

Mobilizacja mięśni pośladkowych

Wzmocnij mięśnie pośladkowe i zmniejsz ból

1. Unoszenie bioder

Unieś biodra w górę, przytrzymaj 2–3 sekundy, opuść.



2. Odwodzenie nogi w leżeniu bokiem

Podnieś nogę w bok, powoli opuść.



3. Wykroki w miejscu

Zrób krok w przód, ugnij kolano, wróć.



4. Odwodzenie nogi na czworakach

Unieś nogę w bok, przytrzymaj, opuść.



5. Napinanie pośladków

Napnij pośladki na 5 sekund, rozluźnij.



WAŻNE WSKAZÓWKI



Odpuść i unikaj przeciążeń.



Stosuj zimny okład 15-20 min.

Jeśli pojawią się drętwienie, osłabienie lub silny ból, skontaktuj się z lekarzem.