

Ćwiczenia na kręgosłup

1. Pozycja foki:

- działa na odcinek lędźwiowy

- pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu. Łokcie ugięte, ręce oparte na materacu na wysokości klatki piersiowej.

Ruch: wyprostować łokcie, powoli odchylić się w tył.

2. Pozycja dziecka:

- działa na odcinek lędźwiowy

- pozycja wyjściowa: klęk podparty. Kolana na szerokość maty, dłonie dociśnięte do podłogi, brzuch między udami, duże palce złączone, szyja zrelaksowana.

Ruch: Ściągając łopatki, wyprostować plecy – wdech. Usiąść na piętach, wyciągnąć ręce jak najdalej w przód – wydech.

3. Pozycja szczęśliwego dziecka:

- działa na odcinek piersiowy, lędźwi i biodra

- pozycja wyjściowa: leżenie na plecach.

Ruch: wydech - zgięcie kolan i przyciągnięcie ich do brzucha.

Wdech – złapanie za duże palce u stóp.

4. Pozycja pies z głową w dół:

- działa na barki, klatkę piersiową

- pozycja wyjściowa: dłonie z przodu maty, stopy na szerokość bioder.

Ruch: dociskając dłonie do maty sięgnąć pachwinami daleko w tył. Pośladki w tył i do góry, pięty w górze – nogi zgięte w kolanach, ale całkowicie wyprostowany kręgosłup.

5. Mostek:

-działa na odcinek lędźwiowy i pośladki, otwiera klatkę piersiową

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch: Docisnąć plecy do materaca, napiąć pośladki, unieść biodra w górę. Trzymać pozycję końcową 10 sekund.