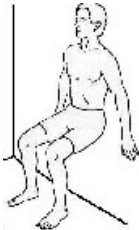
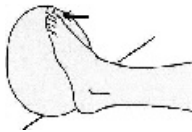


Ćwiczenia poprawiające funkcję kończyn dolnych

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

1. Bez taśmy - wykrok P.w : stojąca Ruch : wykrok nogą słabszą, lekkie zgięcie w st.kolanowym, kolano nie przekracza linii stopy. Wytrzymać 10 sekund w tej pozycji Ilość : 7 x razy 	2. Bez taśmy – przysiad przy ścianie P.w : stojąca przy ścianie Ruch : lekki przysiad i powrót do pozycji wyjściowej. Wytrzymać 10 sekund w tej pozycji Ilość : 4 x razy 	3. Bez taśmy – przysiad „na krzesło” P.w : stojąca Ruch : przysiad tak jakbyśmy chcieli usiąść na krzesło, plecy wyprostowane, ręce na klatce piersiowej skrzyżowane Ilość : 4x razy Inne : można wykonywać w zamian za ćw.2 	4. Zgięcie podeszwowe stopy P.w : leżąca, piłka podparta o ścianę Ruch : dociskanie piłki stopą. Wytrzymać 10 sekund w tej pozycji Ilość : 5 x razy 
5. Z taśmą P.w : przysiad z taśmą ułożoną pod obiema stopami Ruch : wyprost raz z pociągnięciem taśmy w górę. Wytrzymać 10 sekund w tej pozycji Ilość : 10 x razy 	6. Z taśmą P.w : leżąca, taśmę przypiąć od strony nóg do stołu, kaloryfera ect. Ruch : zgięcie w stawie kolanowym. (pociąganie nogi do pośladka) Ilość : 5x razy Inne : jeśli chcemy pracować nad wyprostem to wiążemy taśmę od strony głowy i zgiętą nogę prowadzimy w kierunku podłoża 	7. Z taśmą P.w : stojąca tyłem do przypiętej taśmy. Ruch : Zgięcie w st.biodrowym (pociąganie nogi w przód) Ilość : 10 x razy 	8. Z taśmą P.w : stojąca bokiem do taśmy. Ruch : odwodzenie w st.biodrowym (pociąganie nogi w bok) Przytrzymać 10 sekund. Ilość : 10 x razy 