

# Ćwiczenia z piłką wzmacnianie obręczy biodrowej

Terapia ruchem

## Poprawa zgięcia w stawie kolanowym

Do ćwiczenia przygotuj piłkę. Siedząc na krześle postaw na piłce swoją stopę. Dociśnij piłkę do podłoża i przesuвай ją do przodu i do tyłu tak, jak pokazano na filmie.



## **Wzmacnianie mm przywodzicieli**

Położ się na plecach. Piłkę  
przytrzymaj między kolanami.

Dociśnij kolana do piłki.

Utrzymaj 5 s i rozluźnij 5s.

Pamiętaj aby podczas napięcia  
cały czas oddychać.



## Wzmacnianie mięśniami pośladkowymi

Położ się na macie. Piłkę utrzymaj między kolanami. Unieś biodra w górę, trzymając piłkę, a następnie wyprostuj nogę w kolanie, palce stopy skieruj do siebie. Pracuj naprzemiennie nogami, nie opuszczając miednicy.



## Wzmacnianie mięślni pośladkowych

Położ się na plecach. Stopy oprzyj na piłce. Unieś biodra, zegnij nogi w stawach kolanowych i biodrowych i przyciągnij piłkę, potem wyprostuj nogi i ją odsuń. Jeśli nie masz dużej piłki możesz to zrobić z małą



## Trening kończyn dolnych

Położ się na macie i oprzyj stopy o piłkę, piłka oparta o ścianę . Dociśnij lekko piłkę do ściany i przesuвай piłkę w górę imitując chodzenie, tak jak zostało pokazane na zdjęciu. Jeśli nie masz dużej piłki możesz to zrobić z małą



## Rozciąganie mm grzbietu

Wykonaj siad klęczny z piłką przed sobą. Połóż dłonie na piłce i nie odrywając pośladków prowadź piłkę do przodu rozciągając plecy. Utrzymaj pozycję. Jeśli nie masz dużej piłki możesz to zrobić z matą



## Ćwiczenia równoważne

Usiądź na piłce. Wyprostuj ręce i skręcaj tułów raz w prawo, raz w lewo utrzymując wyprostowane ręce.

