

Kręgoszyk – ćwiczenia

1. W leżeniu na plecach, nogi zgięte w kolanach, dociskamy odcinek lędźwiowy do kręgosłupa.
2. W leżeniu na plecach, odcinek lędźwiowy przylega mocno do podłoża, unosimy na przemian kolana do klatki piersiowej.
3. W leżeniu na plecach, odcinek lędźwiowy przylega mocno do podłoża, nogi zgięte w kolanach, ręce skrzyżowane na klatce piersiowej, ruch: półbrzuszek plus dotknięcie lewym łokciem prawego kolana i na zmianę.
4. W leżeniu na plecach, nogi zgięte w kolanach, odcinek lędźwiowy przylega mocno do podłoża, unosimy prawe kolano lekko do góry i dokładamy lewą rękę która kładziemy za głowę, następnie ruch zamienny stron.
5. W leżeniu na plecach, nogi zgięte w kolanach, odcinek lędźwiowy przylega mocno do podłoża, unosimy kolana do góry, obejmujemy je rękoma i przyciągamy do klatki piersiowej.
6. W leżeniu na plecach, nogi zgięte w kolanach, pod kolanami piłka, unosimy kończyny dolne wraz z piłką do góry, dociskając kręgosłup lędźwiowy do podłoża.
7. W leżeniu na plecach, stopy oparte na piłce, unosimy biodra do góry i wykonujemy przetoczenie piłki w kierunku pośladków.
8. W leżeniu na plecach, nogi zgięte w kolanach, odcinek lędźwiowy przylega mocno do podłoża, pod kolanami piłka, ręce skrzyżowane na klatce piersiowej, wykonujemy półbrzuszek.
9. W leżeniu na plecach, nogi zgięte w kolanach, pod kolanami piłka, ręce skrzyżowane na klatce piersiowej, wykonujemy półbrzuszek plus uniesienie nóg z piłką i dociśnięcie odcinka lędźwiowego do podłoża.