



## CZERWONY KAPTUREK

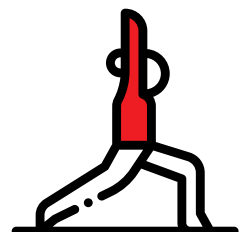
# ĆWICZENIA

Przed Tobą zestaw 3 ćwiczeń do samodzielnego wykonania. Postaraj się uważnie przeczytać instrukcję oraz zwróć uwagę na załączone zdjęcia w celu dokładnego wykonania ćwiczenia. Jeśli z jakichś powodów ćwiczenie powoduje narastanie bólu w którejś części ciała przerwij je i spróbuj ponownie za jakiś czas.

W przypadku występowania bólu przez cały czas, zgłoś się do lekarza lub fizjoterapeuty. Pamiętaj, że ruch jest istotnym czynnikiem na drodze do utrzymania, bądź odzyskania zdrowia.



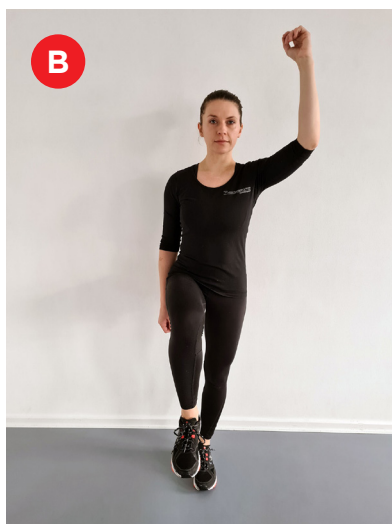
**Obok tego symbolu znajduje się informacja, jaki jest cel ćwiczenia i w czym może ono pomóc.**



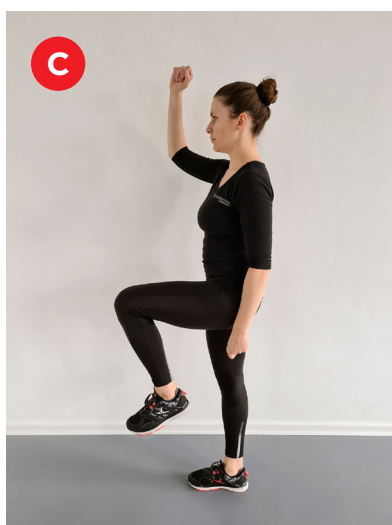
# ĆWICZENIE 1



Ćwiczenie rozpoczynamy od pozycji stojącej.



Ustaw nogi na szerokość bioder. Przenieś ciężar ciała na prawą stronę, a następnie unieś jednocześnie lewą nogę ugiętą w kolanie oraz prawe ramię.

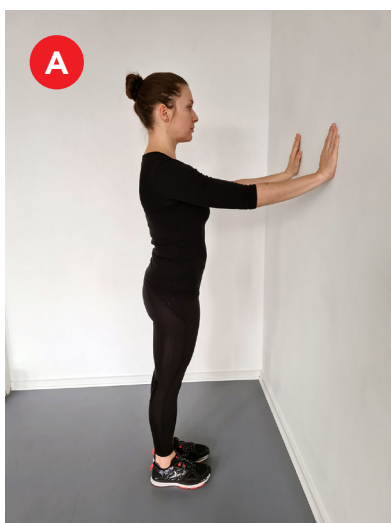


Utrzymaj pozycję przez ok. 2 sekundy. Opuść wolno nogę oraz ramię, przenieś ciężar ciała na lewą nogę i wykonaj ten sam ruch po drugiej stronie. Wykonaj ćwiczenie 10 razy na każdą stronę w 2-3 seriach. Jeśli masz problemy z utrzymaniem równowagi przytrzymaj się stołu lub oprzyj dłoń o ścianę. Jeśli ćwiczenie nadal jest zbyt trudne, spróbuj wykonać je w pozycji siedzącej na krześle.

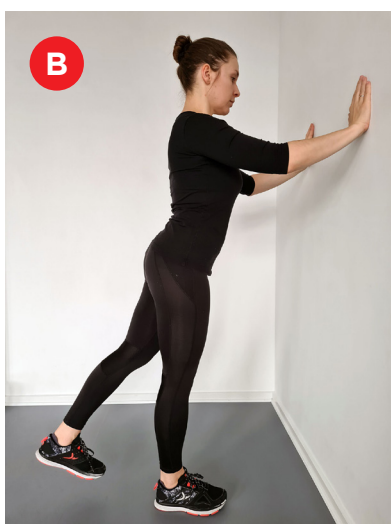


**Podczas ćwiczenia wzmacniamy mięśnie stabilizacyjne, a także wpływamy na poprawę utrzymywania równowagi, co jest ważnym elementem profilaktyki upadków.**

## ĆWICZENIE 2



Ustaw się naprzeciwko ściany i oprzyj o nią obie dłonie.

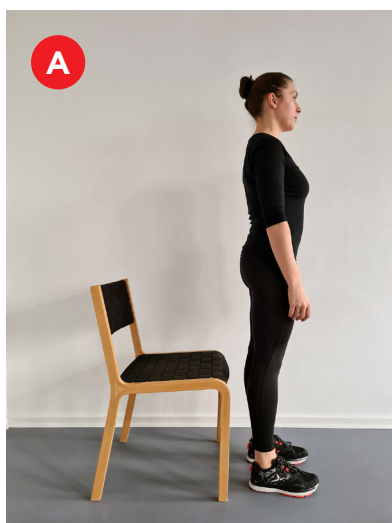


Stań prosto i przenieś ciężar ciała na lewą stronę. Unieś do tyłu wyprostowaną w kolanie prawą nogę, utrzymaj pozycję, odstaw nogę z powrotem do pozycji wyjściowej. Wykonaj 10 powtórzeń na każdą stronę w 2-3 seriach.

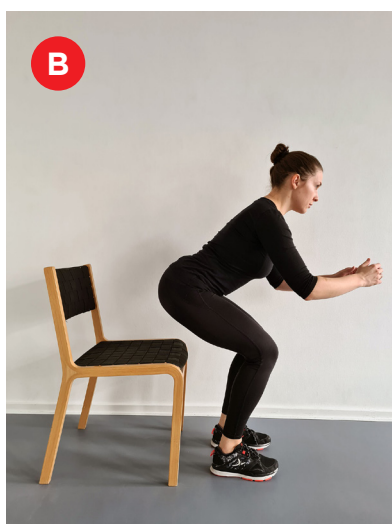


**Podczas ćwiczenia wzmocniamy mięśnie pośladkowe, które są ważnym elementem stabilizującym postawę.**

## ĆWICZENIE 3



Postaw za sobą krzesło, na którym możesz stabilnie usiąść.



Ustaw nogi na szerokość bioder. Postaraj się powoli usiąść na krzesło nie opadając na nie ciężko.



Następnie pochyl się do przodu i wróć do pozycji stojącej. Wykonaj 10 powtórzeń w 2-3 seriach. Pamiętaj, aby utrzymać równy odstęp pomiędzy kolanami przez całe ćwiczenie. Jeśli krzesło jest dla Ciebie za niskie, możesz umieścić na nim poduszkę.



**Ćwiczenie ma na celu wzmocnienie mięśni pośladkowych oraz mięśnia czworogłowego uda, są to mięśnie stabilizujące naszą postawę. Ponadto nauka wolnego, kontrolowanego siadu uczy nas kontroli ruchu oraz świadomości ciała.**