



















ĆWICZENIA - zestaw 2, dr Ewa Skorupka

<p>1.</p> 	<p>Przyjmij pozycję neutralną, wsuń dłonie na wysokości odcinka lędźwiowego</p>
<p>2. x8</p> 	<p>Ustal pozycję neutralną, połącz dłonie na kolcach biodrowych, wykonasz przodo- i tyłopochylenie miednicy, po wdechu zrób wydech i skieruj miednicę na siebie przybliżając dół pleców do podłoża, w wdechem wróć do poz. neutralnej z wydechem nachyl miednicę na uda, dół pleców oddala się od podłoża, z wdechem wróć do poz. neutralnej, z wydechem nachyl miednicę na siebie, wdech wróć do poz. neutralnej</p>
<p>3. x 8</p> 	<p>Stabilizacja łopatek 1, pozostań w pozycji, unieś ręce na wysokości i szerokość barków, z wdechem otwórz klatkę piersiową przenosząc ramiona na boki, łopatki nie przesuwają się po macie z wydechem wróć do poz. wyjściowej</p>
<p>4. x 8</p> 	<p>Stabilizacja łopatek 2, pozostań w pozycji, z wdechem przenieś ramiona za głowę, łopatki nie przesuwają się w górę po macie z wydechem wróć do poz. wyjściowej, łopatki pozostają na macie</p>
<p>5. x8</p> 	<p>Rotacja nóg, pozostań w pozycji neutralnej kręgosłupa z ugiętymi kolanami, ramiona leżą na szerokość barków, stopy oparte na podłożu całe lub na pół-palcach, zrób wdech z wydechem przenieś kolana na jedną stronę, nie przyspieszając wraz z wdech wróć do poz. wyjściowej</p>
<p>6.x8</p> 	<p>Rotacja w pozycji krzesła, pozostań w pozycji neutralnej kręgosłupa z ugiętymi kolanami, ramiona leżą na szerokość barków, z wydechem unieś jedno kolano na wysokość kolca biodrowego i tak samo drugie kolano (między udami i podudziem kąt prosty, zrób wdech z wydechem przenieś kolano na jedną stronę, nie przyspieszając wraz z wdech wróć do poz. wyjściowej</p>
<p>7. x2 na każdą stronę</p> 	<p>Przyciąganie kolan do klatki piersiowej, pozostań w pozycji neutralnej kręgosłupa z ugiętymi kolanami, ramiona leżą wzdłuż tułowia, przyciągnij ręką prawe kolano do klatki piersiowej, pozostaw w tej pozycji i prostuj lewą nogę sunąc piętą po podłożu –postaraj się ją prostą docisnąć do podłogi, utrzymaj 7-10s, powtórz na drugą stronę</p>

<p>8. x 8</p> 	<p>Aktywacja mięśnia poprzecznego brzucha, pozostań w pozycji neutralnej kręgosłupa z ugiętymi kolanami, ustaw dwa palce na kołcach biodrowych o zsuń skośnie w dół w , poczuć małe zagłębienie. Wykonaj aktywację mięśnia poprzecznego brzucha z wydechem wciągając delikatnie brzuch na wysokości pępka, pod palcami czujesz narastające symetrycznie zgrubienie. Z wdechem rozluźnij. W czasie aktywacji plecy nie zbliżają się do podłoża</p>
<p>9. 8x4s, 8x7s</p> 	<p>Aktywacja mięśnia poprzecznego brzucha z utrzymaniem napięcia, pozycja j.w. Wykonaj aktywację mięśnia poprzecznego brzucha z wydechem wciągając delikatnie brzuch na wysokości pępka, zatrzymaj aktywację na 4 s – powtórz 8 razy oraz 7s -8 razy. Z wdechem rozluźnij. W czasie aktywacji plecy nie zbliżają się do podłoża</p>
<p>10. 8x4s, 8x7s</p> 	<p>Aktywacja mięśnia poprzecznego brzucha ze ślizgiem, pozycja j.w. wykonaj aktywację mięśnia poprzecznego brzucha z wydechem wciągając delikatnie dolną część brzuch, z wydechem przesunij stopę po podłożu zatrzymaj aktywację na 4 s – powtórz 8 razy oraz 7s -8 razy. Z wdechem rozluźnij. W czasie wysuwania nogi plecy nie zbliżają się do podłoża</p>
<p>11. x8</p> 	<p>Wznos klatki piersiowej, pozycja neutralna z wyprostowaną nogą, wdech z wydechem wykonaj aktywację mięśnia poprzecznego brzucha i unieś klatkę piersiową i łopatki najmniej jak potrafisz, z wdech wróć do pozycji wyjściowej. Zmień nogę, powtórz.</p>
<p>12. 8x4s, 8x7s</p> 	<p>Wznos klatki piersiowej z utrzymaniem, pozycja neutralna z wyprostowaną nogą, wdech, z wydechem wykonaj aktywację mięśnia poprzecznego brzucha unieś klatkę piersiową i łopatki najmniej jak potrafisz zatrzymaj aktywację na 4 s, z wdechem rozluźnij – powtórz 8 razy oraz 7s, potem 8 razy. Zmień nogę, powtórz.</p>
<p>13. 2 x8</p> 	<p>Włócznie, pozycja wyjściowa leżenie przodem. Nogi rozsunięte na szerokość bioder. Czoło oparte na macie. Ramiona wyprostowane wzdłuż ciała. Wnętrze dłoni przyklejone do ud, kciuki oparte na macie wspierają ramiona. Wdech przygotowawczy. Z wydechem unieś klatkę wraz z czołem jak najmniej potrafisz. Z wdechem wróć do pozycji wyjściowej. Kontrola prawidłowej techniki: Unosisz klatkę a nie samą głowę. Pośladki rozluźnione, stopy nie stają się lżejsze.</p>
<p>14. x8</p> 	<p>Pośladek w krótkiej dźwigni, pozycja wyjściowa Leżenie przodem. Nogi rozsunięte na szerokość bioder. Czoło oparte na złożonych dłoniach. Ugnij jedną nogę do kąta prostego w kolanie. Wdech przygotowawczy. Z wydechem unieś nogę jak najmniej</p>

		potrafisz. Z wdechem wróć do pozycji wyjściowej. Zmień nogę, powtórz.
15.x8		Kot-koń , przejdź do pozycji klęku podpartego, dłonie pod barkami kolana pod biodrami, z wydechem zaokrąglij plecy (kot) z wdechem opuść plecy w dół (koń).
16. x8		Pozycja neutralna w klęku podpartym , pozycja j.w. z wydechem zaokrąglij plecy (kot) z wdechem przejdź do pozycji neutralnej kręgosłupa, w wydechem opuść plecy w dół (koń) z wdechem przejdź do pozycji neutralnej kręgosłupa
17. 4x7s		Pozycja neutralna w klęku podpartym z aktywacją , przyjmij pozycję klęku podpartego oddal barki od uszu rozluźniając i opuszczając w dół dolną część pleców, zrób wdech z wydechem wciągnij dolną część brzucha nie poruszając kręgosłupem. Utrzymaj głęboką aktywację oddychając swobodnie – powtórz 4 razy utrzymując aktywację 7s.
18. x4		Droga do Bird Doga , pozycja j.w. wdech, z wydechem wysuń prawą nogę nie przenosząc obciążenia na przeciwną dłoń. Miednica nie chce zacząć przechylać się za ruchem. Z wdechem wróć do pozycji wyjściowej. Po wykonaniu 4 x rozluźnij brzuch. Zmień nogę, powtórz
19. x8		Bird Doga, dech. pozycja j.w. wdech, z wydechem wysuń jedną nogę i przeciwną rękę. Oddal bark wysuniętej ręki od ucha. Wdech przygotowawczy. Z wydechem unieś równocześnie nogę i rękę, aktywując wewnętrzną część uda i oddalając bark unoszonej ręki od ucha. Zatrzymaj pracę na 7, 10 s. Wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj ćwiczenie zmieniając stronę. Wykonaj po 8 razy na każdą stronę
20.		Rozciąganie , pozycja wyjściowa klęk podparty, powoli zbliżaj pośladki do pięt i wyciągaj ręce w przód. Ważne jest by aktywnie rozciągać kręgosłup, starając się jak najdalej wyciągać dłonie! Oddychaj spokojnie, pogłęb wdech i wydech. Rozluźnienie mięśni powinno przebiegać wzdłuż całego kręgosłupa. Przesuń dłonie w prawą wydłużaj lewą stronę tułowia -7 s., przejdź na drugą stronę i powtórz.
21.		Relaks na boku , przejdź do leżenia bokiem, wykonaj 3 pogłębione oddechy, odpychając się prawą ręką unieś tułów, powoli przejdź do pozycji stojącej

22.



Popraw ustawienie szyi (retrakcja głowy)

patrz się prosto przed siebie i wsuń ją do tyłu, równoległe do podłoża. (przyłóż palec do żuchwy i delikatnie pchnij ją prostopadle do kręgosłupa)

Wykonałeś/łaś ćwiczenia?

Jeśli tak to znaczy, że zrobiłeś coś dobrego dla twojego kręgosłupa!