

## ZDROWY KRĘGOSŁUP

1. W staniu w lekkim rozkroku, unosimy ręce bokiem do góry-wdech i opuszczamy-wydech.
2. W staniu w lekkim rozkroku, krążenie ramion w tył, ściągnięcie łopatek-wdech, powrót-wydech.
3. W staniu w lekkim rozkroku, ręce wyprostowane w górze, ściągamy łokieć w kierunku biodra, wykonujemy obustronnie.
4. W staniu w lekkim rozkroku, ręce odwiedzione w przedłużeniu linii z barkami, wykonujemy wygięcie boczne, jakbyśmy ręką chcieli coś chwycić.
5. W staniu w lekkim rozkroku skręty tułowia na boki.
6. W staniu rolowanie kręgosłupa-głowa, barki, kręg po kręgu i powrót.
7. Siad na macie, kolana zgięte, stopy oparte, ręce trzymamy pod kolanami  
Wdech-proste plecy, wydech-plecy zaokrąglamy jak do kociego grzbietu, następnie wykonujemy to samo ćwiczenie dołączając kończyny górne, wdech plecy proste i ręce w górę, wydech ręce przed siebie.
8. W leżeniu na plecach, dłonie pod pośladkami, kolana ugięte w kolanach, brzuch napięty, po przez uniesienie kończyny dolnej prostujemy ją w kolanie.
9. W leżeniu na plecach nogi ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni, trzymamy się rękoma pod kolanami, wykonujemy oderwanie bioder od materaca.
10. W leżeniu na plecach, jedna noga wyprostowana, druga przywiedziona do klatki piersiowej, trzymamy 30s i zmieniamy strony.
11. W leżeniu na plecach jedna noga wyprostowana, druga zgięta w kolanie, ręka po stronie zgiętego kolana odwiedzona, głowa skierowana w kierunku ręki odwiedzonej, wykonujemy rozciągnięcie pośladka po przez ruch ciała w kierunku odwiedzonej ręki.
12. W leżeniu na plecach, kolana zgięte, stopy oparte o podłogę, unosimy biodra do góry.
13. W leżeniu na plecach, jedna noga wyprostowana, druga zgięta w kolanie, unosimy biodra do góry, ćwiczenie obustronne.
14. W leżeniu na plecach przyciągamy kolana do klatki piersiowej, wytrzymujemy w tej pozycji 30 s.
15. W leżeniu na boku, noga przy podłożu zgięta w kolanie, drugą nogę unosimy delikatnie do góry, stopa pod kątem 90 stopni.

16. W leżeniu na boku, noga przy podłożu zgięta w kolanie, drugą nogę przyciągamy do klatki piersiowej.

17. W leżeniu na boku, noga przy podłożu zgięta w kolanie, druga noga wyprostowana delikatnie uniesiona wykonujemy stopą małe kółka.

Każde ćwiczenie wykonujemy na jednym i drugim boku.

18. W klęku podpartym wykonujemy koci grzbiet.

19. W klęku podpartym, unosimy na przemian w tył nogi.

20. W klęku podpartym, unosimy na przemian lewą rękę i prawą nogę i druga strona.

21. W klęku podpartym, odwodzimy na przemian lewą rękę i prawą nogę i druga strona.

22. W klęku podpartym, unosimy na przemian w górę nogi zgięte w kolanie.

23. W klęku podpartym przyciągamy prawe kolano do lewego łokcia i na zmianę.

24. Z klęku podpartego przechodzimy do siadu na stopy, rozciągamy kręgosłup, przenosząc ręce w przód.

25. W leżeniu na brzuchu, ręce pod brodą, odrywamy klatkę piersiową od podłoża.

26. W leżeniu na brzuchu, wdech ręce w przód, wydech łączymy łopatki.

27. W leżeniu na brzuchu Klatka piersiowa oderwana od podłoża, nie wykonuje ruchu, kończyny górne zgięte w łokciach, unosimy przedramiona do góry.

28. W leżeniu na brzuchu, ręce wzdłuż tułowia, delikatny ruch jakbyśmy chcieli dotknąć raz prawą i raz lewą kostkę.

29. W leżeniu na brzuchu ręce pod brodą, unosimy raz jedną raz drugą nogę.

30. W leżeniu na brzuch ręce pod brodą, unosimy prawą rękę i lewą nogę i druga strona.