## Ćwiczenia poprawiające stabilizację, równowagę i zakres ruchomości.

Ćwiczenia mają na celu poprawę stabilizacji centralnej (mięśnie głębokie tułowia), równowagi oraz zakresu ruchomości; dobór intensywności należy dostosować indywidualnie do możliwości pacjenta.

1) Unoszenie pośladków w górę

Liczba __ powtórzeń w jednym secie. Rób __ sety.
Rób __ w ciągu dnia.

2) Unoszenie pośladków + dodanie uniesienia kończyny dolnej wyprostowanej

Liczba __ powtórzeń w jednym secie. Rób __ sety.
Rób __ w ciągu dnia.

3) Leżąc bokiem, odwodzenie kończyny w górę (z taśmą lub bez)

Liczba __ powtórzeń w jednym secie. Rób __ sety.
Rób __ w ciągu dnia.

4) W pozycji leżącej – rotacja na boki samych kończyn dolnych, lekko zgiętych

Liczba __ powtórzeń w jednym secie. Rób __ sety.
Rób __ w ciągu dnia.

5) W pozycji na plecach – odwodzenie jednej kończyny dolnej w bok

Liczba __ powtórzeń w jednym secie. Rób __ sety.
Rób __ w ciągu dnia.

6) Z pozycji klęcznej przejście do pozycji na palce i lekkie uniesienie bioder w górę

Liczba __ powtórzeń w jednym secie. Rób __ sety.
Rób __ w ciągu dnia.

7) Na piłce – leżąc na brzuchu uniesienie najpierw jednej kończyny dolnej, a jako utrudnienie dodanie uniesienia kończyny górnej

Liczba __ powtórzeń w jednym secie. Rób __ sety.

8) W pozycji siedzącej – przenoszenie ciężaru ciała z jednego boku na drugi

Liczba __ powtórzeń w jednym secie.

9) W pozycji siedzącej – przenoszenie ciężaru ciała z jednego boku na drugi z dodaniem kończyn górnych

Liczba __ powtórzeń w jednym secie.
Rób __ sety.
Rób __ w ciągu dnia.

10) W pozycji leżącej lub z asekuracją w pozycji siedzącej – dociskanie nogi do piłki (zwinięty ręcznik)

Liczba __ powtórzeń w jednym secie. Rób __ sety.
Rób __ w ciągu dnia.

11) Na piłce – rotacje tułowia

12) Na piłce z asekuracją – przód-tył

Liczba __ powtórzeń w jednym secie.
Rób __ sety.
Rób __ w ciągu dnia.

13) Na piłce z asekuracją – na boki

Liczba __ powtórzeń w jednym secie.
Rób __ sety.
Rób __ w ciągu dnia.

Liczba __ powtórzeń w jednym secie. Rób __ sety.
Rób __ w ciągu dnia.

14) Na krążku (poduszce sensomotorycznej) – pięta/palce

Liczba __ powtórzeń w jednym secie. Rób __ sety.
Rób __ w ciągu dnia.