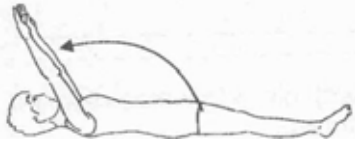


I. Pozycja – leżenie na plecach ręce wzdłuż tułowia

1. Unosimy ramiona i przenosimy je nad głowę – z równoczesnym wdechem (nosem). Powracamy do pozycji wyjściowej, z równoczesnym wydechem (ustami).



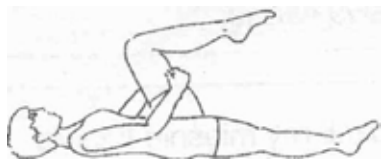
2. Robimy „rowerek” (około 15 razy).



3. Lewą rękę kładziemy za głowę i wyciągamy ją jak najdalej w poziomie; jednocześnie wyciągamy jak najdalej prawą nogę (rozciąganie). Zmieniamy rękę i powtarzamy ćwiczenie.



4. Przyciągamy kolejno prawe i lewe kolano do klatki piersiowej – wytrzymujemy chwilę i powracamy do pozycji wyjściowej.



5. Ustawiamy stopy w pionie, unosimy głowę i patrzymy na palce stop. Wytrzymujemy chwilę i powracamy do pozycji wyjściowej.

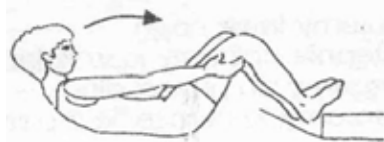


6. Opieramy stopy o materac z ugięciem kolan.

a) przyciągamy prawą rękę do lewego kolana z jednoczesnym uniesieniem barku i głowy, po czym powracamy do pozycji wyjściowej;
b) zmieniamy rękę na lewą i powtarzamy ćwiczenie.



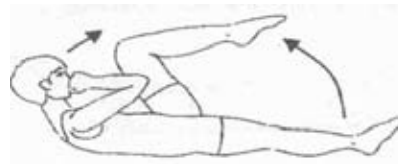
7. Unosimy górną część tułowia z jednoczesnym przeniesieniem rąk za kolana, po czym powracamy do pozycji wyjściowej.



8. Opieramy się na łokciach, unosimy klatkę piersiową robiąc równocześnie wdech, po czym powracamy do pozycji wyjściowej robiąc wydech.



9. Przenosimy lewy łokieć za prawe kolano z jednoczesnym uniesieniem kolana i górnej części tułowia. Zmieniamy rękę na prawą i powtarzamy ćwiczenie.



10. Przenosimy obydwie ręce za głowę, robiąc jednocześnie wdech i powracamy do pozycji wyjściowej robiąc wydech. Jest to ćwiczenie rozluźniające mięśnie tułowia i kończyn.

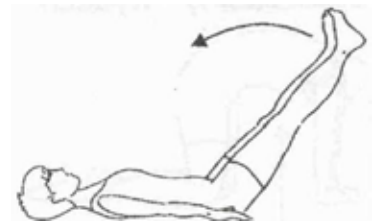


11. Unosimy i opuszczamy miednicę (napinanie pośladków):

a) przenosimy tułów na prawą stronę materaca,
b) przenosimy tułów na lewą stronę materaca.



12. Prostujemy obydwa podudzia – bez ruchu ud.



13. Przenosimy obydwa kolana na zmianę – raz na prawą, raz na lewą stronę.



14. Przyciągamy obydwa kolana do klatki piersiowej, chwilę wytrzymujemy i powracamy do pozycji wyjściowej. (Napinanie mięśni brzucha).



II. Pozycja – leżenie na prawym boku.

1. Unosimy lewą rękę i lewą nogę, robiąc jednocześnie wdech. Powracamy do pozycji wyjściowej robiąc wydech.



2. Przenosimy lewą rękę do przodu, a lewą nogę w tył. Następnie – rękę do tyłu a nogę w przód.



3. Lewą rękę kładziemy na biodrze. Zataczamy kręgi wyprostowaną lewą nogą.



4. Kładziemy lewe kolano przed prawym na materacu i podciągamy je do klatki piersiowej.



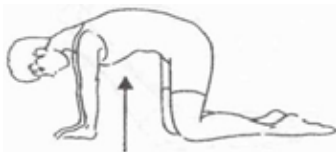
Wszystkie te ćwiczenia powtarzamy w leżeniu na lewym boku.

III. Pozycja – kłęk podparty (pozycja „na czworakach”)

1. Unosimy głowę – wdech, opuszczamy głowę – wydech.



2. „Koci grzbiet” – wypychamy w górę środkową część kręgosłupa – wdech, opuszczamy – wydech.

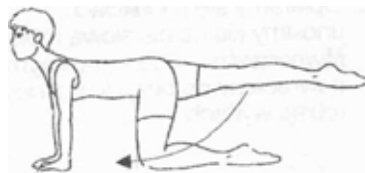


3. Unosimy prawą rękę w górę w skos – wdech; uginamy rękę w łokciu i dociągamy do lewego kolana –

wydech. Powtarzamy to samo z lewą ręką



4. Prostujemy lewą nogę, a następnie uginamy ją w kolanie i dociągamy do prawej dłoni. Powtarzamy to ćwiczenie z prawą nogą.



5. Siadamy na piętach, kładąc dłonie jak najdalej wyciągnięte na materacu.

Wracamy do pozycji wyjściowej, nie odrywając dłoni od materaca.



6. Siadamy na piętach, podudzia ustawiając w niewielkim rozkroku; następnie siadamy na prawej pięcie i wracamy do pozycji wyjściowej, po czym siadamy na lewej pięcie i wracamy do pozycji wyjściowej.



7. W kłęk podpartym krążymy biodrami w prawą stronę.

IV. Pozycja – leżenie na brzuchu

1. Rozluźniamy mięśnie tułowia i mięśnie kończyn dolnych



2. Opieramy ręce na biodrach i wciągamy szyję jak najdalej nam się uda.



3. Przyciągamy brodę do mostka i wykonujemy ruchy rękami i nogami, jak przy pływaniu „żabką”.



4. Napinamy mięśnie pośladków i kończyn dolnych.



5. Rozluźniamy mięśnie tułowia i kończyn dolnych.



6. Podnosimy uchwycone rękami i stopami krawędzie materaca, przytrzymujemy chwilę i opuszczamy. Rozluźniamy mięśnie.

