

ĆWICZENIA POPRAWIAJĄCE SPRAWNOŚĆ RUCHOWĄ I ZACHOWANIE RÓWNOWAGI

Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa: ćwicz w obuwiu sportowym, wykonuj ćwiczenia na płaskiej powierzchni, zadбай o odpowiednio dużą przestrzeń do ćwiczeń. Przerwij ćwiczenia, jeśli odczuwasz zawroty głowy lub nasilający się ból. Podczas wykonywania ćwiczeń nie wstrzymuj powietrza - staraj się oddychać swobodnie.

Ćwiczenia możesz wykonać w dwóch wersjach:

- **Łatwiejsza** – asekuracja z oparciem się o krzesło, blat, stół.
- **Trudniejsza** – spowolnij ruchy lub dłużej trzymaj nogę w górze. Spróbuj też ćwiczyć z zamkniętymi oczami lub patrząc na boki.

Pozycja wyjściowa (P.W.): stojąca

1. PRZENOSZENIE CIĘŻARU CIAŁA Z JEDNEJ NOGI NA DRUGĄ

Rozstaw stopy szeroko. Ugnij raz jedno kolano, raz drugie przenosząc ciężar ciała na stronę ugiętego kolana. Wykonaj 10 powtórzeń na każdą stronę.



2. NAPRZEMIENNE ODRYWANIE PIĘT OD PODŁOŻA

Ustaw stopy na szerokość bioder. Oderwij od podłoża raz jedną piętę raz drugą. Wykonaj 10 powtórzeń na każdą nogę.



3. WSPIĘCIE NA PALCE

Ustaw stopy na szerokość bioder. Oderwij od podłoża jednocześnie obie pięty, zostań na palcach przez 3-5 s. Wróć do P.W. Wykonaj 10 powtórzeń.



4. PRZENOSZENIE CIĘŻARU CIAŁA NA PIĘTY

Ustaw stopy na szerokość bioder. Przenieś ciężar ciała na pięty, oderwij palce stóp, zostań w tej pozycji przez 3-5 s. Wróć do P.W. Wykonaj 10 powtórzeń.



5. MARSZ W MIEJSCU

Ustaw stopy na szerokość bioder. Odrywając lewą stopę od podłoża delikatnie ugnij kolano i pokręć prawą dłoń do przodu. Odrywając prawą stopę od podłoża delikatnie ugnij kolano i pokręć lewą dłoń do przodu. Przez 1 minutę maszeruj w miejscu. Spróbuj zmieniać tempo marszu



6. NAPRZEMIENNE STANIE NA JEDNEJ NODZE

Ustaw stopy na szerokość bioder. Unieś zgięte kolano na wysokość biodra. Wróć do P.W i zmień nogę. Wykonaj 10 powtórzeń na każdą nogę.

7. NAPRZEMIENNE STANIE NA JEDNEJ NODZE Z ODWIEDZENIEM NOGI

Ustaw stopy na szerokość bioder. Oderwij stopę od podłoża i przenieś ją do boku. Wróć do P.W i zmień nogę. Wykonaj 10 powtórzeń na każdą nogę.



8. CHODZENIE BOKIEM

Ustaw stopy na szerokość bioder. Wykonaj 4 kroki bokiem w jedną stronę oraz 4 kroki w drugą wracając do P.W. Wykonaj 5 powtórzeń.

9. CHODZENIE TYŁEM

Ustaw stopy na szerokość bioder. Wykonaj 4 kroki do tyłu i wróć do przodu. Wykonaj 5 powtórzeń

