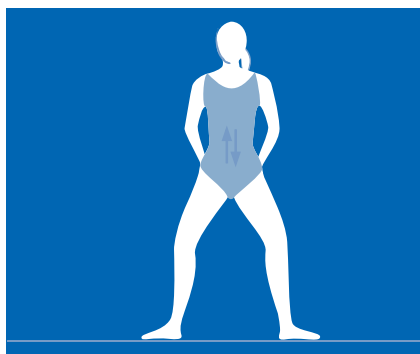


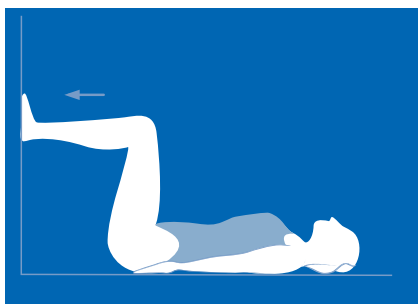
Ćwiczenia wspomagające dla wszystkich rodzajów NTM

P przed przystąpieniem do ćwiczeń przygotuj sobie niewielkich rozmiarów poduszkę lub ręcznik. Pamiętaj o luźnym, wygodnym ubraniu. Ćwiczenia wykonuj na niezbyt miękkiej powierzchni: macie lub dywanie. Najlepsze rezultaty osiągniesz, wykonując ćwiczenia minimum 3 razy dziennie po 8–10 powtórzeń.

1. Stań w lekkim rozkroku, delikatnie ugnij kolana, dłonie oprzyj na pośladkach, lekko ściągaj łopatki. Z wydechem podciągnij do góry i do wewnątrz partię mięśni dolnej części brzucha. Wraz z wdechem rozluźnij mięśnie.



2. Połóż się na plecach, opierając o ścianę nogi ugięte w kolanach pod kątem 90°. Z wydechem wciskaj w ścianę raz jedną, raz drugą nogę, a następnie obie naraz, delikatnie napinając mięśnie dna miednicy.

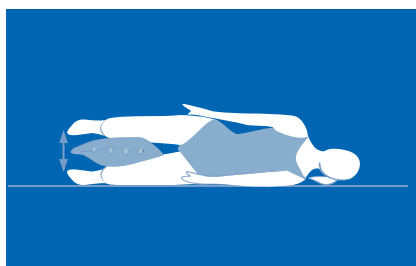


3. Połóż się na plecach. Umieść poduszkę lub złożony ręcznik między kolanami. Stopy leżą na podłodze rozstawione na szerokość bioder. Ręce ułóż wzdłuż tułowia. Robiąc wydech, unieś biodra w górę tak, aby tułów i uda tworzyły jedną linię. Unosząc



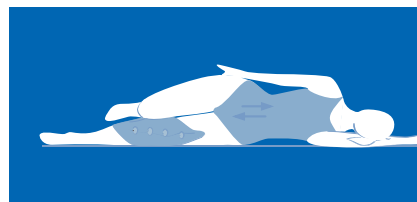
biodra, delikatnie ściśnij poduszkę kolanami, podciągając jednocześnie do góry w stronę pępka i do wewnątrz mięśnie dolnej partii brzucha. Robiąc wdech, opuść biodra.

4. Połóż się na jednym boku. Ugnij nogi w kolanach. Wsuń poduszkę lub złożony ręcznik między kolana. Robiąc wydech, delikatnie ściśnij poduszkę kolanami, jednocześnie wciągając pępek do środka, jakby przy-



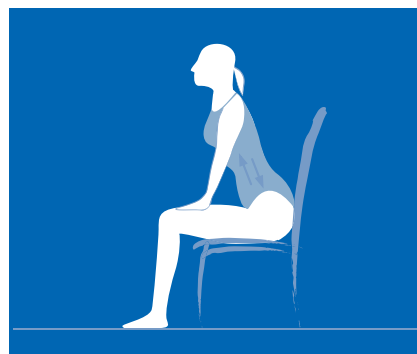
klejając go do kręgosłupa. Wraz z wdechem rozluźnij mięśnie. Po ukończeniu serii wykonaj ćwiczenie na drugą stronę.

5. W leżeniu na boku ugnij górną nogę, kładąc kolano na poduszce lub złożonym ręczniku leżącym przed tobą na wysokości



pasa. Dolną nogę wyprostuj w dół. Ułóż się wygodnie. Z wydechem napinaj mięśnie dna miednicy. Po ukończeniu serii wykonaj ćwiczenie na drugą stronę.

6. Usiądź wygodnie na krześle. Wyprostuj plecy, ściągaj łopatki. Ustaw stopy na podłodze w delikatnym rozkroku. Pochyl prosty tułów do przodu, opierając dłonie lub łokcie na udach. Ćwicz mięśnie dolnej partii brzucha, jakby wciągając je do środka (wydech) i wypychając na zewnątrz (wdech).



Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.

OPRACOWAŁA: MGR AGATA FRYSZTAK,
DOKTORANTKA AWF WARSZAWA,
INSTRUKTOR REKREACJI RUCHOWEJ ZE
SPECJALIZACJĄ FITNESS, WSPÓŁZAŁOZYCIELKA
STOWARZYSZENIA ESPAR 50+.
KONSULTACJA MEDYCZNA:
DR MED. PIOTR DOBROŃSKI, DR HAB.
MED. PIOTR RADZISZEWSKI;
ŹRÓDŁO: INFORMATOR NTM,
II EDYCJA, 2007