

ZESTAW ĆWICZEŃ

1



Na rozgrzewkę: Proszę położyć się na plecach, głową dotykając podłogi. Ręce wyciągamy za głowę i nogi zginamy w kolanach. Przyciągamy do piersi kolana i wracamy do pozycji wyjściowej. Powtarzamy to kilka razy.

2



Na rozciągnięcie mięśni pleców: Proszę ująć się pod kolana i przyciągnąć uda do piersi. Równocześnie umieszczamy brodę między kolanami.

3



Uelastycznienie kręgosłupa: Proszę dotknąć prawą stopą kolano lewej nogi trzymając prawą rękę wyprostowaną na podłodze. Przyciskamy kolano ku ziemi i głowę odwracamy w przeciwnym kierunku.

4



Koci grzbiet: Proszę uklęknąć i oprzeć się rękami o podłogę, palce dłoni kierując do siebie. Unosimy plecy do góry i na dół.

5



Rozciąganie kręgosłupa: Leżąc na plecach proszę lewą stopę położyć na prawe udo. Lewe kolano kierujemy na zewnątrz i przyciągamy udo do siebie. Powtarzamy to samo drugą nogą.

6



Ćwiczenie klasyczne: Proszę wolno (!) unosić tułów do kolan. Ręce kierujemy wzdłuż nóg. Głowę trzymamy uniesioną.

7



Ćwiczenia ramion: Proszę położyć lewą stopę na prawe kolano. Kierujemy prawe ramię do lewego kolana. Następnie odwrotnie: prawą stopę na lewe kolano i lewe ramię do prawego kolana.

8



Ćwiczenia w podparciu bocznym: W podparciu bocznym proszę przyciągnąć stopy w kierunku pośladków i unosić grzbiet, nie odrywając stóp od podłoża.

9



Ćwiczenie z wałkiem: Proszę uklęknąć i przytrzymać wałek mięśniami brzucha. Ręce proszę spleść z tyłu. Podnosimy grzbiet, nie odrywając pośladków od stóp.

10



Ćwiczenie na brzuchu: Proszę napiąć równocześnie mięśnie brzucha i pośladków. Wyprostowane kończyny górne podnosimy lekko (!) do góry i ściągamy łopatki razem do tyłu.

11



Ćwiczenie relaksujące (3min): Pozycja przedstawiona na zdjęciu jest najbardziej wygodna dla kręgosłupa.

12



Zakończenie ćwiczeń: Siedząc na końcu krzesła proszę opuścić swobodnie ramiona i plecy na kolana. Głęboko oddychać kilka razy.

Zalecany czas ćwiczeń 15 minut dziennie.