmy.

• **Ruch:** odwodzenie w stawie biodrowym (unoszenie nogi w bok) z utrzymaniem oporu taśmy; przytrzymać 10 sekund.

• **Ilość:** 10 razy.

• **Uwaga:** ćwiczenie wzmacnia mięsień pośladkowy średni, istotny dla stabilizacji miednicy podczas chodu.

