**GIMNASTYKA KOREKCYJNA - 30.03.2021 r.**

**GRUPA 4**

**Przykładowe ćwiczenia stabilizujące dolną część tułowia**

**Powtarzamy serię ćwiczeń x3 ☺**

1. Most ze zgiętymi nogami – trzymamy 30 sekund (x5). Oddziaływanie korekcyjne- rozluźnienie mięśni brzucha, wzmacnianie mięśni pośladków, stabilizacja miednicy i kręgosłupa.



1. Most z wyprostowanymi nogami – trzymamy 30 sekund (x5). Oddziaływanie korekcyjne- rozciąganie mięśni brzucha, wzmacnianie mięśni pośladków, stabilizacja miednicy i kręgosłupa.



1. Most ze zgiętymi nogami – trzymamy 30 sekund (x5). Oddziaływanie korekcyjne -rozciąganie mięśni grzbietu, zwiększanie ruchomości kręgosłupa przy bardzo niewielkim obciążeniu stawów między kolanowych. ,,koci grzbiet”.



1. Most z wyprostowanymi nogami – trzymamy 30 sekund (x5). Oddziaływanie korekcyjne- stabilizacja miednicy i kręgosłupa.



**Dodatkowo:**

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=GUo16HDVITg&t=32s&ab_channel=SENSORAKI-EwaGo%C5%9B>

**Powodzenia !!!**