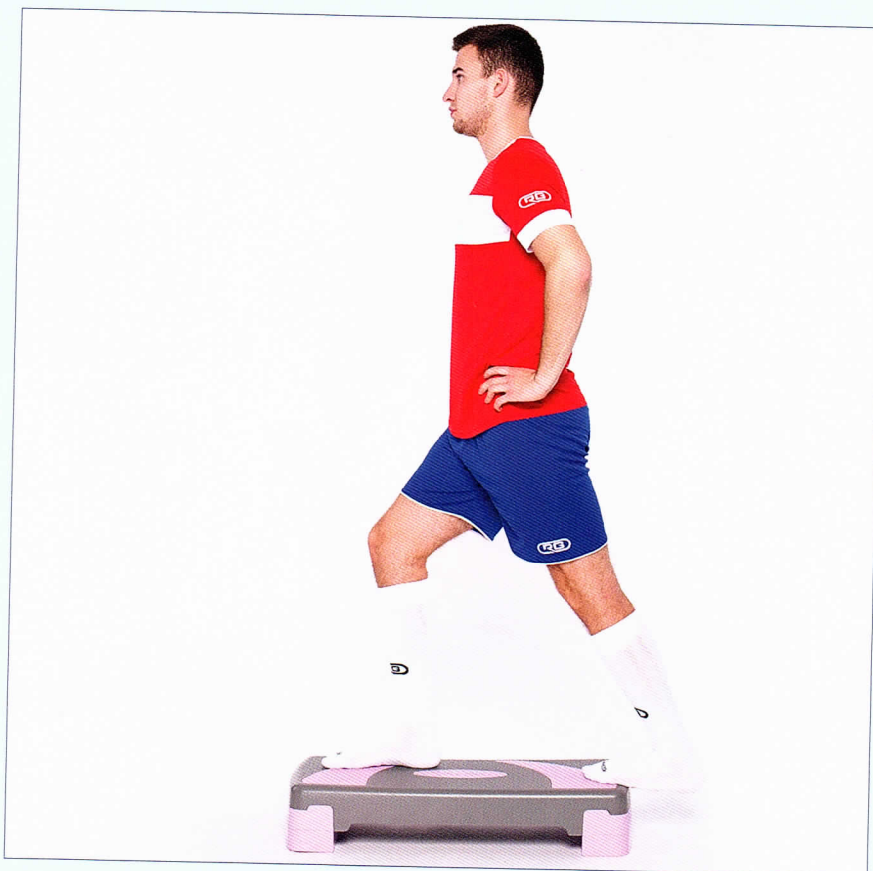


ĆWICZENIE 4 ROZCIĄGANIE MIĘŚNIA BRZUCHATEGO ŁYDKI

PW: stanie w wykroku, lewa kończyna dolna wykrocza zgięta w stawie kolanowym, prawa stopa oparta na krawędzi podestu.

RUCH: prawy staw kolanowy wyprostowany, pięta skierowana w dół. Utrzymanie pozycji przez 10–30 s.



ĆWICZENIE 5 ROZCIĄGANIE MIĘŚNIA PŁASZCZKOWATEGO

PW: stanie w wykroku, lewa kończyna dolna wykrocza zgięta w stawie kolanowym, prawa stopa oparta na krawędzi podestu.

RUCH: prawy staw kolanowy zgięty, pięta skierowana w dół. Utrzymanie pozycji przez 10–30 s.



ĆWICZENIE 6 ROZCIĄGANIE MIĘŚNI ZGINAJĄCYCH STAW KOLANOWY

PW: prawa stopa oparta na podeście, staw kolanowy wyprostowany, lewa kończyna dolna wyprostowana ustawiona na materacu.

RUCH: pochycenie tułowia w przód, plecy proste. Utrzymanie pozycji przez 10–30 s.

