



KRĘGOSŁUP KLATKI PIERSIOWEJ

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.

Podniesiemy ramiona, zapleciemy palce, wyciągniemy ramiona za głowę i krążymy ramionami jak najbliżej do maty. Krążymy w drugą stronę i rozluźnimy ramiona wzdłuż ciała.

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.

Dłonie są na macie, z wdechem wyciągamy ramiona do uszy, z wydechem obrócimy dłonie do sufitu i ściągamy ramiona od uszy. 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.

Ramiona są zgięte w łokciach obok tułowia, dłońmi do siebie, palce są skierowane do sufitu. Wychylamy przedramiona od siebie, plecy ciągle leżą na macie i płynnie powracamy przedramionami do sufitu. Oddychamy swobodnie, 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.

Ramiona są zgięte w łokciach obok tułowia, dłońmi do siebie, palce są skierowane do sufitu.

Lekko podciągniemy miednicę. Podeprzemy łokcie i głowę do maty i staramy się wyprostować między łopatkami i tym lekko podnieść kręgi klatki piersiowej nad matę. Rozluźnimy, oddychamy swobodnie, powtórzymy parę razy.

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.

Ramiona rozłożymy na ziemi do równoramiennego świecznika, o ile barki pozwolą, położymy grzbiety dłoni na podłogę, oddychamy i staramy się wciągać dolne żebra do brzucha.

Podnosimy całe zgięte ramiona i staramy się je złączyć przed ciałem, ramiona odciągamy od uszy. Potem równocześnie położymy ramiona na podłogę. Powtórzymy parę razy.



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.

Podniesiemy ramiona do sufitu, zapleciemy palce, przekręcimy dłonie do sufitu, trzymamy ramiona od uszy i wyciągamy łokcie. Z wydechem wyciągamy oba ramiona za głowę, nie wyginamy plecy, z nadechem powracamy zpowrotem, powtórzymy parę razy.

Ćwiczenie 7:

Leżymy na boku, kolana są pokurczone przed ciałem, dolna ręka jest pod głową, głowa jest w przedłużeniu kręgosłupa. Dłonią górnej ręki opieramy się przed ciałem, bark jest odciągnięty od ucha. Alternatywa-ramię jest położone na boku.

Górną ramię wyciągniemy przed siebie, dłoń jest obrócona do podłogi. Ręką zakreślamy krąg przez głowę, za tułów - dłoń wykręcimy do sufitu, staramy się ramię przybliżyć do maty i zpowrotem przez ciało. Cały czas patrzymy na rękę. Spokojnie oddychamy. Powtórzymy parę razy i potem to samo na drugim boku.

Ćwiczenie 8:

Leżymy na brzuchu, ramiona są złożone pod czołem, lekko podciągnięta miednica, ramiona są odciągnięte w dół od uszy, łopatki szeroko.

Prawą ramię wyciągniemy daleko do przodu po podłodze, podniesiemy je kawałek nad podłogę i z wydechem zciągamy łokieć do tułowia, dłoń na bark. Z wdechem wyciągniemy znowu ramię daleko do przodu. Powtórzymy parę razy i potem to samo lewym ramieniem.

Ćwiczenie 9:

Jesteśmy oparci o kolana przedramiona (kolana są na szerokość miednicy, pięty trochę do siebie), barki są szeroko, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, nie wyginamy się w biodrach.

Płynnie z wydechem garbimy plecy, odciskamy się od łokci, barki pozostają odciągnięte od uszy. Z wdechem wyginamy się, kość ogonową wyciskamy do sufitu, wyciągamy się za głowę, barki pozostają szeroko, nie podnosimy głowę, pierś wyciągamy do przodu. Powtórzymy parę razy.

Ćwiczenie 10:

Jesteśmy oparci o kolana i przedramiona (kolana są na szerokość miednicy, pięty trochę do siebie), barki są szeroko, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, nie wyginamy się w biodrach.

Wyciągamy się za prawym zgiętym łokciem w górę, do sufitu, bark odciągamy od ucha, płynnie wracamy zpowrotem. Nogi pozostają spokojnie na macie. To samo w drugą stronę, powtórzymy parę razy.

Ćwiczenie 11:

Stoimy przy ścianie, stopy są na szerokość bioder, pięty w odległości cca 10cm przed ścianą, kolana są lekko zgięte, całe plecy są rozpostarte na ścianie.



Podniesiemy oba ramiona , barki szeroko, wyciągamy się za końcami palców do przodu i rozwieramy ramiona na boki, barki są ciągle odciągnięte od uszy, łopatki szeroko na ścianie. Płynnie wracamy zpowrotem do przodu. Oddychamy swobodnie i powtórzymy parę razy.

Ćwiczenie 12:

Stoimy przy ścianie, stopy są na szerokość bioder, pięty w odległości cca 10cm przed ścianą, kolana są lekko zgięte, całe plecy są rozpostarte na ścianie.

Podnosimy oba ramiona do sufitu, barki pozostają odciągnięte od uszy, płynnie ramionami wracamy zpowrotem, plecy są ciągle rozpostarte na ścianie. Oddychamy swobodnie i powtórzymy parę razy.