

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie głównie odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

1. Pozycja wyjściowa: Klęk podparty. Kręgosłup w pozycji neutralnej. Brzuch wciągnięty.

Ruch:

Unieś głowę wdech.

Opuść głowę, wypchnij środkową część kręgosłupa koci grzbiet wydech.

2. Pozycja wyjściowa: Klęk podparty.

Ruch:

Ściągnij łopatki, wyprostuj plecy wdech.

Siądź na piętach, wyciągnij ręce jak najdalej w przód (ukłon japoński) wydech

3. Pozycja wyjściowa: Klęk na lewym kolanie. Obie ręce oparte na prawym kolanie.

Ruch:

Przesuń biodra w przód i dół. Końcową pozycję utrzymaj 30 sekund.

Oddychaj regularnie.

Powtórz ćwiczenie na drugą stronę zmieniając pozycję wyjściową na klęk na prawym kolanie. Obie ręce oparte na lewym kolanie.

4. Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu. Łokcie ugięte, ręce oparte na materacu na wysokości klatki piersiowej.

Ruch:

Wyprostuj łokcie, powoli odchyl się w tył.

Utrzymaj końcową pozycję 30 sekund. Oddychaj regularnie.

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

Ruch:

Złącz stopy, rozstaw szeroko kolana, zbliż stopy możliwie najbliżej do tułowia.