

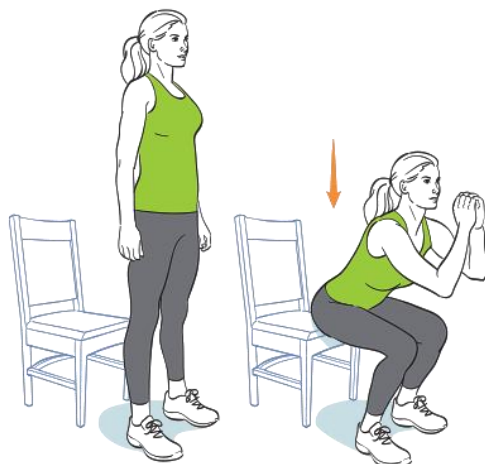
**Ćwiczenia poprawiające siłę i napięcie kończyn dolnych .**

**Ćwiczenie1.** Usiądź na krawędzi krzesła, stopy na podłodze, ręce po obu stronach siedziska krzesła. Ruch: Utrzymuj górną część ciała nieruchomo podczas rozciągania i prostowania prawej nogi, a następnie napinaj mięśnie czworogłowe. Przytrzymaj przez sekundę przed powrotem do pozycji początkowej. Powtórz 10 razy, a następnie zmień nogi.

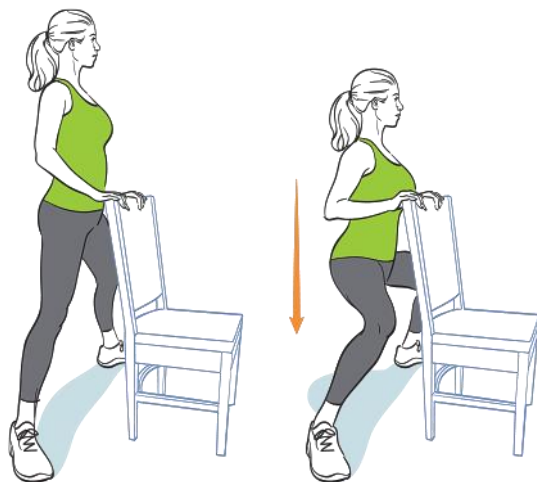


**Ćwiczenie 2.** Usiądź na przedniej połowie siedziska krzesła, stopy na podłodze. Zaangażuj mięśnie brzucha, pochyl się lekko do przodu.

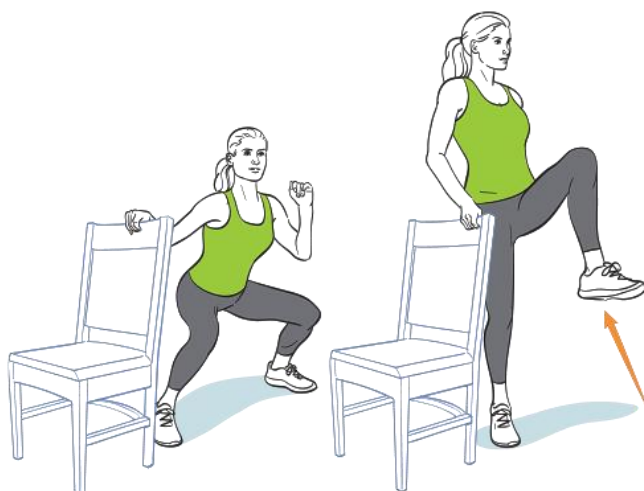
Ruch: naciśnij pięty, aby podnieść ciało do pozycji stojącej. Odwróć ruch i powoli opuść w dół, stukając pośladkami na końcu krzesła. Powtórz 10 razy



**Ćwiczenie 3.** Stań za krzesłem, stopy szersze niż szerokość ramion i lekko chwyć oparcie krzesła jedną ręką. Skieruj palce na zewnątrz i ułóż ramiona na biodrach. Ruch: zegnij kolana - pozwalając im śledzić palce u stóp - i powoli opuść biodra w kierunku podłogi. Opuść się tak daleko, jak to jest dla Ciebie wygodne - lub tam, gdzie twoje uda są równoległe do podłogi - a następnie wciśnij pięty i wróć do stania. Przez cały ruch utrzymuj postawę w pozycji pionowej. Powtórz 10 razy.



**Ćwiczenie 4.** Stań prawą stroną obok oparcia krzesła i delikatnie chwyć górną część krzesła. Ruch: Zrób szeroki krok w lewo. Wykonuj przysiady opuszczając biodra prosto w kierunku podłogi. Naciśnij pięty, aby wstać, a następnie unieś lewe kolano do wysokości bioder. Wróć do pozycji stojącej. Powtórz 10 razy, a następnie przełącz strony.



**Ćwiczenie 5.** Stań za krzesłem, rozstawiając biodra na szerokość bioder i lekko zginając kolana, i delikatnie chwyć oparcie krzesła.

Ruch: Zegnij prawą stopę i unieś prawą nogę bezpośrednio na bok, tak wysoko, jak to możliwe, bez poruszania górnej części ciała. Podczas ruchu trzymaj ramiona nad biodrami. Zatrzymaj się na sekundę, a następnie opuść nogę, stukając piętą o podłogę. Powtórz 10 razy, a następnie zmień nogi.



**Ćwiczenie 6.** Stań z prawej strony obok tyłu krzesła i lekko uchwyt w górnej części krzesła z jednej strony. Pociągnij ramiona w dół i do tyłu. Równowagę utrzymuj na prawej stopie, lekko zginając prawe kolano.

Ruch: Powoli odchyl się do przodu w biodrze, aby lewa noga uniosła się za tobą. Utrzymuj kręgosłup neutralny podczas opuszczania i sięgaj lewej dłoni w kierunku prawej stopy. Kiedy nie możesz zejść niżej, wciśnij prawą piętę, aby powrócić do pozycji stojącej. Jeśli to możliwe, zachowaj równowagę na prawej stopie między powtórzeniami. Powtórz 10 razy a następnie zmień nogi.

