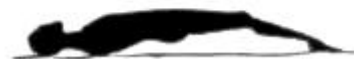


## Ćwiczenia dla osób cierpiących na okresowe bóle kręgosłupa. Każde ćwiczenie należy powtórzyć od 5 – 15x

Ćw. wykonywać w okresie remisji choroby, a nie w trakcie zaostrzeń.

1. Poz. w. Leżenie na plecach, nogi lekko zgięte w stawach kolanowych. Wspierając się na piętach i łopatkach unieś biodra, policz do 10 – opuść.



2. Poz. w. Leżenie na plecach dłonie pod pośladkami. Unieś wyprostowane nogi (pięty ok. 5 cm nad podłożem) policz do 10 – opuść

3. Poz. w. Klęk podparty. Nie odrywając dłoni od podłoża wykonaj tzw. „Koci grzbiet”. Dotknij czołem kolan przy wyprostowanych kończynach górnych. Następnie prostując kończyny dolne wygnij grzbiet w przeciwnym kierunku, tak aby dotknąć miednicą podłoża z jednoczesnym odchyleniem głowy do tyłu.



4. Poz. w. Leżenie na brzuchu, kończyny górne odwiedzone i zgięte w stawach łokciowych pod kątem prostym. Wspierając się tylko na brzuchu unieś równocześnie: głowę, klatkę piersiową, kończyny górne (zwłaszcza łokcie) i wyprostowane kończyny dolne. Policz do 10 – opuść. Gdy to ćwiczenie sprawia Ci trudność to przez pierwsze 10 dni wykonuj poniższe ćw. aby po tym okresie powrócić do wyżej opisanego.

5. Poz. w. Leżenie na brzuchu, kończyny górne wyprostowane nad głową. Unieś równocześnie kończyny: lewą rękę i prawą nogę. Policz do 10 – opuść. To samo wykonaj z drugą parą kończyn.



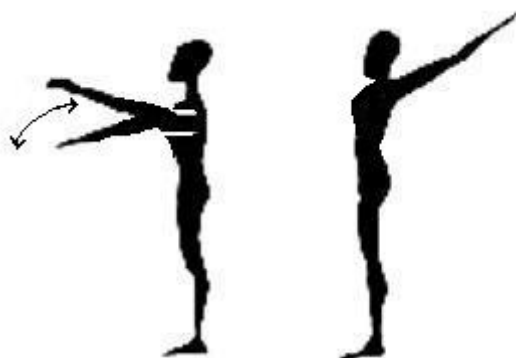
6. Poz. w. Leżąca na zdrowym boku, kończyny dolne wyprostowane i lekko odchylone w stosunku do osi ciała. Podnieś złączone kończyny dolne, policz do 10 – opuść

7. Poz. w. Kołyska na grzbiecie od 15 – 20x.



8. Poz. w. Leżenie na plecach, dłonie splecione na karku. Naciśnij łokciami mocno na podłoże policz do 10 – zwolnij.

9. Poz. w. Stojąca w rozkroku, dłonie na biodrach. Wykonaj obustronne krążenia bioder.



10. Poz. w. Stojąca w rozkroku, kończyny górne wyprostowane przed sobą. Po kilku małych poziomych, nożycowych ruchach wykonaj gwałtowny wymach dłońmi do tyłu, tak aby w końcowej fazie ruchu znalazły się ponad szczytem głowy.

11. Poz. w. Stojąca w rozkroku, kończyny górne wzdłuż tułowia. Wykonaj szybkie, obustronne krążenia ramion.



12. Poz. w. Siedząca, dłonie na udach.

1. wykonaj powolne, maksymalne skłony głowy w płaszczyźnie przód tył.
2. skłony boczne
3. skręty głowy
4. obustronne krążenia głowy

13.

Poz. w. jak wyżej z głową maksymalnie pochyloną w dół.

1. wykonaj skręty głowy
2. skłony boczne głowy

14.

Poz. w. Siedząca, dłonie splecione na potylicy, broda uniesiona.

- a. pchając głowę do tyłu powstrzymuj ten ruch. Policz do 10 – zwolnij.
- b. pchając głowę do przodu powstrzymuj ten ruch dłońmi splecionymi na czole. Policz do

Uwaga Głowa podczas ćw. a i b pozostaje nieruchoma.