

Numer ćwiczenia	jaka partia mięśni jest zaangażowana	pozycja wyjściowa w ćwiczeniu	przebieg ćwiczenia
1	Angażowane są mięśnie grzbietu, ćwiczenie rozluźnia odcinek piersiowy kręgosłupa	Kłęk podparty. Kręgosłup w pozycji neutralnej. Brzuch wciągnięty.	Unieś głowę – wdech Opuść głowę, wypchnij środkową część kręgosłupa „koci grzbiet” – wydech
2	Angażowane są mięśnie grzbietu; ćwiczenie rozluźnia odcinek lędźwiowy kręgosłupa	Kłęk podparty	Ściągnij łopatki, wyprostuj plecy – wdech. Siądź na piętach, wyciągnij ręce jak najdalej w przód („ukłon japoński”) – wydech
3	Angażowane są mięśnie grzbietu; wzmacniany jest odcinek lędźwiowy kręgosłupa	Kłęk podparty	Wyciągnij prawą rękę w przód, lewą nogę w tył – wdech. Zegnij lewą nogę w kolanie, prawą rękę w łokciu i przyciągnij do siebie. Dotknij prawym łokciem do lewego kolana – wydech. Powrót do klęku. Powtórz dla lewej ręki i prawej nogi
4	Ćwiczenie na wzmocnienie i rozciągnięcie mięśni pleców, wzmocnienie ramion i barków, rozciągnięcie mięśni brzucha, mięśni kulszowo-goleniowych, mięśni dwugłowych i czworogłowych ud	leżenie na brzuchu, ręce oparte o podłogę na wysokości barków, głowa skierowana wzrokiem do podłogi, nogi proste na szerokość bioder	wyprostuj ręce unosząc jednocześnie tułów do góry, wzrok skierowany jak najdalej do sufitu. Pamiętaj, aby nie odrywać bioder od podłogi. Wytrzymaj 5 sekund w tej pozycji, a następnie ustaw się w klęku podpartym i przejdź do tzw. „psa z głową w dół”. Odepchnij się z rąk prostując plecy i układając ciało w pozycji trójkąta. Pamiętaj, by plecy pozostały proste, a barki mocne (nie możesz się w nich zapadać). Pozostać w

			pozycji około 10 sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 3 razy.
5	na wzmocnienie i rozciągnięcie mięśni pleców, wzmocnienie ramion i barków, rozciągnięcie mięśni brzucha	Leżenie przodem. Łokcie ugięte, ręce oparte na materacu na wysokości klatki piersiowej	Wyprostuj łokcie, powoli odchyl się w tył. Utrzymaj końcową pozycję 30 sekund. Oddychaj regularnie

Ćwiczenia pochodzą ze stron:

<https://www.dexak.pl/strefa-pacjenta/zestawy-cwiczen/odcinek-ledzwiowy-kregoslupa/>

<https://www.hellozdrowie.pl/arttykul-cwiczenia-na-kregoslup-zaczynasz-dzis/>