



ZDROWE PLECY

Ćwiczenie 1:

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

Posuniemy dłonie o jedną ich długość do przodu i z prostymi plecami wyciągamy się daleko za pośladkami, klatka piersiowa przybliży się do maty, barki odciągamy od uszy. Stale jesteśmy wyprostowani i równocześnie wyciągamy się za głowę.

Powracamy z powrotem i cały czas swobodnie oddychamy. Powtórzymy parę razy.

Ćwiczenie 2:

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

Nogi opierają się lekko o śródstopie. Miednicę lekko wzmacniamy, kość ogonową przybliżamy do ziemi i jak gdybyśmy gumkę w spodniach przyciągali do brody, nie zacinamy przy tym pośladków. Swobodnie oddychamy aż do spodu brzucha i powoli rozluźniamy. Powtórzymy parę razy.

Ćwiczenie 3:

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

Prawą nogę wyciągamy daleko po podłodze i rozluźniamy, nie zapominamy oddychać. To samo lewą nogą. 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 rozłożymy na podłodze w bok, boki leżą mocno na macie. Prawe ramię powoli podniesiemy do sufitu, barki odciągamy od uszy i ramię przechylimy aż do dłoni leżącej lewej ręki. Możemy lekko podnieść głowę, ale prawy bok pozostanie na macie a kolana są stale skierowane do sufitu. Swobodnie oddychamy. Powoli powracamy z powrotem, wyrównamy ramiona i wykonamy to samo na drugą stronę. 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

Prawą pokurczoną nogę podniesiemy, obiema ramionami przyciągniemy kolano do piersi i przytrzymamy. Miednica zostanie wzmocniona i powoli naciągamy lewą nogę daleko (pięta przesuwają się po macie), wyciąga się za czubkiem. Powinniśmy odczuwać napięcie w pachwinie z przodu lewej nogi. Powoli zaciągamy lewą nogę z powrotem i cały ruch powtórzymy. Potem realizujemy tak samo w drugą stronę.



Ćwiczenie 6:

Siedzimy na podłodze, nogi rozsuniemy trochę od siebie i jeśli potrzebujemy to podłożymy pośladki, żeby siedzieć wyżej i mieć biodra pod lepszym kątem.

Nogi rozluźniamy jak najwięcej i wyciągamy się za głowę. Nie wciągamy brzuszka do środka, oddychamy na boki tułowia. Ręce oprzemy o czubki palców obok bioder i ramiona rozciągamy na boki. Utrzymujemy wyciągnięcie za głowę i barki szeroko od tułowia. Wykręcamy dłonie do sufitu, końce palców stale dotykają maty i powoli obracamy dłonie z powrotem. Powtórzymy parę razy.

Ćwiczenie 7:

Siedzimy na podłodze, nogi skrzyżowane albo trochę od siebie i jeśli potrzebujemy to podłożymy pośladki. Jeśli biodra na to nie pozwalają to usiadzimy na krześle.

Lewą dłoń oprzemy obok stawu biodrowego kawałek obok ciała, prawe ramię podniesiemy do sufitu i płynnie skłaniamy się z ręką przez ucho, wyciągamy się daleko. Lewy łokieć zginamy, dłoń naciska do ziemi i pomaga utrzymać oba pośladki na macie. Nie zapominamy oddychać. Powoli wracamy i powtórzymy w drugą stronę.

Ćwiczenie 8:

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

Wyciągniemy prawe ramię w bok do wysokości barku, kciuk obrócimy do sufitu i potem przeciągamy ramię pod ciałem w lewo. Lewy łokieć się zgina, prawy bark przybliży się do ziemi i staramy się popatrzeć aż na sufit. Przekręca się cały kręgosłup, swobodnie oddychamy. Powoli wracamy z powrotem, opieramy dłoń na macie, wyrównamy plecy. To samo wykonamy lewym ramieniem i powtórzymy parę razy.

Ćwiczenie 9:

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

Podnosimy przeciwległą nogę i rękę i obydwójce wyciągamy daleko za siebie. Ramię pozostaje w poziomie tułowia, dłoń obrócimy do sufitu, noga nie podnosi się wyżej niż tułów. Nie wyginamy biodra i swobodnie oddychamy. Wracamy z powrotem, wykonamy to samo drugą nogą i ręką i powtórzymy kilka razy w obie strony.

Ćwiczenie 10:

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

Złączymy kolana i pięty i wykręcamy pięty i głowę w lewo, staramy się przez lewy bark popatrzeć na obie pięty. Wyciągamy się za głowę, swobodnie oddychamy. Powracamy z powrotem i wykręcamy się w prawo. Płynnie powtórzymy kilka razy w obie strony.



Ćwiczenie 11:

Siedzimy na podłodze, nogi rozsunięte trochę od siebie i jeśli potrzebujemy to podłożymy pośladki. Rozciągniemy ramiona w bok od tułowia, końce palców pozostaną na macie albo kawałek nad nią. Wyciągamy się za głowę, barki są szeroko, swobodnie oddychamy do brzucha. Powoli obracamy się w jedną i drugą stronę, powtórzymy kilka razy.