



### STAW BIODROWY

#### Ćwiczenie 1:

Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Biodra nie dociskamy mocno do podłogi, ani podczas ćwiczeń je nie podnosimy.

Podniesimy lewą zgiętą nogę a lewą dłoń położymy z góry na kolano. Dłonią prowadzimy płynne kółko w biodrze, plecy i miednica zostaną na macie bez ruchu, głowa jest wyciągnięta. Krążymy w drugą stronę a potem powtórzymy prawą nogą dłonią.

#### Ćwiczenie 2:

Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Biodra nie dociskamy mocno do podłogi, ani podczas ćwiczeń je nie podnosimy.

Stopy posuniemy na szerokość maty i przechylamy lewe kolano do prawej pięty, staramy się wyciągać za kolanem, plecy i boki zostają na macie i płynnie powracamy zpowrotem. To samo z prawym kolanem do lewej pięty. Powtórzymy parę razy.

#### Ćwiczenie 3:

Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Biodra nie dociskamy mocno do podłogi, ani podczas ćwiczeń je nie podnosimy.

Lewą nogę naciągniemy i podniesimy kawałek nad podłogę i płynnie wykręcamy stopę do środka i na zewnątrz. Boki leżą na macie, płynnie oddychamy. Powtórzymy parę razy potem wymienimy nogi.

#### Ćwiczenie 4:

Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Biodra nie dociskamy mocno do podłogi, ani podczas ćwiczeń je nie podnosimy.

Podniesimy prawą zgiętą nogę, lewa stopa opiera się o matę i krążymy w biodrze (kolano kreśli kółka na suficie), boki pozostają mocno na miejscu, swobodnie oddychamy. Krążymy w drugą stronę i potem to samo lewą nogą.

#### Ćwiczenie 5:

Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Biodra nie dociskamy mocno do podłogi, ani podczas ćwiczeń je nie podnosimy.

Lewe kolano i udo wyciągamy na odległość tak, aby się odkleił lewy bok, stopy zostają stale na macie. Wrócimy zpowrotem i wyciągamy prawe kolano i udo, odklei się prawy bok, swobodnie oddychamy. Powtórzymy parę razy.



### Ćwiczenie 6:

Leżymy na boku, kolana są pokurczone przed ciałem, dolna ręka jest pod głową, głowa jest w przedłużeniu kręgosłupa. Dłonią górnej ręki opieramy się przed ciałem, bark jest odciągnięty od ucha. Alternatywa - ramię jest położone na boku.

Podniesimy górną nogę i jedziemy na rowerze - duże koło przed i za ciałem, stopa współpracuje. Ciało zostaje na boku, nie przechyla się do przodu ani do tyłu. Powtórzymy parę razy, odpoczniemy i to samo zrobimy na drugim boku.

### Ćwiczenie 7:

Leżymy na boku, kolana są pokurczone przed ciałem, dolna ręka jest pod głową, głowa jest w przedłużeniu kręgosłupa. Dłonią górnej ręki opieramy się przed ciałem, bark jest odciągnięty od ucha. Alternatywa - ramię jest położone na boku.

Wyciągniemy tułów daleko za głowę, pięty zostaną oparte o siebie i podniesimy górne kolano do sufitu tak, aby nie przechylać miednicę, powracamy płynnie z powrotem. Powtórzymy parę razy, odpoczniemy i to samo zrobimy na drugim boku.

### Ćwiczenie 8:

Leżymy na boku, kolana są pokurczone przed ciałem, dolna ręka jest pod głową, głowa jest w przedłużeniu kręgosłupa. Dłonią górnej ręki opieramy się przed ciałem, bark jest odciągnięty od ucha. Alternatywa - ramię jest położone na boku.

Wyciągniemy tułów daleko za głowę, z wydechem podniesimy całą zgiętą nogę w górę, ruch jest prowadzony kolanem, miednica nie przechyla się, z wdechem powracamy płynnie z powrotem. Powtórzymy parę razy i to samo zrobimy na drugim boku.

### Ćwiczenie 9:

Leżymy na brzuchu, ramiona są złożone pod czołem, lekko podciągnięta miednica, barki są odciągnięte w dół od uszy, łopatki szeroko.

Podniesimy lewą piętę do sufitu, wykręcimy lewe kolano w bok i staramy się przyciągnąć go jak najbliżej do piersi. Pomagamy sobie lewą ręką - chwycimy kolano i staramy się z każdym wydechem przyciągać go bliżej do siebie, nie zapominamy oddychać. Noga powróci z powrotem i przeprowadzimy to samo prawą nogą. Powtórzymy parę razy.

### Ćwiczenie 10:

Leżymy na brzuchu, ramiona są złożone pod czołem, lekko podciągnięta miednica, barki są odciągnięte w dół od uszy, łopatki szeroko.

Z wdechem wyciągamy daleko lewą nogę i podnosimy kawałek nad podłogę, plecy nie wyginają się w biodrach, miednica się nie przekręca. Z wydechem rozluźnimy i przeprowadzimy to samo prawą nogą. Powtórzymy parę razy.

### Ćwiczenie 11:

W klęku podpartym dłonie są pod barkami (palce są rozpostarte) a kolana są pod biodrami, rozłożone barki, nie wyginamy się w biodrach, wyciągamy się za głowę, broda jest lekko przyciągnięta ku sobie (można podłożyć nadgarstki).

Jeśli nadgarstek nie pozwoli, oprzymy się o łokcie. Pod prawe kolano podłożymy dwie deseczki, lewe kolano pozostanie na podłodze, miednica jest zkośno. Podnosimy lewe kolano



Projekt współfinansowany w  
ramach programu Unii Europejskiej  
„Erasmus+”

## Seniorzy na boisko a nie do szpitala

(śródstopie może zostać na macie, albo podnosimy całą nogę) i staramy się wyrównać miednicę, płynnie wracamy z powrotem. Powtórzymy parę razy i to samo drugą nogą.