



Ćwiczenia poprawiające ruchomość kręgosłupa L-S i stabilizację



1. 1. Ruchy miednicy na piłce (boczne)



2. 2. Ruchy miednicy na piłce (przód / tył)



3. 3. Rotacja tułowia z piłką (leżenie)



4. 4. Rotacja tułowia



5. 5. Ruchy miednicy w przód/tył (pozycja stojąca, siedząca, leżąca)

W pozycji stojącej przesuwamy miednicę w przód, a następnie do tyłu. Wracamy do pozycji początkowej.

Liczba ___ powtórzeń w jednym serii. Rób ___ serie.



6. 6. Trening stabilizacji tułowia

W pozycji leżąc na plecach napnij mięśnie głębokie (mięsień poprzeczny brzucha), wciągnij brzuch, a następnie unieś kończynę dolną prawą, zgiętą w stawie kolanowym i biodrowym. Staraj się, aby kolce biodrowe były na tym samym poziomie.

Utrzymuj normalne, kontrolowane oddychanie i unikaj unoszenia barków.

Liczba ___ powtórzeń w jednym serii. Rób ___ serie.



7. 7. Unoszenie pośladków

W pozycji leżąc na plecach napnij mięśnie głębokie, wciągnij brzuch, a następnie unieś pośladki w górę. Wytrzymaj w tej pozycji 3-5 sekund, następnie wróć do pozycji wyjściowej.

Liczba ___ powtórzeń w jednym serii. Rób ___ serie.



8. 8. Przeprost (w leżeniu)

Wykonaj kontrolowany przeprost tułowia w leżeniu, zwracając uwagę na neutralne ustawienie miednicy i stabilizację kręgosłupa.

Liczba ___ powtórzeń w jednym serii. Rób ___ serie.

