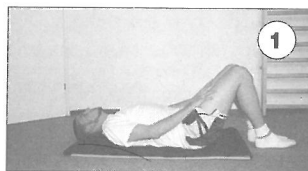


Wzmocnij swoje mięśnie

Odpowiednie ćwiczenia wzmocnią nasze mięśnie, dzięki czemu unikniemy przykrego bólu.

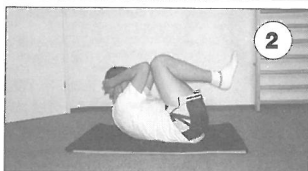
Ćwiczenia są jednak przeznaczone tylko dla tych osób, które nie

mają poważnych problemów z kręgosłupem. Jednak jeśli w trakcie ćwiczeń pojawi się ból, należy je natychmiast przerwać i skonsultować się z lekarzem.



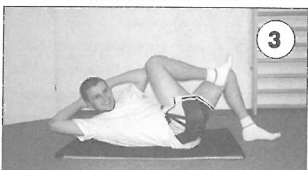
1

Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, kolana i biodra zgięte, stopy oparte o podłogę. Ćwiczenie: wdech nosem, wydech ustami z przyciśnięciem odcinka lędźwiowego kręgosłupa do podłoża. Powrót do pozycji wyjściowej. Liczba powtórzeń: 5-7.



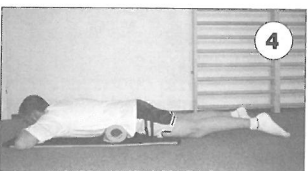
2

Przyciągaj do brody raz jedno, raz drugie kolano. Po 10 powtórzeniach przyciągnij obydwa kolana do brzucha unosząc jednocześnie głowę i tułów. Powrót do pozycji wyjściowej. Liczba powtórzeń: 10.



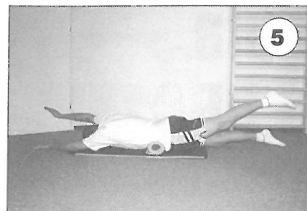
3

Ręce na karku. Przyciągaj lewy łokieć do prawego kolana. Powrót do pozycji wyjściowej i zmień strony. Liczba powtórzeń: 10.



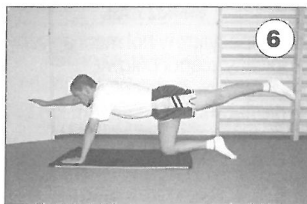
4

Leżenie na brzuchu, pod brzuchem zwinięty ręcznik lub koc, ręce pod brodą. Teraz unieść do góry ręce, tułów, głowę ok. 20 cm od podłogi. Liczba powtórzeń: 10.



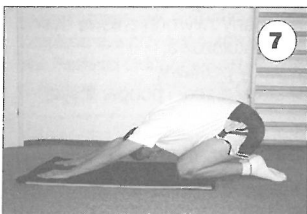
5

Dalej leżymy na brzuchu. Ramiona wyciągamy przed siebie. Unosząc jednocześnie prawą rękę i lewą nogę. Powrót do pozycji wyjściowej. Teraz unosząc lewą rękę i prawą nogę. Liczba powtórzeń: 10.



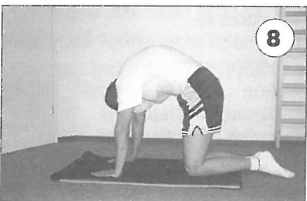
6

Kłęk podparty. Unieś lewą rękę w przód i prawą nogę w tył. Powrót do pozycji wyjściowej. Zmiana ręki i nogi. Liczba powtórzeń: 10.



7

Usiądź na piętach i mocno rozciągnij kręgosłup. Dłonie trzymaj cały czas w tym samym miejscu. Liczba powtórzeń: 10.



8

Wróć do kłęk podpartego. Wygnij grzbiet jak najmocniej ku górze (koci grzbiet) i wróć do pozycji wyjściowej. Liczba powtórzeń: 10.