

---

*Twój kręgosłup  
potrzebuje wsparcia?  
Oto kilka ćwiczeń, które  
go wzmocnią!*

---

*Wiemy, że kręgosłup to podstawa.*

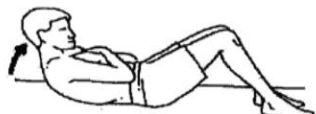
*A jednak zaniedbujemy go, siedząc godzinami przy biurku czy unikając aktywności fizycznej.*

*Pora to zmienić! Mamy dla was naprawdę prosty i dobry zestaw ćwiczeń, za który wasz kręgosłup wam podziękuje.*

*Kręgosłup to część ciała, która powiązana jest m.in. z naszą prawidłową postawą i z systemem nerwowym. Powinniśmy więc dbać o to, aby utrzymać go w jak najlepszej kondycji.*

*Oto kilka ćwiczeń, które, jeśli będziecie wykonywać regularnie skutecznie go wzmocnią.*

## ZESTAW ĆWICZEŃ ODCINKA LĘDŹWIOWEGO KRĘGOSŁUPA



Leżąc na plecach ze zgiętymi kolanami, skrzyżuj ramiona na piersi. Napinając mięśnie brzucha, unieś głowę i ramiona od podłoża. Powtórz 20 razy. Wydech w trakcie napinania mięśni.



Leżąc na plecach ze zgiętymi kolanami, ramiona wzdłuż ciała. Napinaj mięśnie brzucha nie unosząc tułowia. Utrzymaj napięcie kilka sek. Powtórz 20 razy. Wydech w trakcie napinania mięśni.



Leżąc na plecach, kolana zgięte, dłonie na karku. Unosząc ramiona i głowę, przyciągaj kolano do przeciwległego łokcia, a łokieć do kolana, wywołując lekką rotację tułowia. Powtórz 20 razy.



Leżąc na plecach, podłóż dłonie pod miednicę. Biodra i kolana zgięte do kąta 90°. Wykonuj nogami niewielkie ruchy okrężne. Ćwicz ok. 5 minut. Oddychaj swobodnie.



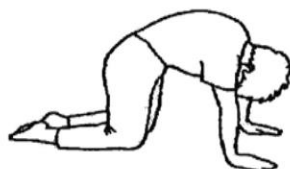
Leżąc na plecach, kolana zgięte, stopy na podłożu. Unosź powoli miednicę do góry. Utrzymaj 10 sek. i powróć do leżenia. Powtórz 15 razy.



Kłęk podparty. Unieś nogę i przeciwną rękę do poziomu. Utrzymaj 10 sek. Staraj się trzymać ciało w równowadze. Tak samo strona przeciwna. Powtórz 20 razy.



Kłęk podparty. Sięgaj powoli lewym ramieniem do sufitu – patrz za ręką. Powrót. Tak samo druga strona. Powtórz 15 razy.



Kłęk podparty. Wykonaj „Koci grzbiet”. Nie opuszczaj tułowia zbyt nisko. Powtórz 15 razy.



Leżąc na plecach, kolana zgięte. Chwyć nogi pod kolanami i przyciągnij je mocno do piersi. Powrót do leżenia. Powtórz 15 razy.



Siedząc na piętach, wykonaj głęboki skłon tułowia. Sięgaj rękami daleko w przód i dociskaj pośladki do pięt. Próbuj unieść ramiona od podłogi na 5 sek. Powtórz 10 razy.



Leżąc na brzuchu, poduszka pod brzuchem. Unieś tułów w górę – utrymuj 20 sek. Patrz w podłogę. Powtórz 20 razy.



Leżąc na plecach, kolana zgięte, stopy w górze, ramiona w bok. Opuszczaj powoli obie nogi w prawo do boku. Wróć do pozycji i to samo w lewo. Powtórz 15 razy.



Leżąc na lewym boku z prawą nogą zgiętą, chwyć za udo prawe. Wykonaj rotację tułowia w tył, sięgając ręką prawa w skos za siebie. Wytrzymaj 15 sek. i wróć do pozycji. Powtórz 10 razy. Tak samo w drugą stronę.



Leżąc na plecach, przyciągnij kolano w kierunku przeciwległego barku. Przytrzymaj kilka sek. a następnie napnij mięśnie naciskając kolano na ręce i rękami na kolano – 10 sek. Ponów rozciąganie. Powtórz 10 razy i zmień stronę.



Przyjmij pozycję jak na rysunku. Przyciągnij piętę do pośladka i wytrzymaj kilka sek. Napinaj mięśnie próbując wyprostować kolano – 10 sek. Ponów rozciąganie. Powtórz 10 razy i zmień stronę.