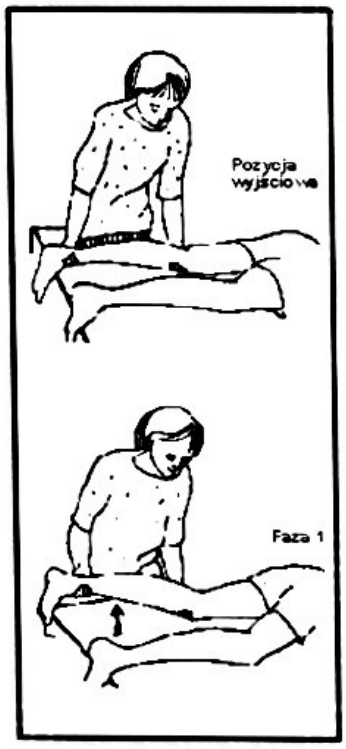
ĆWICZENIA BIODER (B)



Instrukcje dla pomocnika:

Pozycja wyjściowa

Ćwiczący leży na brzuchu, noga prosta. Trzymaj jego nogę jedną ręką tuż nad kolanem, drugą tuż nad kostką.

Faza 1

Utrzymuj proste kolano i podnieś nogę tak, aby kolano znalazło się 10÷15 cm nad materacem.

Powróć do pozycji wyjściowej, zrób przerwę na odpoczynek i powtórz ćwiczenie 2-3 razy.

ĆWICZENIA BIODER (A)

Instrukcje dla pomocnika:

Pozycja wyjściowa
Ćwiczący leży na plecach. Umieść jedną rękę pod jego kolanem, drugą ręką przytrzymaj piętę.

Faza 1
Utrzymując proste kolano ćwiczącego podnieś jego nogę tak, aby pięta znalazła się ok. 10 cm od materaca.

Faza 2
Przyciągnij nogę do siebie (odwiedź ją w bok).

Powróć do pozycji wyjściowej, zrób przerwę na odpoczynek i powtórz ćwiczenie 2-3 razy.