

PROSTE ĆWICZENIA RÓWNOWAŻNE

1. Leżenie przodem lub tyłem na łóżku, materacu, kocu itp. Współćwiczący stara się zrzucić, przetoczyć ćwiczącego, pchając jego barki, tułów, biodra, raz z jednej, raz z drugiej strony. Ćwiczący w tym czasie stawia opór. Kilkanaście powtórzeń.
2. Klęk podparty. Unosimy wyprostowaną nogę w górę na wysokość bioder, wytrzymać 5 -10 sekund i zmiana nogi. 5 powtórzeń dla każdej kończyny.
3. Pozycja stojąca. Chodzenie z przekraczaniem niewysokich przeszkód, za które posłużyć mogą przedmioty znajdujące się w domu.
4. Pozycja stojąca. Na podłodze wytyczamy linię prostą lub zakrzywioną, przy użyciu sznurka, taśmy, zwiniętego koca itp. Chodzenie po linii normalnym krokiem. 10x.
5. W siedzeniu na krześle lub w wózku, współćwiczący próbuje zepchnąć ćwiczącego, pchając jego barki na boki. Ćwiczący stawia opór. Kilkanaście powtórzeń.
6. Klęk prosty. Przechodzimy do klęku jednonogiego i wytrzymujemy w tej pozycji 15 sekund. Po 5 powtórzeń dla każdej strony.
7. Pozycja stojąca. Naprzemienne unoszenie kolan z przekładaniem woreczka (lub małej piłki czy zwiniętych w kulkę skarpet, itp.) raz pod jednym, raz pod drugim kolaniem. Kilkanaście powtórzeń.