

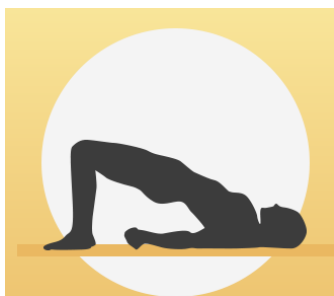
W ćwiczeniach poprawiających postawę przede wszystkim ćwiczy się mięśnie brzucha, które utrzymują cały kręgosłup, oraz stawia się na wymuszanie ćwiczeniami poprawnej postawy.

Wzmacnianie mięśni:

1. Zaczynamy z pozycji klęku podpartego i następnie podnosimy jedną rękę i naprzeciwległą do niej nogę. W tej pozycji wytrzymujemy parę sekund, cały czas mając mocno napięte mięśnie brzucha i nie opuszczając za nisko lędźwi-idealnie ciało powinno tworzyć prostą linię. Potem zmieniamy stronę. Dobrze jest robić to ćwiczenie przed lustrem, żeby obserwować swoją pozycję. To ćwiczenie służy wzmocnieniu mięśni brzucha, które utrzymują odcinek lędźwiowy.

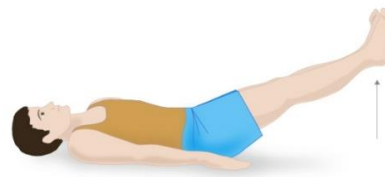


2. Kładziemy się na plecach z nogami zgiętymi w kolanach i stopami położonymi płasko na ziemi. Następnie powoli unosimy biodra do góry i trzymamy parę sekund, cały czas z napiętym brzuchem i górną częścią ciała tworzącą linię prostą.



3. W następnym ćwiczeniu zaczynamy leżąc na macie, z rękami wzdłuż ciała i odcinkiem lędźwiowym możliwie docisniętym do podłoża. Następnie powoli

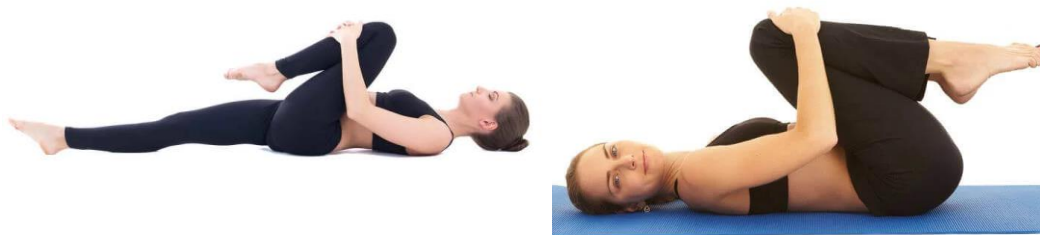
unosimy obie nogi do góry, a później powoli opuszczamy. Ćwiczenie to także



wzmacnia mięśnie odcinka lędźwiowego.

Wymuszanie poprawnego ułożenia kręgosłupa

4. Kładziemy się na plecach, uginamy jedną nogę w kolanie i podciągamy ją do klatki piersiowej, przytrzymując kolano rękami. Druga noga pozostaje wyprostowana na ziemi. Cały czas dociskamy możliwie mocno odcinek lędźwiowy do maty. To ćwiczenie można także zrobić podciągając do klatki piersiowej obie nogi na raz.



5. Kładziemy się na plecach z rękami obok ciała i w tej pozycji maksymalnie głęboko wciągając pępek dociskając odcinek lędźwiowy do maty z jednoczesnym napięciem mięśni brzucha. Powinniśmy być w stanie zrobić to na tyle bardzo, że jeśli ktoś podłoży nam płasko dłoń pod odcinek lędźwiowy, to będziemy ją w stanie docisnąć do maty.

Rozciąganie

6. W tym ćwiczeniu zaczynamy z klęku podpartego. Następnie siadamy na piętach i jednocześnie wysunąć ręce do przodu (tzw. skłon japoński) i trzymamy parę sekund.



7. Zaczynamy z pozycji klęku podpartego, a następnie wykonujemy tzw. Koci grzbiet, czyli wyginamy kręgosłup w łuk do góry. Ważne jest, że jeśli mamy nadmierną lordozę, nie powinniśmy wykonywać odwróconej wersji tego ćwiczenia, czyli wyginać kręgosłupa w drugą stronę, gdyż może ono ją pogłębić. Wtedy należy wracać tylko do linii prostej.

