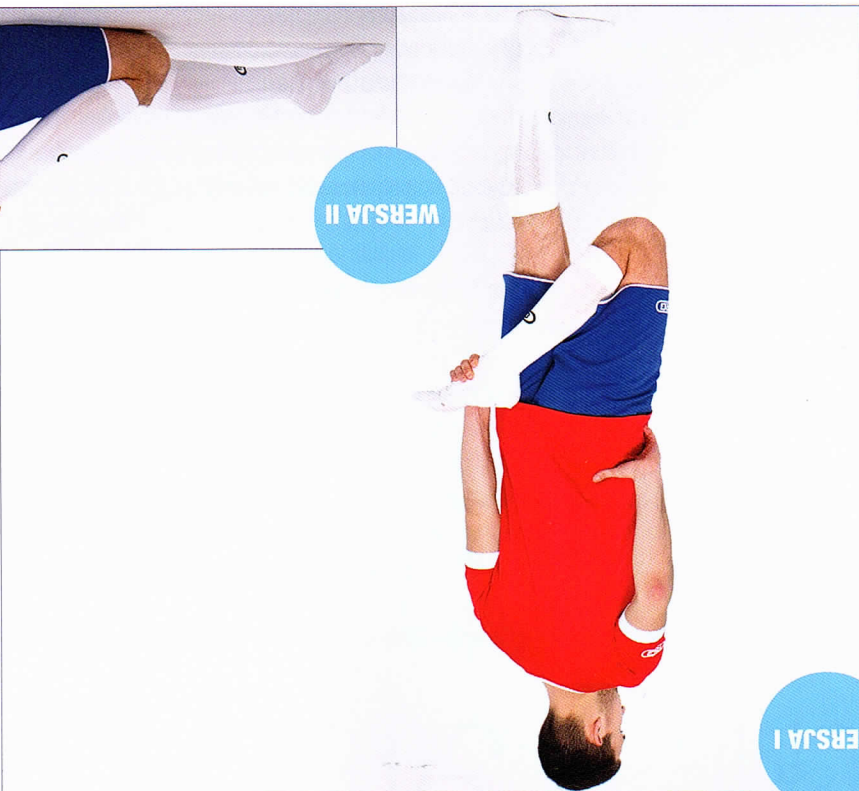


WERSJA I



WERSJA II



PW: leżenie przodem na materacu, chwyt przez-
cwięgną ręką stawu skokowego i przyciągnięcie
do pośladka. Utrzymanie pozycji! przez 10–30 s.

WERSJA II

UWAGA: biodra należy zachować
w jednej linii.

PW: staniej na prawej kończynie dolnej,
prawą ręką chwyt za lewy staw skokowy (ważne,
aby była to przeciwległa ręka!), przyciągnięcie pięt-
ty do pośladka. Utrzymanie pozycji! przez 10–30 s.

WERSJA I

ĆWICZENIE 1 ROZCIĄGANIE MIĘSIA CZWOROGŁOWEGO

PW



RUCH



PW: leżenie tyłem, kończyny dolne oparte
o ścianę (pośladki dotykają ścian).

RUCH: kończyny dolne w odwiedzeniu, stawy

kolanowe wyprostowane. Utrzymanie pozycji!
przez 10–30 s, w przerwie należy złączyć

kończyny dolne.

ĆWICZENIE 2

ROZCIĄGANIE MIĘSNI PRZYWODZICIELI

– TZW. V-KA

PW: leżenie tyłem,

RUCH: lewa kończyna dolna zgięta w stawie

skokowym pod kątem 90°, prawy staw

i przyciągnięcie kończyny do klatki piersiowej,
uda, chwyt lewej kończyny dolnej za udło

WERSJA II

PW: siad prosty, ręce oparte o materac.

RUCH: prawa kończyna dolna zgięta w stawie

kolanowym ustawiona po zewnętrznej stronie

lewego stawu kolanowego, tułów skręcony

w prawą stronę, lewy łokieć oparty o prawe

kolano, głowa zwrócona w prawą stronę.

WERSJA II



WERSJA I

