



GŁĘBOKI SYSTEM STABILIZACYJNY

Ćwiczenie 1:

Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Biodra nie dociskamy mocno do podłogi, ani podczas ćwiczeń je nie podnosimy.

Położymy dłonie na brzuchu z rozpostartymi palcami tak, aby małe palce leżały na pachwinie a duże palce na dolnym końcu żeber. Wdychamy swobodnie pod całą powierzchnię dłoni i wszystkich palców.

Ćwiczenie 2:

Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Biodra nie dociskamy mocno do podłogi, ani podczas ćwiczeń je nie podnosimy.

Położymy dłonie w pasie, duże palce są skierowane do dołu, palce rozpostarte między pachwinami i dolnymi żebrami. Wdychamy swobodnie pod wszystkie palce, rozciągamy brzuch jak walec we wszystkich kierunkach.

Kiedy tylko wdechniemy pod wszystkie palce trzymamy brzuch rozciągnięty, barki na macie i podnosimy zgiętą prawą nogę, kolana trochę w bok, potem wracamy zpowrotem, swobodnie oddychamy. To samo lewą nogą, powtórzymy parę razy.

Ćwiczenie 3:

Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Biodra nie dociskamy mocno do podłogi, ani podczas ćwiczeń je nie podnosimy.

Oddychamy do dołu brzucha i do boków tułowia jak do walca i podnosimy płynnie ramiona do sufitu aż za głowę, wyciągamy się za końcami palców, biodra nie odklejają się, żebra nie podnoszą się do sufitu, barki pozostają odciągnięte od uszy. Powtórzymy parę razy.

Ćwiczenie 4:

Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Biodra nie dociskamy mocno do podłogi, ani podczas ćwiczeń je nie podnosimy.

Oddychamy do dołu brzucha i do boków tułowia, podnosimy płynnie ramiona do sufitu, dłońmi do siebie. Potem równocześnie podnosimy obie zgięte nogi, pięty są powyżej kolan, kolana trochę na boki. Trzymamy wzmocnione ciało i ruszamy się lekko z boku na bok, oddychamy płynnie.

Ćwiczenie 5:

Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Biodra nie dociskamy mocno do podłogi, ani podczas ćwiczeń je nie podnosimy.



Oddychamy do dołu brzucha i do boków tułowia, podnosimy płynnie obie zgięte nogi a potem ramiona do sufitu. Z wydechem odkłaniamy ramiona za głowę a nogi od ciała. Plecy pozostają na macie, barki odciągnięte od uszy, nie podnosimy dołu żeber.

Ćwiczenie 6:

Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Biodra nie dociskamy mocno do podłogi, ani podczas ćwiczeń je nie podnosimy.

Oddychamy do dołu brzucha i do boków tułowia, podnosimy ramiona do sufitu i stopniowo prawą i lewą zgiętą nogę. Złączymy stopy, kolana wychylają się na boki. Z wydechem naciskamy stopy przeciwko sobie, z wdechem rozluźniamy, powtórzymy parę razy.

Ćwiczenie 7:

W klęku podpartym dłonie są pod barkami (palce są rozpostarte) a kolana są pod biodrami, barki są szeroko, nie wyginamy się w biodrach, wyciągamy się za głowę, broda jest lekko przyciągnięta ku sobie (można podłożyć nadgarstki).

Rozstawimy kolana szerzej niż boki, pięty wykręcimy do siebie, dłonie wysuniemy więcej do przodu. Oddychamy do boków tułowia i wysuwamy ciało do przodu i zpowrotem tak, by nie wyginać się w biodrach ani w klatce piersiowej.

Ćwiczenie 8:

W klęku podpartym dłonie są pod barkami (palce są rozpostarte) a kolana są pod biodrami, barki są szeroko, nie wyginamy się w biodrach, wyciągamy się za głowę, broda jest lekko przyciągnięta ku sobie (można podłożyć nadgarstki).

Oddychamy na boki i podnosimy przeciwległe ramię i kolano kawałek nad podłogę. Możemy też naciskać przeciwległą dłoń i kolano do maty. Powtórzymy parę razy.

Ćwiczenie 9:

Stoimy ze stopami na szerokość bioder, palce stóp są wyrównane równolegle (albo siedzimy na krześle), ramiona są swobodnie wzdłuż ciała, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, barki są szeroko.

Kolana są lekko rozluźnione, wyciskamy je w bok i oddychamy na boki tułowia. Dłoniemi kontrolujemy oddech w pasie - palce są rozpostarte na brzuchu, duży palec jest w tyle pod żebrami. Przenosimy ciężar ciała na jedną stopę a drugą rozluźniamy, albo podnosimy kawałek nad matę. To samo dalej w drugą stronę. Powtórzymy parę razy.