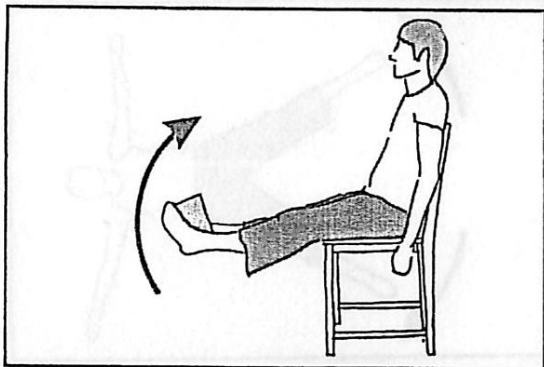
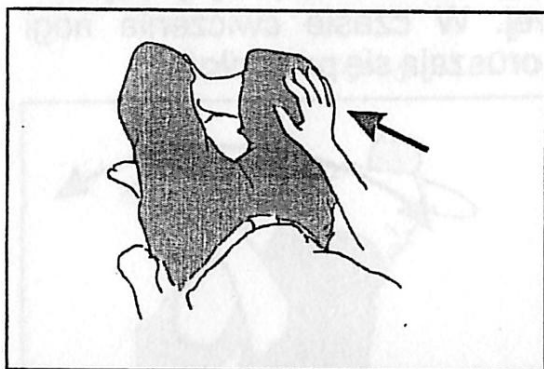
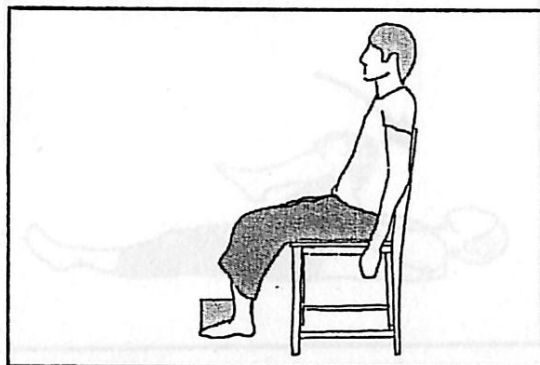


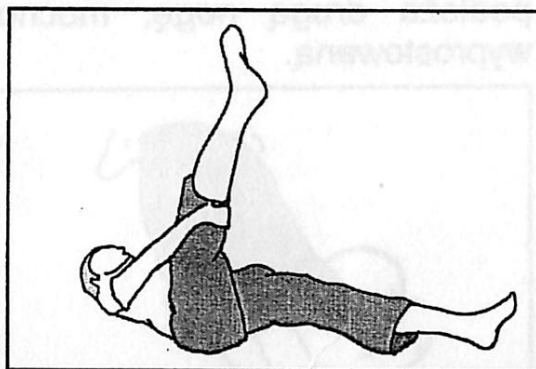
## ĆWICZENIA STAWÓW KOLANOWYCH



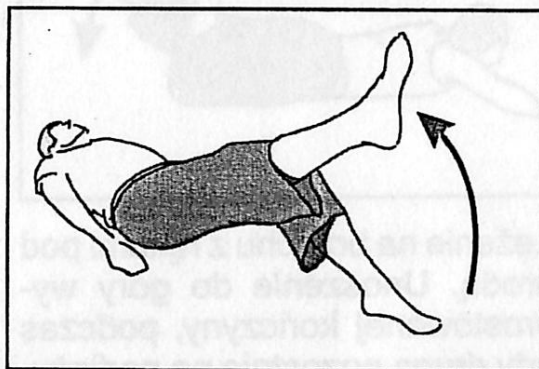
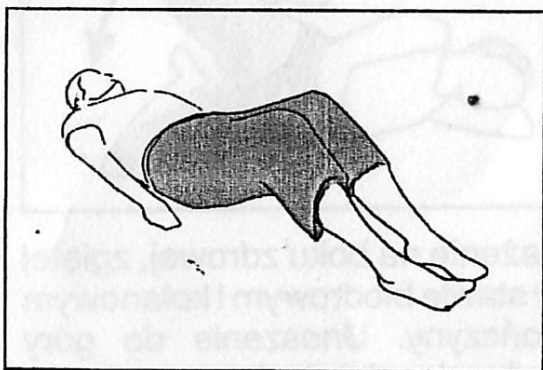
Pozycja siedząca. Prostowanie kolana z książką umieszczoną między stopami. Utrzymać kolana w wyproście przez 5 sekund.



Leżenie ze zgiętymi kolanami, stopy płasko na podłodze. Podciągaj zgiętą nogę do klatki piersiowej, wypychając ją równocześnie ręką w kierunku przeciwnym. Po 5 sekundach odpocznij.



Leżenie na plecach. Unieść do pionu jedną nogę, wyprostowaną w kolanie. Palce stóp obciągnięte, skierowane ku górze. Podtrzymując rękami kolano, staraj się utrzymać je napięte w maksymalnym wyproście. Wytrzymaj pozycję 10 sekund a następnie zmień nogę.



Leżenie na plecach, kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolano-  
wych pod kątem 45 stopni, stopy na podłożu. Naprzemienne prostowanie  
podudzi w stawach kolanowych, uda pozostają zgięte.