

Ćwiczenia w pozycji leżącej

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń wietrzmy pomieszczenie w którym będziemy ćwiczyć
- Ćwiczenia wykonujemy kładąc się na kocu lub na macie
- Jeśli podczas wykonywania ćwiczenia występuje ból kręgosłupa lub kolan zaprzestajemy wykonywania ćwiczenia

1. Pozycja leżąca, kolana zgięte, stopy oparte o podłogę, ręce ułożone wzdłuż ciała.

Ćw. Delikatnie napinamy mięśnie brzucha (wciągamy pępek) i dociskamy kręgosłup do podłogi. W takiej pozycji wytrzymujemy 5 sekund, po czym całkowicie rozluźniamy się.

2. Pozycja leżąca, kolana zgięte, stopy oparte o podłogę, kolana są złączone, ręce leżą pod głową a łokcie szeroko.

Ćw. Opuszczamy oba kolana w prawą stronę, starając się zbliżyć je jak najbliżej podłogi. Zwracamy uwagę na to, żeby lewy bark i łokieć cały czas pozostały dociśnięte do podłogi. Wracamy do pozycji wyjściowej a następnie opuszczamy kolana w lewą stronę.

3. Pozycja leżąca, kolana zgięte, stopy oparte o podłogę, ręce leżą pod głową, a łokcie szeroko.

Ćw. Dociskamy łokcie w tył do podłogi, wytrzymujemy 5 sekund, a następnie rozluźniamy się.

4. Pozycja leżąca, ramiona odwiedzone na wysokość ramion, kończyny dolne wyprostowane.

Ćw. Unosimy delikatnie w górę lewą nogę i przenosimy ją na prawą stronę tułowia (nad prawym kolanem). Staramy się dotknąć stopą jak najdalej do podłogi, nie odrywając ramion i pleców od podłogi. Wracamy do pozycji wyjściowej i wykonujemy ćwiczenie prawą nogą w lewą stronę.

5. Pozycja leżąca na plecach, kolana zgięte, stopy oparte o podłogę, ręce leżą pod głową, a łokcie szeroko.

Ćw. Przyciągamy kolano prawej nogi do klatki piersiowej pomagając sobie rękoma. Trzymamy 5 sekund i wracamy do pozycji wyjściowej. Następnie wykonujemy lewą nogą.

6. Pozycja leżąca, kończyny górne leżą wzdłuż tułowia, kończyny dolne wyprostowane.

Ćw. Zginamy prawe kolano i przyciągamy je w kierunku klatki piersiowej jednocześnie sięgając w kierunku kolana lewą ręką. Wracamy do pozycji wyjściowej a następnie przyciągamy lewe kolano w kierunku klatki piersiowej i sięgamy w jego kierunku prawą ręką.

7. Pozycja leżąca, kończyny dolne wyprostowane, kończyny górne leżą wzdłuż tułowia. Pod prawe kolano podkładamy zwiniętą ściereczkę.

Ćw. Wciskamy kolanem ściereczkę w podłogę, wytrzymujemy 5 sekund, palce są zadarte a pięta może w tym czasie podnieść się delikatnie do góry, następnie całkowicie się rozluźniamy. Po 5ciu powtórzeniach przekładamy ściereczkę pod lewe kolano.