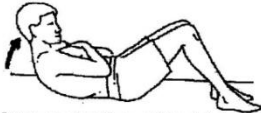


Ćwiczenia wykorzystywane w wadach postawy: „Biedronki”, „Motyle” 8-12.06

Przybory: zbędne.

T: Zestaw ćwiczeń odcinka lędźwiowego kręgosłupa (z ilustracjami.)

ZESTAW ĆWICZEŃ ODCINKA LĘDŹWIOWEGO KRĘGOSŁUPA



Leżąc na plecach ze zgiętymi kolanami, skrzyżuj ramiona na piersi. Napinając mięśnie brzucha, unieś głowę i ramiona od podłoża. Powtórz 20 razy. Wydech w trakcie napinania mięśni.



Leżąc na plecach ze zgiętymi kolanami, ramiona wzdłuż ciała. Napinaj mięśnie brzucha nie unosząc tułowia. Utrzymaj napięcie kilka sek. Powtórz 20 razy. Wydech w trakcie napinania mięśni.



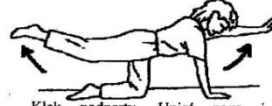
Leżąc na plecach, kolana zgięte, dłonie na karku. Unosząc ramiona i głowę, przyciągaj kolano do przeciwnego łokcia, a łokieć do kolana, wywołując lekką rotację tułowia. Powtórz 20 razy.



Leżąc na plecach, podłóż dłonie pod miednicę. Biodra i kolana zgięte do kąta 90°. Wykonuj nogami niewielkie ruchy okrężne. Ćwicz ok. 5 minut. Oddychaj swobodnie.



Leżąc na plecach, kolana zgięte, stopy na podłożu. Unosź powoli miednicę do góry. Utrzymaj 10 sek. i powróć do leżenia. Powtórz 15 razy.



Kłęk podparty. Unieś nogę i przeciwną rękę do poziomu. Utrzymaj 10 sek. Staraj się trzymać ciało w równowadze. Tak samo strona przeciwna. Powtórz 20 razy.



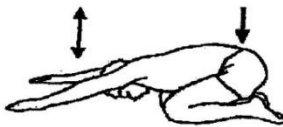
Kłęk podparty. Siegaj powoli lewym ramieniem do sufitu – patrz za ręką. Powrót . Tak samo druga strona. Powtórz 15 razy.



Kłęk podparty. Wykonaj „Koci grzbiet”. Nie opuszczaj tułowia zbyt nisko. Powtórz 15 razy.



Leżąc na plecach, kolana zgięte. Chwyć nogi pod kolanami i przyciągnij je mocno do piersi. Powrót do leżenia. Powtórz 15 razy.



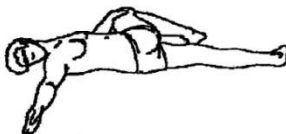
Siedząc na piętach, wykonaj głęboki skłon tułowia. Siegaj rękami daleko w przód i dociskaj pośladki do pięt. Próbuj unieść ramiona od podłogi na 5 sek. Powtórz 10 razy.



Leżąc na brzuchu, poduszka pod brzuchem, Unieś tułów w górę - utrzymaj 20 sek.. Patrz w podłogę. Powtórz 20 razy.



Leżąc na plecach, kolana zgięte, stopy w górze, ramiona w bok. Opuszczaj powoli obie nogi w prawo do boku. Wróć do pozycji i to samo w lewo. Powtórz 15 razy.



Leżąc na lewym boku z prawą nogą zgiętą, chwyć za udo prawe. Wykonaj rotacje tułowia w tył, siegając ręką prawa w skos za siebie. Wytrzymaj 15 sek. i wróć do pozycji. Powtórz 10 razy. Tak samo w drugą stronę.



Leżąc na plecach, przyciągnij kolano w kierunku przeciwnego barku. Przytrzymaj kilka sek. a następnie napnij mięśnie naciskając kolanem na rękę i rękami na kolano – 10 sek. Ponów rozciąganie. Powtórz 10 razy i zmień stronę.



Przyjmij pozycję jak na rysunku. Przyciągnij piętę do pośladka i wytrzymaj kilka sek. Napinaj mięśnie próbując wyprostować kolano – 10 sek. Ponów rozciąganie. Powtórz 10 razy i zmień stronę.

Ilość powtórzeń dopasujmy do własnych możliwości. Powodzenia.