



KOŃCZYNA DOLNA

Właściwą czynnością stawów i mięśni kończyny dolnej zapewnimy prewencję problemów jak chronicznych tak zapaleniowych zmian stawów, przyczepów mięśni i więzadeł w okolicy biodra, kolana, kostki. Właściwe działanie poszczególnych mięśni osiągniemy poprzez aktywację mięśni stabilizacyjnych. W większości wypadków przeciążamy mięśnie przednie uda a mięśnie tylnej grupy uda ulegają zkracaniu. Aby wyrównać nierównowagę mięśniową trzeba dbać również o mięśnie w okolicy miednicy i stawu biodrowego, które zapewniają kompleksową ruchliwość w całym zasięgu. Dbamy o centrowanie stawów tak, aby kostka, kolano i biodro były w jednej osi. Ćwiczenia muszą być funkcyjne, właściwe i relatywnie proste w wykonaniu.