

Ćwiczenia czynne kończyn dolnych.

I. Pozycja stojąca

1. Naprzemiennie przyciągamy rękoma raz lewe, raz prawe kolano.
2. Odwodzimy i przywodzimy wyprostowane kończyny dolne.
3. Wykonujemy wspięcie na palce, a następnie przenosimy ciężar ciała na pięty.

II. Pozycja siedząca

1. Naprzemiennie przyciągamy kolana do klatki piersiowej.
2. Prostujemy raz jedno, raz drugie kolano.

III. Pozycja leżąca na plecach

1. Naprzemiennie przyciągamy kolana do klatki piersiowej.
2. Naprzemiennie unosimy wyprostowaną nogę do góry.
3. Odwodzimy i przywodzimy raz jedną, raz drugą nogę.
4. Unosimy nogę ku górze i wykonujemy kółka.
5. Zginamy jedną nogę w kolanie, stopę opieramy o podłoże. Powoli unosimy drugą nogę wyprostowaną w stawie kolanowym na wysokość 10-20cm. Opuszczamy nogę i odpoczywamy.
6. Zginamy kolana, stopy opieramy o podłoże. Ściskamy piłkę umieszczoną między kolanami i rozluźniamy.
7. Zgięte kolana, stopy trzymają piłkę. Podajemy piłkę do rąk.
8. Unosimy obie kończyny dolne i jedziemy na „rowerku”. Wyobrażając sobie, że jedziemy pod górę - wykonujemy ruch wolno, a następnie z górki - wykonujemy ruch szybko.

Każde ćwiczenie wykonujemy po 10 powtórzeń. Oczywiście pamiętamy o regularnym oddechu.