

Ćwiczenia stabilizacyjne miednicy i wzmacniające mięśnie tułowia.

Część 1

1. Leżenie tyłem (na plecach). Nogi ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, stopy oparte o podłogę, dłonie pod grzbietem, na wysokości odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Ćwiczący napina mięśnie brzucha i miednicy, dociskając tułowiem swoje dłonie do podłogi. Utrzymujemy tę pozycję przez 5s. 5 – 10 powtórzeń.
2. Leżenie tyłem. Przechodzenie do pozycji siedzącej przez siad bokiem, podpierając się na ręce. W razie konieczności wspomagamy osobę ćwiczącą, podtrzymując jej nogi i dbając aby nie odchyłała głowy do tyłu. Ćwiczenie wykonujemy 5x na każdą stronę.
3. Leżenie na plecach. Chwytnie nogi oburącz (zgiętej w biodrze i kolanie) na wysokości kolana i przyciąganie jej do brzucha. Druga noga spoczywa na podłożu wyprostowana. Zmiana nogi. Wykonujemy 10x dla każdej kończyny.
4. Leżenie na plecach. Stopy oparte o podłogę, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych. Uniesienie bioder w górę. Utrzymujemy pozycję 5s i powrót do pozycji wyjściowej. 10x.
5. Leżenie przodem (na brzuchu). Napinanie pośladków. Utrzymujemy przez 3s . Powtarzamy 5x.
6. Leżenie na brzuchu. Odpychanie się dłońmi (opartymi o podłogę na wysokości barków) od podłogi. 10x.