

ĆWICZENIA NA KRĘGOSŁUP

- **ODCINEK SZYJNY** (mięśnie szyi np. szeroki, mostkowo-obończykowo-sutkowy):

1. Pozycja wyjściowa: podczas siedzenia przyłożenie ręki do czoła

Przebieg ćwiczenia: dociskanie i jednocześnie stawianie oporu głową

- **ODCINEK PIERSIOWY** (mięśnie klatki piersiowej np. piersiowy większy lub czworoboczny)

1. Pozycja wyjściowa: “ławeczka” - należy uklęknąć na podłodze, ramiona i uda prostopadle do podłoża, głowa jako przedłużenie kręgosłupa

Przebieg ćwiczenia: ciężar ciała przeniesiony na ręce, powolne podnoszenie jednej z nich, wyprostowanie jej i uniesienie na wysokość głowy, to samo z drugą ręką

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

Przebieg ćwiczenia: unoszenie głowy - wdech, opuszczanie głowy i wypychanie środkowej części kręgosłupa „koci grzbiet” – wydech

- **ODCINEK LĘDŹWIOWY** (mięśnie brzucha np. czworoboczny lędźwi)

1. Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, zgięcie kolan i przysunięcie stóp do pośladków, stopy i kolana złączone, ręce zgięte nieco odsunięte od tułowia

Przebieg ćwiczenia: podniesienie odcinka krzyżowego - wdech, obniżanie - wydech

2. Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, skrzyżowane przedramiona pod głową

Przebieg ćwiczenia: unoszenie kości ogonowej i całej miednicy, lędźwie przyciśnięte do podłogi, przy napiętych pośladkach podniesienie obręczy barkowej i ramion