

Ćwiczenia usprawniające stawy kończyn górnych i dolnych.

• STAW BARKOWY

1. Pozycja siedząca, ręce oparte na biodrach. Ruch: jednoczesne lub naprzemienne wysuwanie barków do przodu i cofanie z równoczesnym ściąganiem łopatek, 10x.
2. Pozycja siedząca ręce oparte na biodrach. Ruch: jednoczesne powolne unoszenie barków w górę a następnie swobodne opuszczenie w dół. 10x

• STAW ŁOKCIOWY

1. Pozycja siedząca na krześle, ramię ułożone na stole dłoń otwarta skierowana ku górze. Ruch: obracanie dłoni grzbietem do góry i powrót do pozycji wyjściowej, 10x.
2. Pozycja siedząca na krześle, przedramię spoczywa na stole. Ruch: unosimy kończynę wyprostowaną do góry, nad głowę, druga dłoń (bądź dłoń osoby współwiczającej) umieszczona na dłoni kończyny ćwiczonej, powinna naciskać od góry na nadgarstek stwarzając delikatny opór, 10x.
3. Pozycja siedząca na krześle, przy stole. Przedramię spoczywa na stole, zgięte w łokciu do kąta 90°. Ruch: prostowanie kończyny w st. łokciowym, po powierzchni stołu, dłoń drugiej kończyny (lub osoby wspomagającej) przyłożona na wysokości nadgarstka ćwiczącego może stanowić delikatny opór, 10x.

• STAW KOLANOWY

1. Pozycja siedząca na krześle, stopy obok siebie, równolegle. Ruch: naprzemienne, powolne prostowanie kolan prawej i lewej nogi. 10x dla każdej kończyny.
2. Leżenie tyłem (na plecach), kończyny zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże. Ruch: naprzemiennie prostowanie nóg w st. kolanowych i utrzymanie w wyproście przez ok. 10s. Powtórzyć 10x.
3. Leżenie przodem (na brzuchu), ręce wzdłuż tułowia pod stopy zwinięty koc. Ruch: naprzemiennie zginanie i prostowanie nóg w kolanach, 10x.

• STAW SKOKOWY

1. Leżenie tyłem (na plecach), kończyny dolne wyprostowane. Ruch: powolne ściąganie palców stóp w dół, a następnie ku w górze, 10x.
2. Leżenie na plecach, nogi wyprostowane. Ruch: powolne i jednoczesne kierowanie stóp do siebie (do wewnątrz, aż do zetknięcia się paluchów), a następnie od siebie (na zewnątrz), 10x.
3. Leżenie na plecach, kończyny dolne wyprostowane. Ruch: powolne ruchy okrężne prawą i lewą stopą najpierw w prawą a następnie w lewą stronę, jednocześnie lub na przemian, 10x.