

ZESTAW ĆWICZEŃ DLA DYSKOPATII ODCINKA L-S KRĘGOSŁUPA



1. Dociskanie kręgosłupa do podłoża.



2. Przyciąganie obu nóg do brzucha.



3. Skłon w przód.



4. Skłon w przód z uniesieniem kolejno kolan.



5. „Rowerek”.



6. Unoszenie bioder.



7. Kołyska w przód i tył bez przytrzymywania nóg.



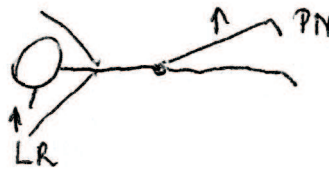
8. Napinanie pośladków w leżeniu na brzuchu.



9. Naprzemienne unoszenie nóg (UWAGA! Nie unosić bioder).



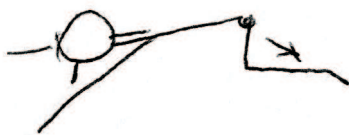
10. Naprzemienne odwodzenie ugiętych nóg.



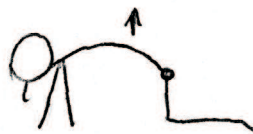
11. Naprzemienne unoszenie rąk i nóg w leżeniu na brzuchu.



12. Naprzemienne krążenia rąk i nóg w leżeniu na brzuchu.



13. Z klęku podpartego siad na piętach („UKŁON JAPONSKI”).



14. W klęku podpartym „KOCI GRZBIET”.



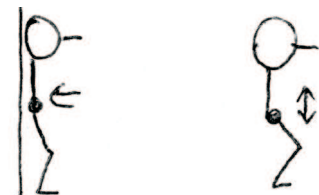
15. W klęku podpartym naprzemienne unoszenie rąk i nóg.



16. Naprzemienne unoszenie kolan z jednoczesnym skłonem głowy.



17. Naprzemienne przesuwanie kolan po podłożu w kierunku ręki.



18. Dociskanie kręgosłupa do ściany.  
19. Przysiady (tułów wyprostowany).