

## Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i odcinka TH

1. Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu, ramiona wyprostowane do przodu  
**RUCH:** unoszenie ramion prostych w górę, czoło oparte o podłogę
2. Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu, ramiona wyprostowane do przodu  
**RUCH:** naprzemiennie unoszenie prostego prawego i lewego ramienia w górę, czoło oparte
3. Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu, dłonie splecione pod czołem  
**RUCH:** unoszenie zgiętych łokci w górę (lekko nad ziemię)
4. Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu, ramiona wyprostowane w bok  
**RUCH:** unoszenie ramion w górę z jednoczesnym, lekkim unoszeniem głowy
5. Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu, ramiona wyprostowane w bok  
**RUCH:** uniesienie prostych ramion w górę i zataczania 10 kółek w tył, głowa lekko uniesiona
6. Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu, ramiona wyprostowane do przodu  
**RUCH:** uniesienie ramion w górę, lekko głowa w górę i ruch ramion jak przy pływaniu „żabką”
7. Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu, ramiona wyprostowane do przodu  
**RUCH:** unoszenie wyprostowanych ramion w górę, robisz nożyce pionowe
8. Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu, dłonie splecione na karku  
**RUCH:** unoszenie łokci i głowy lekko nad podłogę
9. Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu, ramiona leżą wzdłuż tułowia  
**RUCH:** unoszenie prostych ramion w górę
10. Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu, ramiona leżą wzdłuż tułowia, dłonie splecione na pośladkach  
**RUCH:** unoszenie prostych ramion w górę ze ściąganiem łopatek, czoło oparte o podłogę
11. Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu, ramiona ułożone w pozycji „skrzydełka” (przedramiona ułożone pod kątem 90 stopni do ramion)  
**RUCH:** unoszenie ramion w górę w pozycji „skrzydełka”
12. Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu, ramiona ułożone w pozycji „skrzydełka”  
**RUCH:** unoszenie w górę samych łokci
13. Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu, ramiona ułożone w pozycji „skrzydełka”  
**RUCH:** unoszenie ramion w górę w pozycji „skrzydełka”, następnie wyprost ramion w przód, ponownie powrót do zgiętych łokci w pozycji „skrzydełka” i opuszczenie ramion na podłogę
14. Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu, ramiona wyprostowane do przodu  
**RUCH:** rozciąganie kręgosłupa, ramiona wyciągamy w przód, nogi wyciągamy w tył

15. Pozycja wyjściowa: siad na piętach

**RUCH:** wyciągasz ramiona w górę, głowa w przedłużeniu kręgosłupa i robisz skłon do przodu nie odrywając pośladków od pięt, ramiona maksymalnie wyciągnięte do przodu, głowa między ramionami i powoli wykonujesz powrót do pozycji wyjściowej

Wszystkie ćwiczenia wykonujesz w wolnym tempie powtarzając 5 razy, z czasem zwiększając liczbę powtórzeń.

Najważniejsza sprawa to **SYSTEMATYCZNOŚĆ** – ćwicz codziennie 15 minut

Życzę wytrwałości 😊

mgr Ewa Kozak