

## Ćwiczenia pleców:

### 1. „Cat-cow”

To ćwiczenie zaczynamy w pozycji klęku podpartego. Kolana powinny być mniej więcej na wysokości bioder, a dłonie dokładnie pod ramionami. Nogi powinny być w niewielkim rozkroku. Ćwiczenie angażuje plecy oraz tułów, a także rozciąga kręgosłup i wzmacnia mięśnie brzucha. Może też łagodzić niektóre formy bólu pleców.



- Utrzymuj się na kolanach i dłoniach w klęku podpartym. Umieść kolana w linii pod biodrami, a dłonie w linii pod barkami.
- Wykonaj wdech i wypchnij klatkę piersiową, aby oddaliła się od kości ogonowej, wyginając kręgosłup w łuk.
- Wykonaj wydech i napnij mięśnie brzucha, aby zaokrąglić kręgosłup, przyciągając głowę i kość ogonową bliżej siebie.

## 2. „Cobra”

To ćwiczenie zaczynamy w pozycji leżącej na brzuchu. Zwiększa ono elastyczność kręgosłupa i wpływa korzystnie również na ramiona. Poniższa wersja jest dla osób początkujących, więc jeśli jesteś na bardziej zaawansowanym etapie możesz wyprostować ręce i utrzymywać pozycję przez kilka sekund.



- Połóż się na brzuchu na podłożu z dłońmi płasko po obu stronach klatki piersiowej. Kłęby stóp naciskają na podłoże.
- Naprzyj na dłonie, wyobrażając sobie, że przyciągasz podłoże do palców stóp, jednocześnie unosząc klatkę piersiową i wysuwając ją do przodu.
- Opuść klatkę piersiową i powtórz.

### 3. „Mostek – wersja prostsza”

To ćwiczenie świetnie wpływa na mobilność i elastyczność. Angażuje ono bardzo wiele części ciała: Miednicę, nogi, klatkę piersiową, pośladki oraz plecy. Rozciąga ono kręgosłup, mięśnie brzucha, biodra, grzbiet i klatkę piersiową.

Wzmacnia również uda i mięśnie pośladkowe. Sugeruje się, że łagodzi bóle odcinka lędźwiowego kręgosłupa, wspomaga relaksację, łagodzi stres, poprawia trawienie, a także postawę. Korzystnie wpływa na pewność siebie i jest doskonałym ćwiczeniem dla astmatyków.

**UWAGA!** Niezalecane dla osób z dolegliwościami szyi lub pleców.



- Rozpocznij w leżeniu tyłem.

- Ugnij kolana i połóż stopy na podłożu na szerokość bioder. Ramiona ułóż po bokach wyciągnięte w stronę pięt. Zewnętrzne krawędzie stóp powinny być ustawione równoległe do siebie.

Wciśnij stopy (szczególnie kłęby paluchów), wydłuż się przez kość krzyżową i unieś biodra.

Spleć dłonie pod biodrami i - jeśli pozycja ta jest wygodna - poruszaj raz jednym, raz drugim barkiem, zbliżając je. W tej pozycji wykonaj przynajmniej trzy głębokie oddechy.



#### 4. „Pozycja dziecka – Balasana”

To ćwiczenie poprawia elastyczność i jakość oddychania. Angażuje ono miednicę, plecy, nogi i barki. Ćwiczenie rozciąga biodra, plecy i ramiona, a także wpływa na uspokojenie ciała i umysłu.



- Rozpocznij w pozycji klęku, z kolanami rozstawionymi nieco od siebie.
- Wysuń dłonie w przód, z wydłużonymi ramionami przed sobą.
- Rozluźnij tułów na udach i połącz czoło na podłożu. W tej pozycji wykonaj przynajmniej trzy głębokie oddechy

## 5. „Superman na podłożu”

To ćwiczenie świetnie wpłynie na mobilność i siłę naszych pleców. Angażuje ono lędźwie, brzuch, pośladki, biodra ścięgna udowe oraz barki. Do jego wykonania nie potrzebujemy żadnego sprzętu, a samo ćwiczenie jest bardzo proste.



- Połóż się na podłożu, twarzą w dół, z ramionami wyciągniętymi nad głowę i nogami wyprostowanymi za sobą. Dłonie powinny być ułożone wewnętrzną stroną do podłoża.
- Napnij mięśnie pośladków i lędźwi, by unieść górną część ciała i wyprostowane nogi z podłoża. Utrzymaj pozycję górną przez dwie sekundy, po czym wróć do pozycji wyjściowej.