

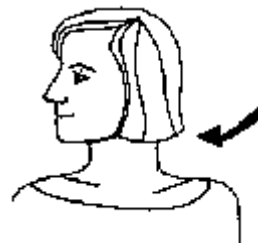
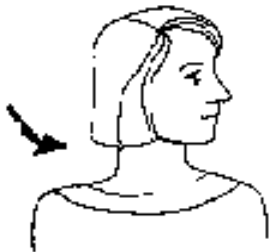
TERAPIA RUCHEM**Ćwiczenia rozluźniające i wzmacniające mięśni karku, tułowia.****Ćwiczenie 1.****Pozycja wyjściowa:** stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość bioder, ręce luźno wzdłuż tułowia.**Ruch:** Odchyl głowę do tyłu (patrz w góry) –powoli bez gwałtownych ruchów 10 razy.**Ćwiczenie 2.****Pozycja wyjściowa:** stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość bioder, ręce luźno wzdłuż tułowia.**Ruch:** Przechyl głowę do przodu- patrz w dół -10 razy.**Ćwiczenie 3.****Pozycja wyjściowa:** stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość bioder, ręce luźno wzdłuż tułowia.**Ruch:** Odchyl głowę w lewo tak, aby ucho zbliżyło się do ramienia następnie to samo ćwiczenie w prawo - po 10 razy.



Ćwiczenie 4.

Pozycja wyjściowa: stoimy na prostych nogach, stopy na szerokość bioder, ręce luźno wzdłuż tułowia.

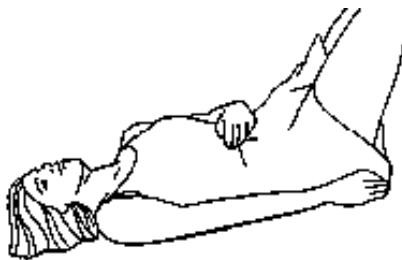
Ruch: Odchyl głowę w prawo tak aby spojrzeć przez ramię, następnie to samo ćwiczenie w lewo- po 10 razy.



Ćwiczenie 5.

Pozycja wyjściowa: Leżenie n plecach, ręce wzdłuż tułowia.

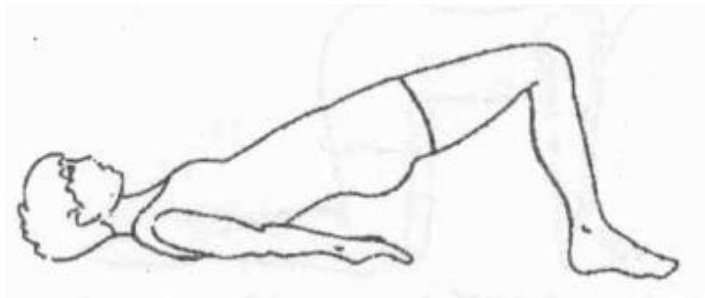
Ruch: Połóż rękę na brzuchu, napnij mięśnie brzucha, cały czas naciskając ręką brzuch do podłoża – 10 razy.



Ćwiczenie 6.

Pozycja wyjściowa: Leżenie n plecach, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch: Unosimy i opuszczamy miednicę napinając pośladki- przenosimy tułów na prawą stronę, następnie przenosimy tułów na lewą stronę- po 10 razy.



Ćwiczenie 7.

Pozycja wyjściowa: Leżenie n plecach, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch: Opieramy się na łokciach, unosimy klatkę piersiową robiąc równocześnie wdech, po czym powracamy do pozycji wyjściowej robiąc wydech – 10 razy.

