

Rozciąganie Kręgosłupa

1. Koci grzbiet i krowi grzbiet

Kłęk podparty. Na wdechu unieś głowę i wypchnij biodra, tworząc "krowi grzbiet". Na wydechu zaokrąglij plecy, robiąc "koci grzbiet".

(3 serie po 10 powtórzeń)



2. Pozycja dziecka (Balasana)

Usiądź na piętach, wyciągnij ręce przed siebie i połóż czoło na macie. Rozciągaj kręgosłup i barki.

(3 x 30 sekund)



3. Rotacje w pozycji leżącej

Położ się na plecach, nogi zgięte. Powoli opuszczaj kolana na bok, a głowę kieruj w

przeciwłą stroną.
(2 serie po 10 powtórzeń na stronę)



4. Rozciąganie przy rollingu pleców

Usiądź na macie, połóż roller pod dolnym odcinkiem pleców. Powoli przesuwaj się w górę i w dół.



Rozciąganie Pośladków

5. Gołębia pozycja (Pigeon Pose)

Jedna noga zgięta przed sobą, druga wyprostowana z tyłu. Pochyl tułów do przodu, rozciągając pośladki.

(2 x 30 sekund na stronę)



6. Rozciąganie pośladka z krzyżowaniem nogi

Na plecach, jedna noga zgięta, druga na niej (kostka na kolanie). Przyciągnij nogę do

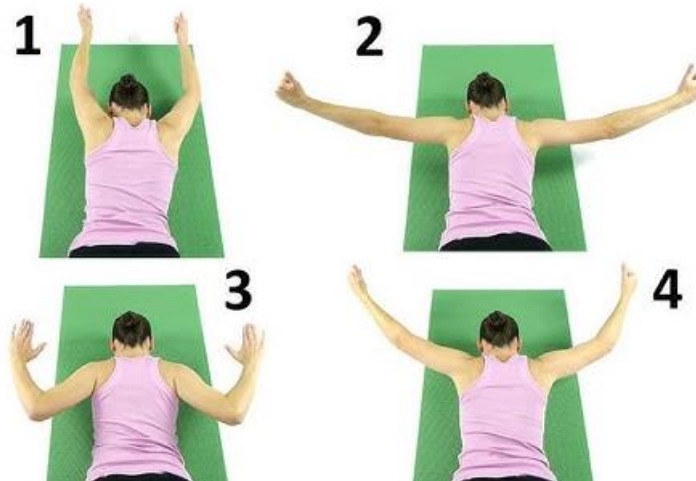
klatki piersiowej.
(3 serie po 20 sekund na stronę)



Rozciąganie i Wzmacnianie Barków

7. Ułożenie „Y” na macie

Położ się na brzuchu, ręce utóż w kształt litery „Y”. Powoli unos ręce, napinając mięśnie.
(3 serie po 12 powtórzeń)



8. „Aniotki” na macie

Położ się na plecach, ramiona utóż wzdłuż tułowia i przesuwaj je, jakbyś robił „aniotki” na śniegu.

(3 serie po 12 powtórzeń)

9. Unoszenie rąk na rollerze

Położ klatkę piersiową na rollerze, unieś ręce wzdłuż ciała, utrzymując napięcie.



Wzmacnianie Kręgosłupa

10. Plank (deska)

Utrzymaj ciało w linii prostej, opierając się na przedramionach.
(3 x 20-30 sekund)



11. Superman

Położ się na brzuchu, unieś jednocześnie ręce, nogi i klatkę piersiową.
(3 serie po 10 sekund)



12. Unoszenie nóg w pozycji leżącej

Leżąc na plecach, unosz jedną nogę do góry, napinając mięśnie brzucha.



13. Mostek biodrowy

Leżąc na plecach, unieś biodra w górę, napinając pośladki.



Wzmacnianie Pośladków

14. Muszla

Położ się na boku, nogi zgięte. Unieś górne kolano, utrzymując stopy razem.
(3 serie po 10 powtórzeń na stronę)



15. Wznosy nóg w podporze

W pozycji kłku podpartego unosź jedną nogę w tył, napinając pośladki.
(3 serie po 12 powtórzeń na stronę)



Ćwiczenie koordynacyjne dla barków i kręgosłupa

16. Ptasek-piesek (Bird-Dog)

W klęku podpartym wyciągnij jedną rękę i przeciwległą nogę. Utrzymaj równowagę.
(3 serie po 10 powtórzeń na stronę)

