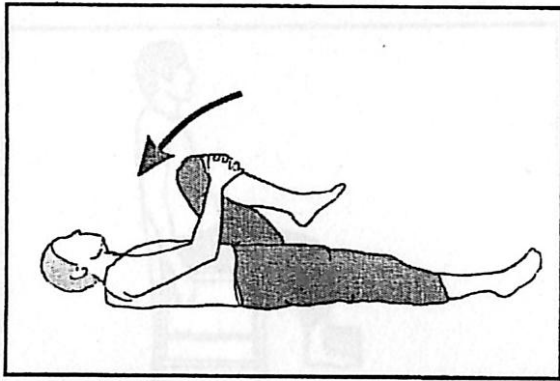
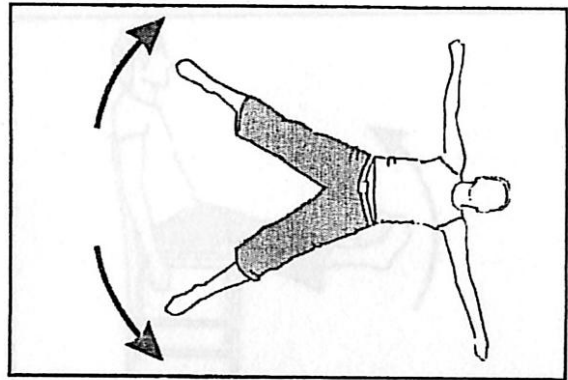


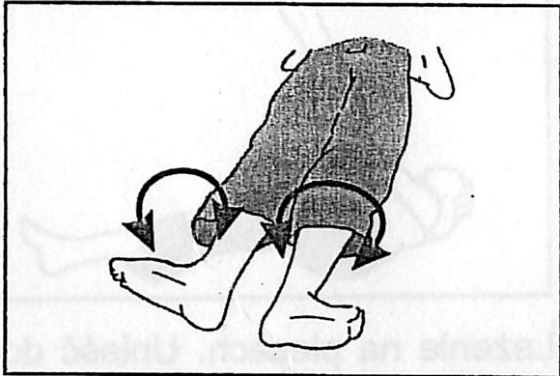
ĆWICZENIA STAWÓW BIODROWYCH



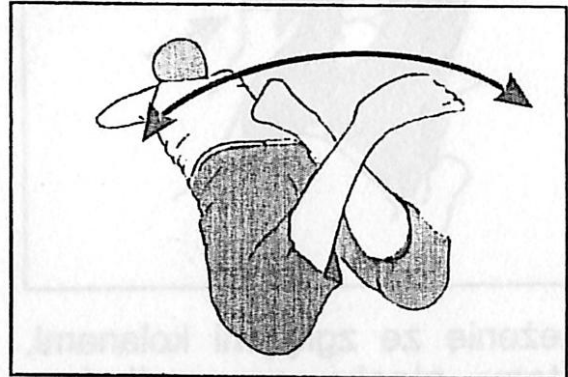
Leżenie na plecach. Podciągnąć kolano do klatki piersiowej, równocześnie przyciskając do podłoża drugą nogę, mocno wyprostowaną.



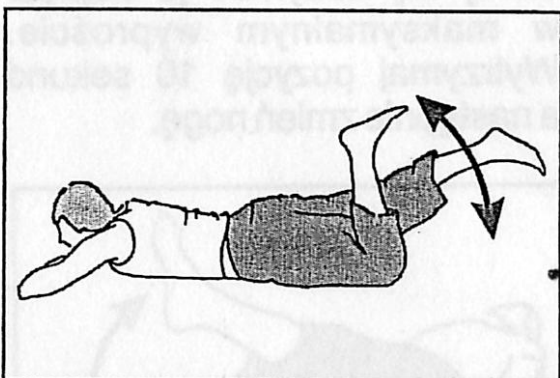
Leżenie tyłem, nogi razem. Odwiedzenie równoczesne obu nóg i powrót do pozycji wyjściowej. W czasie ćwiczenia nogi poruszają się po podłożu.



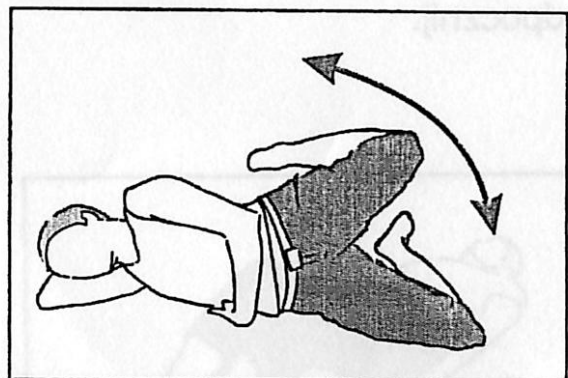
Leżenie na wznak, kończyny wyprostowane. Obracanie stóp na zewnątrz.



Leżenie na brzuchu z rękami pod brodą i podudziami ugiętymi pod kątem 90 stopni. Krzyżowanie podudzi.



Leżenie na brzuchu z rękami pod brodą. Unoszenie do góry wyprostowanej kończyny, podczas gdy druga pozostaje na podłożu, zgięta w kolanie.



Leżenie na boku zdrowej, zgiętej w stawie biodrowym i kolanowym kończyny. Unoszenie do góry (odwodzenie) kończyny chorej, zgiętej w stawie biodrowym i kolanowym.