

Zestaw ćwiczeń usprawniający chód i mechanizmy odpowiedzialne za utrzymanie równowagi

Ćwiczenia poprawiające równowagę i ogólnie usprawniające



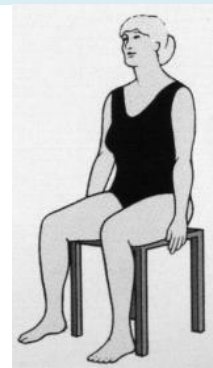
1. Zachowaj prawidłową pozycję siedząc na stołku



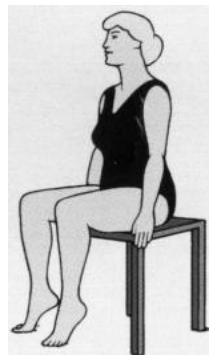
2. Oderwij stopę od podłogi i obejmij kolano rękoma



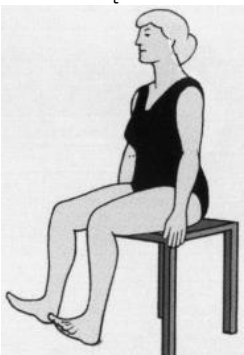
3. Przyciągnij kolano i pochyl głowę



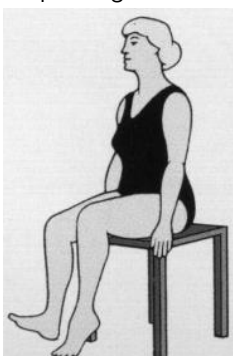
4. Wróć do prawidłowej pozycji siedzącej



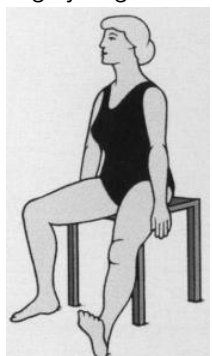
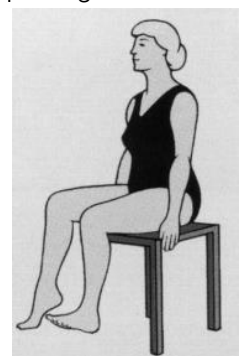
1. Unieś pięty wysoko nie odrywając palców od podłogi



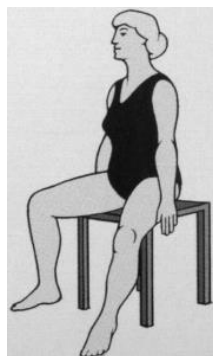
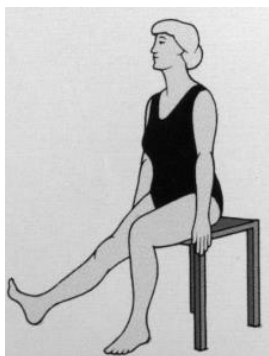
2. Unieś stopy wysoko nie odrywając pięt od podłogi

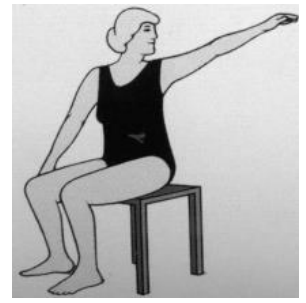


1. Unieś pięte jednej nogi i palce drugiej nogi na zmianę

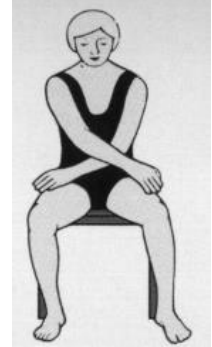
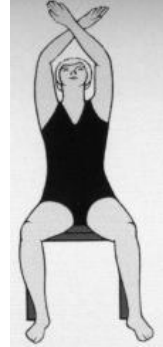
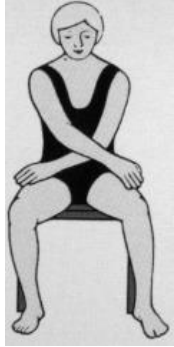


1. Wyciągnij jedną nogę przed siebie tak, aby dotykała piętą podłogi, powtórz zmieniając nogę





1. Zatocz koła ramionami na zmianę, wodząc oczami za ruchem ręki

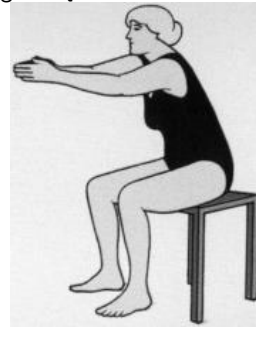


1. Skrzyżuj ręce przed sobą

2. Zatocz ramionami koło

3. Skrzyżuj ręce nad głową

4. Wróć do pozycji wyjściowej



1. Przenieś ręce za plecy

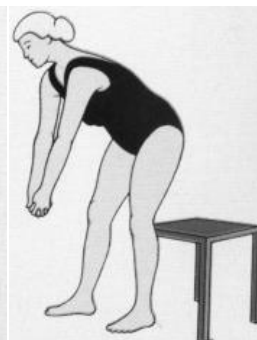
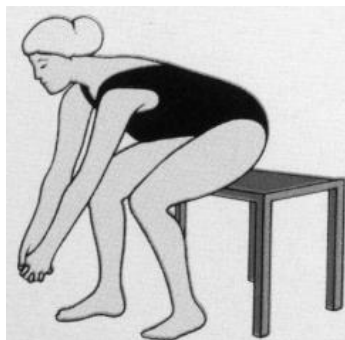
2. Złącz dłonie

3. Przenieś ręce do przodu i złącz



1. Unieś jednocześnie lewą rękę, prawą nogę

2. Powtórz zmieniając rękę i nogę



1. Złącz ręce i pochyl się do przodu

2. Oderwij pośladki od krzesła

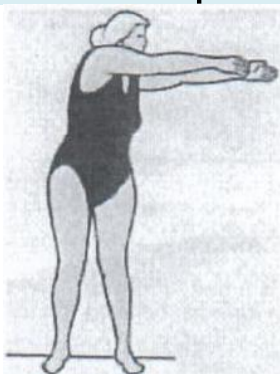
3. Przenieś ciężar ciała na stopy

4. Przejdź do pozycji wyprostowanej

Ćwiczenia usprawniające chód



1. Przenieś jedno ramię w kierunku drugiego



2. Wyciągnij ręce najdalej jak jest to możliwe
3. Powtórz w drugą stronę



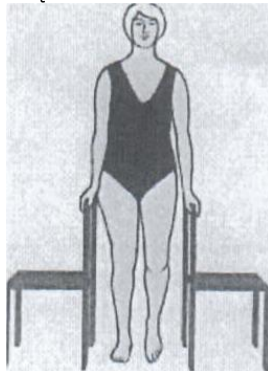
1. Unieś ręce do góry



2. Złącz dłonie



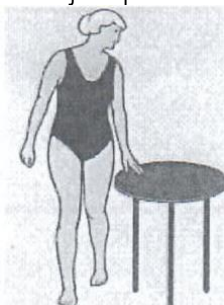
1. Maszeruj w miejscu



Jeżeli stanie sprawia ci kłopot, podeprzyj się na krześle



1. Maszeruj do przodu i do tyłu



1. Spaceruj dookoła stołu

