

Terapia ruchem

Wzmacnianie mm nóg i obręczy biodrowej

1. Unoszenie nogi do tyłu

W pozycji stojącej oprzyj dłonie na biodrach. Przenieś ciężar ciała na jedną nogę i lekko ugnij kolano. Mocno napnij pośladki i podnieś wyprostowaną nogę w tył. Wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj ćwiczenie na drugą nogę.

2. Przysiad z kopnięciem

Stań w rozkroku, trochę szerszym niż biodra. Wykonaj półprzysiad tak, aby kolana nie wyprzedzały stóp. Ręce ugięte, z przodu. Prostuj kolana z jednoczesnym kopnięciem nogi w przód. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz na drugą nogę.

3. Unoszenie nogi do tyłu w opadzie tułowia

Wykonaj opad tułowia, opierając się o krzesło. Unieś nogę w tył, mocno napinając pośladek, i powróć do pozycji wyjściowej, ciągnąc kolano pod brzuch. Równocześnie nogą stojącą na podłodze staraj się wykonać przysiad. Zmień nogę i powtórz ćwiczenie.

4. Jaskółka

Stojąc oprzyj się na udzie, lekko ugnij nogę w kolanie. Trzymając proste plecy, staraj się podnieść wyprostowaną nogę do poziomu. Zmień nogę i powtórz ćwiczenie.

5. Wchodzenie na podest z unoszeniem kolana do góry

Wejdz na schodek lub inne podwyższenie, ze wspięciem na palce, podnosząc ugiętą nogę do góry. Równocześnie podnieś ręce do góry. Napinaj pośladek. Powtórz dla drugiej nogi.

6. Wznosy nogi w klęku podpartym

Uklęknij na podłodze i oprzyj tułów na przedramionach. Ciało powinno tworzyć linię prostą. Kolana i łokcie ugięte pod kątem prostym. Unieś w górę nogę prosta i mocno napnij pośladek. Zatrzymaj w tej pozycji na chwilę, a następnie powróć do pozycji wyjściowej i powtórz na drugą nogę.

7. Krzyżowanie nóg w klęku podpartym

Uklęknij na podłodze i oprzyj tułów na przedramionach. Ciało powinno tworzyć linię prostą. Kolana i łokcie ugięte pod kątem prostym. Unieś nogę do poziomu bioder, mocno napinając pośladek, a następnie przenieś ją w bok, daleko za kolano drugiej nogi, i dotknij stopa podłoża, napnij mocno pośladek i wróć do pozycji klęku podpartego. Zmień nogę i powtórz.

8. Unoszenie bioder

Położ się na plecach. Ugnij kolana i ułóż ręce wzdłuż ciała. Rozluźnij mięśnie szyi, wzrok skieruj w górę. Mocno napnij pośladki i unieś biodra nad podłogę, wytrzymaj chwilę w tej pozycji, następnie wolno opuść biodra. Powtórz ćwiczenie.

9. Unoszenie bioder z wyprostowaną nogą

Położ się na plecach. Ugnij kolana i ułóż ręce wzdłuż ciała. Wzrok skieruj w górę. Mocno napnij pośladki i unieś biodra nad podłogę. Wyprostuj jedną nogę i unieś biodra maksymalnie w górę. Wróć do pozycji wyjściowej. Zmień nogę i powtórz ćwiczenie.

10. Przesuwanie nogi w leżeniu na bok

Położ się na boku i podeprzyj na przedramieniu. Lekko zegnij w kolanie nogę pozostała na podłożu, natomiast górną wyprostuj i unieś równoległe do podłoża. Przesuń ją najbardziej w przód. Wstrzymaj chwilę. Mocno napinając pośladki, prowadź ją jak najdalej w tył. Powtórz ćwiczenie.



ćwiczenie 1



ćwiczenie 6



ćwiczenie 2



ćwiczenie 7



ćwiczenie 3



ćwiczenie 8



ćwiczenie 4



ćwiczenie 9



ćwiczenie 5



ćwiczenie 10