

Ćwiczenia poprawiające stabilizację i równowagę

Ćwiczenia poprawiające stabilizację, równowagę i zakres ruchomości.

1) Unoszenie pośladków w górę



Liczba __ powtórzeń w jednym secie. Rób __ sety.

Rób __ w ciągu dnia.

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



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.

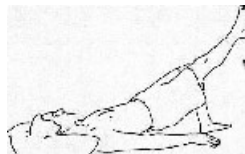
7) Na piłce – leżąc na brzuchu uniesienie

najpierw jednej kończyny dolnej, a jako utrudnienie dodać uniesienie kończyny górnej



Liczba __ powtórzeń w jednym secie. Rób __ sety.

2) Unoszenie pośladków + dodanie uniesienie kończyny dolnej wyprostowanej



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.

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.

8) W pozycji siedzącej – przenoszenie

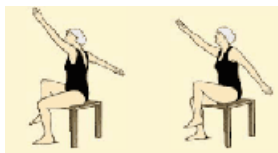
ciężaru ciała z jednego boku na drugi



Liczba __ powtórzeń w jednym secie.

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

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.



Liczba __ powtórzeń w jednym secie. Rób sety.

Rób __ w ciągu dnia.

11) Na piłce – rotacje tułowia



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.

12) Na piłce z asekuracją – przód, tył



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.