



ĆWICZENIA RÓWNOWAGI – BALANCESTEP

Do ćwiczeń równowagi posługujemy się dwoma półkulami z prężnej gumy, które przymocujemy dwoma paskami do podeszwy na sportowych butach. Ta pomoc do równowagi umożliwia posuwanie powierzchni balansu po przednio tylnej osi stopy i ćwiczenie balansu na każdej nodze osobno.

Ćwiczenie służy do uzyskania równowagi mięśniowej i jest bardzo efektywne na przykład w prewencji skoliozy u dzieci, w prewencji rozwoju płaskostopia. Podczas ćwiczeń centrujemy stawy kończyn dolnych – kostki, kolana i biodra, zwiększamy siłę stabilizującą odpowiednich mięśni i w ten sposób zapobiegamy ostrym albo chronicznym zmianom stawów KD. Wygodne są małe rozmiary i możliwość użycia w ciągu minuty. Polecamy ćwiczyć codziennie przynajmniej 20 minut.