

# ĆWICZENIA

## ŁĘDŹWIOWY ODCINEK KREGOSŁUPA

1. **Pozycja wyjściowa:** Leżenie na plecach

**Wykonanie:** Oba kolana zgiąć i przytrzymać rękoma do siebie, naciskać kolanami na dłoń. Rozluźnić i podciągnąć kolana do klatki piersiowej.



**Pozycja wyjściowa:**

Siedzenie

**Wykonanie:** Siedząc w pozycji wyprostowanej przekręcić głowę w prawo tak daleko, jak to możliwe. W tej pozycji skonać głową (powiedzieć "tak"), to samo powtórzyć przekręcając głowę w lewo.



## STAWY BIODROWE

1. **Pozycja wyjściowa:** Leżenie na plecach

**Wykonanie:** Podciągnąć lewe kolano do klatki piersiowej równocześnie przyciskając mocno wyprostowaną prawą nogę do podłogi.



## STAWY BARKOWE I ODCINEK PIERSIOWY KREGOSŁUPA

1. **Pozycja wyjściowa:** Siedzenie

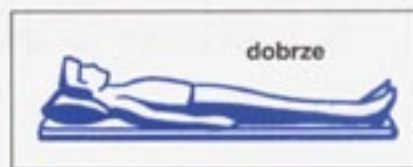
**Wykonanie:** Unieść wyprostowane ramiona do góry, następnie powoli opuszczać je na dół.



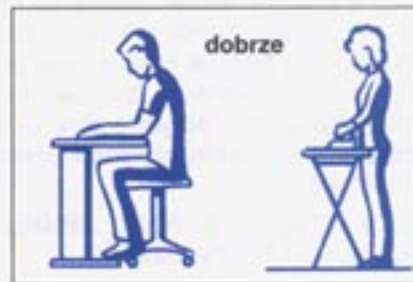
2. **Pozycja wyjściowa:** Siedzenie  
**Wykonanie:** Trzymać ramiona uniesione, wyprostowane przed sobą. Próbować wyciągnąć ramiona maksymalnie ku przodowi.

## PLECY

1. **Spanie:** Unikać wysokich poduszek oraz zbyt miękkich lub zbyt twardych łóżek.



2. **Stanie i siedzenie:** Podczas pracy siedzącej lub stojącej niezwykle ważne jest dopasowanie wysokości powierzchni, przy której wykonujemy pracę, do wzrostu ciała. Należy unikać długich okresów stania z pochylonym do przodu tułowiem.



3. **Podnoszenie ciężkich przedmiotów:** Nie należy podnosić ciężkich przedmiotów pochylając się do przodu. Należy kucnąć, przysunąć ciężki przedmiot do siebie i próbować z nim wstać. Również jednostronne noszenie ciężarów jest nieprawidłowe.



## STAWY KOLANOWE

1. **Pozycja wyjściowa:** Siedząca

**Wykonanie:** Wsunąć grubą książkę pomiędzy stopy, a następnie podnieść ją do góry prostując kolana. Wytrzymać w tej pozycji 5 sekund.



2. **Pozycja wyjściowa:** Leżąca

**Wykonanie:** Zgiąć lekko jedną nogę. Drugą nogę wyprostować, pod kolano położyć poduszkę, ręcznik lub rolkę, stopę i palce wyprostować. Następnie, zginając stopę do góry, naciskać kolanem na podłożoną poduszkę. Ten stan napięcia mięśni należy utrzymać przez około 5 sekund (liczyć do pięciu).

