

1. Pozycja wyjściowa - leżąca na plecach z rękoma skrzyżowanymi na klatce piersiowej.

Napinając mięśnie brzucha, unieś głowę i oderwij łopatki od podłoża. Wydech wykonuj w trakcie napinania mięśni. Powoli powróć do pozycji wyjściowej. Powtórzyc 20 razy.

Angażowana partia mięśni: mięśnie stabilizujące odcinek lędźwiowo-krzyżowy kręgosłupa.

2. Pozycja wyjściowa - leżąca na plecach ze zgiętymi kolanami, ręce odwiedzione (do 90 stopni względem tułowia).

Wyprostuj lewą nogę. Złap lewą ręką za prawe kolano, po czym pochyl w lewą stronę (tak żeby prawa część miednicy oderwała się od maty). Kolano prawe „dąży” do zetknięcia z podłożem. W tym czasie obracamy głowę w przeciwnym kierunku (w tym przypadku w prawo), kierując wzrok w stronę odwiedzionej ręki. W ten sposób wykonujemy rotację tułowia. Ćwiczenie wykonujemy analogicznie dla strony przeciwnej. Powtórzyc 20 razy

Angażowana partia mięśni: mięśnie stabilizujące odcinek lędźwiowo-krzyżowy kręgosłupa.

3. Pozycja wyjściowa - leżąca na plecach ze zgiętymi kolanami, dłonie na karku.

Unosząc ramiona i głowę, przyciągaj kolano do przeciwległego łokcia, a łokieć do kolana powodując lekką rotację tułowia. Powtórzyc 20 razy.

4. Pozycja wyjściowa - klęk podparty.

Unieś nogę i przeciwną rękę do poziomu tułowia. Utrzymaj pozycję przez 10 sekund. Podczas ćwiczenia staraj się utrzymywać ciało w równowadze, oraz nie zmieniać ustawienia miednicy oraz obręczy barkowej. Wykonaj ćwiczenie w ten sam sposób dla przeciwnych kończyn. Powtórzyc 20 razy.

Angażowana partia mięśni: mięśnie stabilizujące odcinek lędźwiowo-krzyżowy kręgosłupa.

5. Pozycja wyjściowa - leżąca na plecach ze zgiętymi kolanami, ręce wzdłuż tułowia.

Napinaj mięśnie brzucha nie unosząc tułowia nad podłoże. Wydech wykonuj w trakcie napinania mięśni. Napięcie utrzymuj przez 10 sekund. Następnie rozluźnij mięśnie i odczekaj kolejne 10 sekund. Powtórzyc 20 razy.

Angażowana partia mięśni: mięśnie stabilizujące odcinek lędźwiowo-krzyżowy kręgosłupa.