



KRĘGOSŁUP LĘDŹWIOWY

Ćwiczenie 1:

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

Podnosimy stopniowo lewą i prawą zgiętą nogę, ręce położymy na kolanach i z wdechem naciskamy kolanami przeciw dłoniom, z wydechem przyciągamy kolana do piersi i odklejamy kość ogonową od podłoża. Powtórzymy parę razy, wrócimy stopami na ziemię i odpoczniemy.

Ćwiczenie 2:

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

Podnosimy stopniowo lewą i prawą zgiętą nogę, ręce położymy na kolanach z góry i rękami prowadzimy kółko w kierunku wskazówek zegara, masujemy dolną część pleców. Oddychamy swobodnie, ramiona są szeroko. Zakręcimy w drugą stronę, wrócimy stopami na ziemię i ręce położymy wzdłuż ciała.

Ćwiczenie 3:

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

Po podłodze naciągamy lewą nogę, plecy leżą na macie i przemienne wyciągamy się za stopą i zaciągamy nogę zpowrotem. Powtórzymy parę razy, nogi zamienimy. Wrócimy stopami na ziemię i odpoczniemy.

Ćwiczenie 4:

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

Stopy są mocno wsparte do podłogi, podnosimy prawy bok, położymy zpowrotem, podniosimy lewy bok, położymy zpowrotem. Powtórzymy parę razy i odpoczniemy.

Ćwiczenie 5:

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

Rozłożyć ręce w bok, stopy posunąć na boki na szerokość maty i kolana wychylać w prawo, głowę w lewo, wyciągnąć się za lewym kolanem, lewe ramię zostaje na podkładzie, swobodnie oddychamy. Płynnie wymienimy na drugą stronę, powtórzymy parę razy.



Ćwiczenie 6:

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

Z wdechem przyciągamy górną ręką górne kolano do piersi a z wydechem wyciągnąć się za ręką i za nogą na odległość. Powtórzymy parę razy, potem zrobimy to samo na drugim boku.

Ćwiczenie 7:

W podporze na wszystkich czterech są dłonie pod ramionami (palce są rozpostarte) a kolana są pod biodrami, rozłożone ramiona, nie wyginamy się w biodrach, wyciągamy się za głową, broda jest lekko przyciągnięta do siebie (można podłożyć nadgarstki).

Poruszamy tylko miednicą - staramy się wyciągnąć pośladki do sufitu, nie wyginamy klatkę piersiową a kość ogonową wciągamy między kolana, nie garbimy pleców. Powtórzymy parę razy.

Ćwiczenie 8:

Leżymy na plecach, nogi są wyprostowane, ręce wzdłuż ciała, plecy są rozpostarte na macie, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć).

Ściągamy tylko prawy pośladek i płynnie rozluźniamy, ściągamy tylko lewy pośladek i płynnie rozluźniamy potem ściągamy oba pośladki i na cztery takty płynnie rozluźniamy. Powtórzymy parę razy.

Ćwiczenie 9:

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

Z pod głowy usuniemy podładekę a pięty przysuniemy bliżej do pośladków. Naciskamy na stopy i płynnie podnosimy tyłek i plecy od maty aż do spodu łopatek potem krąg po kręgu powracamy zpowrotem, tyłek pozostaje wolny. Swobodnie oddychać. Powtórzymy parę razy.