

Ćwiczenia poprawiające ruchomość, stabilizację kręgosłupa

Ćwiczenia poprawiające ruchomość kręgosłupa L-S i stabilizację



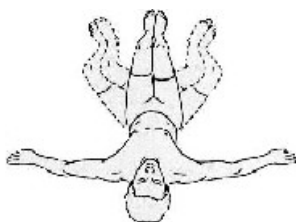
1. Ruchy miednicy na piłce (boczne)



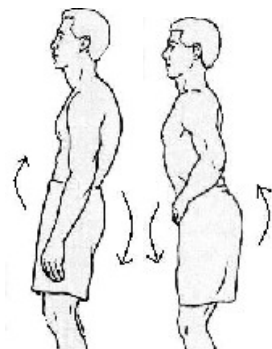
2. Ruchy miednicy na piłce (przód / tył)



3. Rotacja tułowia z piłką (leżenie)



4. Rotacja tułowia

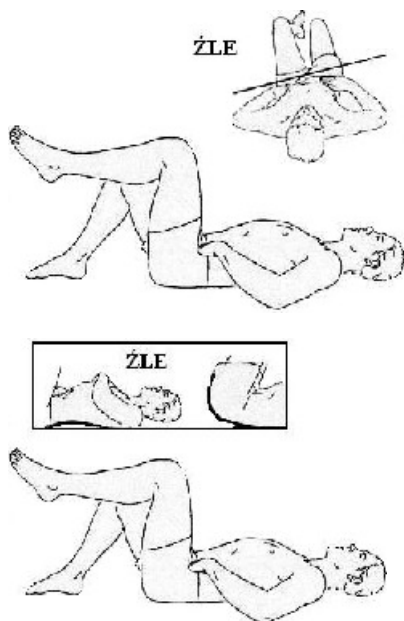


5. Ruchy miednicy w przód/ tył w pozycji stojącej, siedzącej, leżącej).

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

Liczba ___ powtórzeń w jednym secie. Rób ___ sety.

Rób ___ w ciągu dnia.

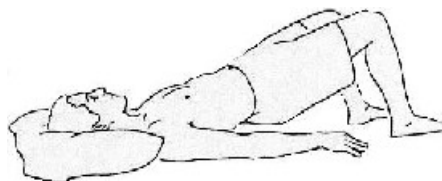


6. Trening stabilizacji tułowia.

W pozycji leżąc na plecach, napnij mięśnie głębokie, wciągnij brzuch, a następnie unieś jedną nogę, zgiętą w stawie kolanowym i biodrowym. Staraj się aby kolce biodrowe były na tym samym poziomie. Wróć do pozycji wyjściowej.

Liczba ___ powtórzeń w jednym secie. Rób ___ sety.

Rób ___ w ciągu dnia.



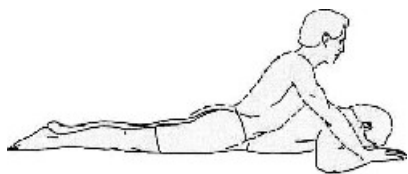
7. Unoszenie pośladków

W pozycji leżąc na plecach, napnij mięśnie głębokie, wciągnij brzuch, a następnie unieś pośladki w górę. Wytrzymaj w tej pozycji sekund.

Wróć do pozycji wyjściowej.

Liczba ___ powtórzeń w jednym secie. Rób ___ sety.

Rób ___ w ciągu dnia.



8. Przeprost (w leżeniu)

Liczba ___ powtórzeń w jednym secie.

Rób ___ sety.

Rób ___ w ciągu dnia