**Ćwiczenia dla Krystiana, Kacpra, Marka, Stasia**

Temat: Ćwiczenia na prosty kręgosłup

Ćwiczenia na kręgosłup wykonywane w domu są nie tylko zaleceniem, ale obowiązkiem.

 Nie zajmują dużo czasu i mogą być prowadzone bez użycia skomplikowanych i drogich przyrządów gimnastycznych.

Dobry efekt dadzą m.in.:

1. skłony tułowia w przód z wyprostowanymi rękoma, którymi możesz próbować sięgnąć podłogi lub złapać nogi w okolicy kostki – powtórz 10 razy.

2. utrzymanie wyprostowanej pozycji ciała przy ścianie, z przylegającymi do niej piętami, barkami i ściągniętymi łopatkami wytrzymaj licząc do 10.

3. przysiady w lekkim rozkroku z utrzymaniem prostych pleców i właściwej sylwetki ciała- powtórz 5 razy.

Oraz:



 

źródło: erobocze.pl