

# MOBILNOŚĆ BIODRA DLA KOLARZY



# ***KRÓTKO I NA TEMAT!***

Czy mobilność biodra jest dla rowerzysty ważna?

Zdecydowanie tak!!

I to dla każdego, nie ważne czy jeździsz szosa, mtb czy gravelem - Mobilność biodra przełoży się na bardziej komfortową jazdę, większa moc i zminimalizuje ryzyko przeciążeń i kontuzji.

Poniżej mam dla Ciebie 5 ćwiczeń, które możesz wykonać kilka razy w tygodniu przed lub po treningu - do dzieła!!

*[Half Kneeling Hip Shift - kliknij](#)*

*[90 90 Hip Rotation - kliknij](#)*

*[90 90 Hip External Rotation Lift Off - kliknij](#)*

*[90 90 Hip Internal Rotation Lift Off - kliknij](#)*

*[Seated Hip Hurdles - kliknij](#)*

Nie przegap niczego  
i zaobserwuj moje profile.



INSTAGRAM



FACEBOOK



YOUTUBE



TIKTOK

