

Zestaw ćwiczeń z gimnastyki korekcyjnej przeciw przodopochyleniu miednicy

ćwiczenie 1. *Recyklokalne rozciąganie mięśni biodrowo-łędźwiowych*

Pw.: klęk jednonóż, jedno kolano maksymalnie wysunięte do wykroku w przód, głowa w pozycji pionowej, plecy proste, dłonie oparte na udzie nogi wykroczonej.

Ruch: zgięcie nogi wykroczonej w stawie kolanowym do lekkiego napięcia mm uda. W tym etapie napięcie mm pośladkowego oraz, na napiętym mięśniu, dalsze pogłębianie rozciągnięcia. Napięcie wstępne 3s- mięsień pośladkowy, napięcie z rozciągnięciem końcowe- 5s. Ćwiczenie powtarzamy 10x 5s dla każdej kończyny.

ćwiczenie 2. *Rozciąganie głowy prostej mięśnia czworogłowego*

Pw.: klęk jednonóż przy ścianie, pod nogą zakroczną kocyk, mata lub płaska poduszka, grzbiet stopy oparty o ścianę, noga wykroczonej zgięta w stawie kolanowym (jw).

Ruch: napinamy mięśnie brzucha, nacisk grzbietu stopy na ścianę- 3s, następnie zgięcie nogi wykroczonej z rozciągnięciem -5s, powtarzamy 10x każda noga.

ćwiczenie 3. *Rozciąganie mięśni grzbietu- recyklokalne hamowanie*

Pw.: siad rozkroczny na krześle, NN na szerokość krzesła,

Ruch: opad- skłon tułowia w przód, dłonie chwytają nogi krzesła, napięcie mięśni brzucha- wdech, rozciągnięcie mięśni grzbietu- wydech. Ćwiczenie powtarzamy 15x 5s.

ćwiczenie 4. *Wzmacnianie mięśni brzucha*

Pw.: Leżenie tyłem na macie lub dywanie, RR zgięte pod kątem 90 stopni, łokcie na wysokość barków, łądźwia dociśnięte do podłoża.

Ruch: uniesienie bioder, przyciągnięcie kolan do klatki piersiowej z napięciem mięśni brzucha. 3x20 powtórzeń.