

Ćwiczenia kręgosłupa

I. Leżenie tyłem – na plecach.

1. Pozycja wyjściowa – nogi proste, kijek w wyprostowanych rękach za głową.

Ruch-rozciąganie kręgosłupa 10x

2. P.w.- nogi proste, ręce proste z kijkiem na biodrach

Ruch- przenoszenie prostych rąk z kijkiem za głowę z jednoczesnym podciągnięciem kolan do brzucha 5-8x

3. P.w.- nogi zgięte w kolanach/postawione na materac/, kijek w wyprostowanych rękach za głowę

Ruch-wypychanie bioder w górę 5-8x

4. P.w.-nogi proste, kijek w wyprostowanych rękach za głowę

Ruch – „rowerek”

II. Leżenie przodem na brzuchu/pod brzuchem woreczek/

1. P.w.-nogi proste, kijek w wyprostowanych rękach z przodu

Ruch-rozciąganie kręgosłupa 10x

2. P.w.- nogi proste, kijek w wyprostowanych rękach z przodu

Ruch-unoszenie prostych rąk z kijkiem i głowy w górę 5-8x

III. Klęk prosty

1. P.w.-ramiona w górze bez kijka

Ruch-ukłon japoński i siad na pięty, ręce na materac, głowa między ramionami – wyciąganie rąk jak najdalej do przodu 5-8x

IV. Siad skrzyżny

1. P.w.- tyłem do ściany, kijek na kolanach

Ruch – wypychanie kijka w górę z jednoczesnym dociśnięciem kręgosłupa /na całej długości/ do ściany 10x