



STAW BIODROWY

Staw biodrowy to jeden z największych kulistych stawów w ludzkim ciele i oczywiście w tym obszarze istnieją duże problemy z powodu nierównowagi mięśniowej. Staw biodrowy jest podatny na rozwój artrozy przede wszystkim dlatego, że dolna kończyna jest niewłaściwie ustawiona, tzn. centrowanie w stawie biodrowym jest nie dostateczne. Polecamy ćwiczenia równowagi, aktywację mięśni miednicy i całej dolnej kończyny, ćwiczenia core stability, głębokiego systemu stabilizacyjnego mięśni powinno zapewnić właściwą funkcję i centralizację stawu biodrowego.