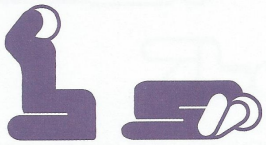
ĆWICZENIA ODCINKA LĘDŹWIOWEGO KRĘGOSŁUPA

WAŻNE WSKAZÓWKI:

- Ćwiczenia zaczynamy od 3 powtórzeń.
- W czasie ćwiczeń kontrolujemy oddech: wdech nosem, długi wydech ustami.
- Ćwiczenia wykonujemy nie wcześniej niż 2 godziny po przebudzeniu oraz minimum 2 godziny po posiłku.
- Ćwiczenia wykonujemy jeden raz dziennie.

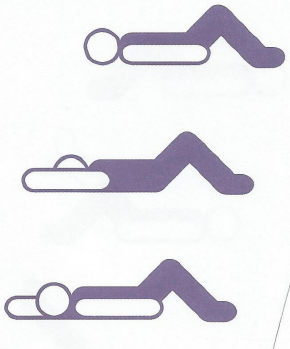


1 Pozycja wyjściowa – siad na piętach, ręce splecione na szyi, łokcie skierowane do przodu. Zginamy tułów do przodu. Czoło dotyka podłoża. Utrzymać pozycję 30 sek. Odpoczynek w pozycji siedzącej 1 min. Powtórzyć 3–5 razy.

2 Pozycja leżąca na plecach, stopy oparte o podłoże, ręce wzdłuż tułowia. Wciskamy dolny odcinek kręgosłupa do podłoża („pępek do kręgosłupa"). Utrzymać pozycję 5 sek., odpoczynek 10 sek. Powtórzyć 3–5 razy.

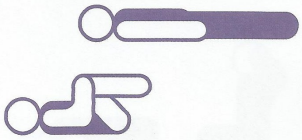
3 Pozycja leżąca na plecach, stopy oparte o podłoże, ręce wzdłuż tułowia. Wciskamy dolny odcinek kręgosłupa do podłoża („pępek do kręgosłupa") i jednocześnie prostujemy lewą nogę w kolanie. Powrót do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy analogicznie z prawą nogą. Odpoczynek 30 sek. Całość powtórzyć 3–5 razy.

4 Pozycja leżąca na plecach, stopy oparte o podłoże, ręce wzdłuż tułowia. Wciskamy dolny odcinek kręgosłupa do podłoża („pępek do kręgosłupa") i unosimy naprzemiennie kończyny górne za głowę. Odpoczynek 30 sek. Powtórzyć 3–5 razy.

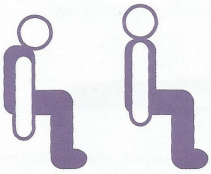


Ćwiczenia opracowała Dr Marta Szeparowicz – specjalista rehabilitacji, Centrum Medyczne Hansa – Rehabilitacja Białystok.

5 Pozycja leżąca na plecach, stopy oparte o podłoże, ręce wzdłuż tułowia. Wciskamy dolny odcinek kręgosłupa do podłoża („pępek do kręgosłupa"). Jednocześnie napinamy pośladki i unosimy biodra nie odrywając górnej części pleców od podłoża. Odpoczynek 30 sek. Powtórzyć 3–5 razy.



6 Pozycja leżąca na plecach, nogi wyprostowane. Naprzemiennie przyciągamy rękoma kolano do klatki piersiowej. Powtórzyć 3–5 razy.



7 Pozycja siedząca niedbała. Pozycja siedząca przekorygowana. Powtórzyć 3–5 razy.