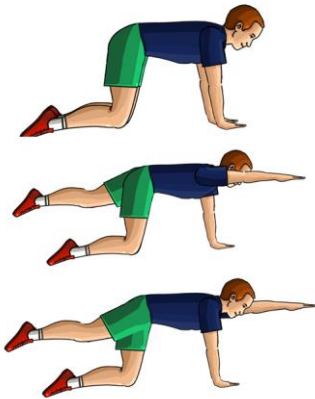


## Ćwiczenia na kręgosłup



### Ćwiczenie rozciągające mięśnie pośladków i ud

Oprzyj wyprostowaną nogę o stołek lub łóżko i wykonaj skłon do palców, starając się chwycić dłońmi palce stopy.



### Ćwiczenie wzmacniające mięśnie grzbietu i pośladków

W klęku podpartym wyprostuj na przemian prawą rękę i lewą nogę i staraj się utrzymać je w jednej linii równoległe do podłoża przez 10 sekund, po czym zmień rękę i nogę, unosząc jednocześnie tym razem lewą rękę i prawą nogę.



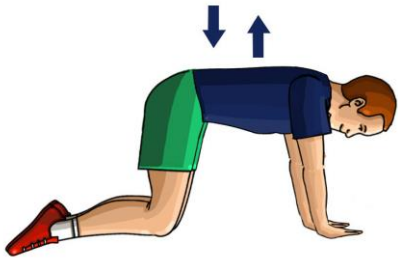
### Ćwiczenia wzmacniające boczne partie pleców i brzucha

Przyjmij pozycję w leżeniu na boku, opierając ciało o podłogę na łokciu zgiętym pod kątem 90°. Nogi trzymaj wyprostowane, złączone stopami. Unieś biodra i utrzymuj taką pozycję minimum 10 sekund. Powtórz ćwiczenie 3 razy, a następnie zmień stronę.



### Ćwiczenie rozciągające mięśnie pośladkowe

Leżąc na plecach zegnij kolana i postaw stopy na podłodze. Załóż jedną nogę w taki sposób, aby stopa opierała się na kolanie nogi przeciwnej.



#### Koci grzbiet

W klęku podpartym wykonuj naprzemiennie wznosy (koci grzbiet) i pogłębianie (opuszczanie) pleców. Każdą pozycję utrzymuj przez 2-3 sekundy



#### Unoszenie bioder

W leżeniu na plecach ze zgiętymi nogami unos i utrzymuj pośladki w napięciu przez 10 sekund. Przy opuszczaniu pośladków staraj się nie dotykać nimi do podłoża. Ćwiczenie powtórz 3 razy.



#### Brzuszki

W leżeniu na plecach ze zgiętymi nogami wykonuj spięcia brzucha, ciągnąc ręce do kolan lub stóp.



#### Prostowanie pleców

W leżeniu na brzuchu oprzyj ręce na zgiętych łokciach i wykonuj ruch wyprostu kręgosłupa. Staraj utrzymywać maksymalną pozycję przez kilka sekund.

#### **Podczas codziennych czynności, pamiętaj również o poniższych zasadach:**

- Kucaj, podnosząc z ziemi nawet lekkie przedmioty. Taka pozycja nie obciąża kręgosłupa.
- Podczas mycia wanny przykłąknij; gdy odkurzasz, używaj przedłużacza do szczotki. Noszenie ciężkich zakupów rozłóż na obie ręce.
- Nie siedź długo w jednej pozycji, co pół godziny wstań, przeciągnij się i pospaceruj chwilę.
- Nie zakładaj nogi na nogę.