

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.

3) Leżąc bokiem, 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 dodanie uniesienia kończyny górnej



Liczba __ powtórzeń w jednym secie. Rób __ sety.

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.

11) Na piłce – rotacje tułowia

2) Unoszenie pośladków + dodanie uniesienia 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.

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



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.

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.