

Ćwiczenie 1

(mięśnie brzucha, kręgosłup lędźwiowy – mięśnie szkieletowe głębokie)

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach. Kolana ugięte, stopy oparte na materacu, dłonie schowane pod kręgosłupem

Ruch: Dociśnij plecy do dłoni, unieś głowę, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund. Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

Ćwiczenie 2

(mięśnie brzucha, kręgosłup lędźwiowy- mięśnie szkieletowe, kręgosłup szyjny, mięśnie ud)

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

Ruch: Dociśnij plecy do materaca, unieś głowę i ręce nad materac i wykonaj „rowerek”. Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

Ćwiczenie 3

(mięśnie pośladkowe, mięśnie grzbietu, mięśnie brzucha, mięśnie ud)

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

Ruch: Dociśnij plecy do materaca, napnij pośladki, unieś biodra w górę, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund. Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

Ćwiczenie 4

(mięśnie grzbietu, mięśnie pośladkowe, mięśnie ud)

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu, ręce wyprostowane z tyłu na plecach, mięśnie brzucha oraz pośladkowe napięte, głowa stanowi przedłużenie tułowia.

Ruch: Wznieś lekko tułów w górę, napnij mięśnie brzucha, wciśnij biodra w materac, ściągnij łopatki. Utrzymaj końcową pozycję 8 sekund. Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

Ćwiczenie 5

(obręcz barkowa, kręgosłup -mięśnie szkieletowe głębokie, mięśnie nóg)

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu, oparte przedramiona oraz stopy na materacu, głowa stanowi przedłużenie tułowia.

Ruch: Wznieś tułów w górę tak, aby zostać w podporze na łokciach i stopach. Mięśnie brzucha i pośladków napięte. Utrzymaj końcową pozycję 8 sekund. Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

Ćwiczenie 6

(na kręgosłup lędźwiowy, elastyczność kręgosłupa)

Pozycja wyjściowa: Klęk podparty. Ręce są wyprostowane w łokciach i ułożone równolegle do ud, dłonie skierowane palcami do siebie.

Ruch: Naprzemiennie wyginamy kręgosłup w górę chowając jednocześnie głowę między ramionami i w dół (głowę unosimy wtedy ku górze).