



ĆWICZENIA RÓWNOWAGI

Ćwiczenia balansowe i równowagi są systemem ćwiczeń, które wykorzystują ruch w niestabilnych pozycjach przede wszystkim w staniu na jednej nodze lub na niższej podstawie. Ćwiczenia pomagają połączyć centrum równowagi z stabilizacyjnymi mięśniami okolicy miednicy i całej kończyny dolnej a także połączenie z głębokimi stabilizacyjnymi mięśniami brzucha.