

**ZESTAW ĆWICZEŃ DLA DYSKOPATII ODCINKA C-C KRĘGOSŁUPA**



1. W leżeniu na brzuchu naprzemienne unoszenie rąk do góry (Uwaga! Czoło oparte o podłoże).



2. Unoszenie jednocześnie obu rąk do góry (Uwaga! Czoło oparte o podłoże).



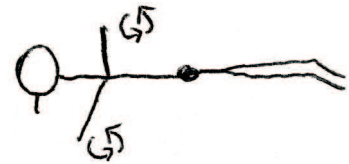
3. Naprzemienne krążenia rąk (Uwaga! Czoło oparte o podłoże).



4. Naprzemienne unoszenie rąk do góry (Uwaga! Czoło oparte o podłoże).



5. Unoszenie jednocześnie obu rąk do góry (Uwaga! Czoło oparte o podłoże).



6. Krążenie obu rąk (Uwaga! Czoło oparte o podłoże).



7. Ręce splecione na pośladkach - unoszenie obu rąk do góry (Uwaga! Czoło oparte o podłoże).



8. Unoszenie jednocześnie obu rąk do góry (Uwaga! Czoło oparte o podłoże).



9. W kłęk podpartym naprzemienne unoszenie rąk bokiem w górę (Uwaga! Głowa lekko pochylona w dół).



10. Naprzemienne krążenia rąk (Uwaga! Głowa lekko pochylona w dół).



11. Naprzemienne unoszenie rąk przodem w górę (Uwaga! Głowa lekko pochylona w dół).



12. Naprzemienne krążenia rąk (Uwaga! Głowa lekko pochylona w dół).



13. Siad skrzyżny - skłony głowy w przód (Uwaga! Powoli).



14. Skłony głowy w bok (Uwaga! Powoli).



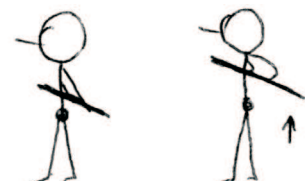
15. Skręty głowy w prawo i lewo (Uwaga! Powoli).



16. Unoszenie laski w górę i zakładanie na kark.



17. Chwyt laski za plecami na wysokości pośladków - unoszenie laski w górę.



18. Chwyt laski za plecami - przesuwanie laski po plecach w górę do łopatek.