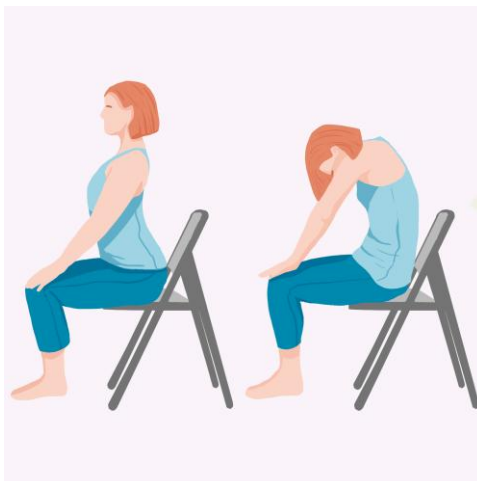


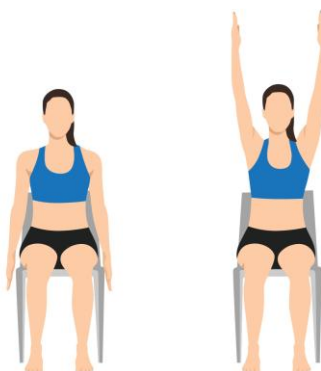
Ćwiczenie 1 : Pozycja kot/krowa

1. Usiądź wygodnie na krześle, z prostymi plecami nie opierając się. Rozstaw stopy na szerokość bioder.
2. Powoli wciągnij mięśnie brzuch, garbiąc plecy i rozciągając kręgosłup.
3. Wytrzymaj w pozycji ok 5 sekund a następnie wypchnij mięśnie brzucha z powrotem na zewnątrz do pozycji wyjściowej
4. Powtórz 5 razy.



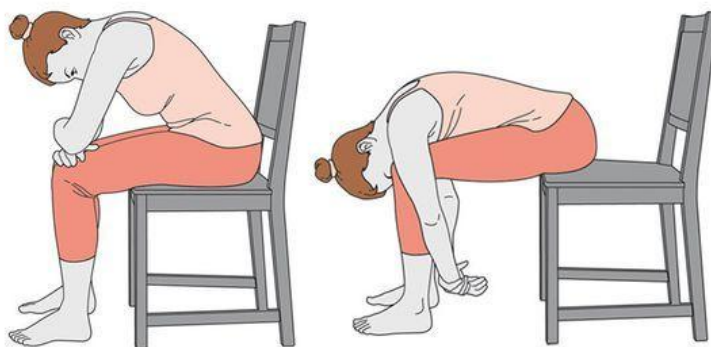
Ćwiczenie 2: Unoszenie rąk w siadzie

1. Usiądź wygodnie na krześle, z prostymi plecami nie opierając się. Rozstaw stopy na szerokość bioder.
2. Wyciągnij obie ręce w górę, tak by przedłużyć kręgosłup.
3. Wytrzymaj 10 sekund.
4. Wróć do pozycji neutralnej.
5. Powtórz 5 razy.



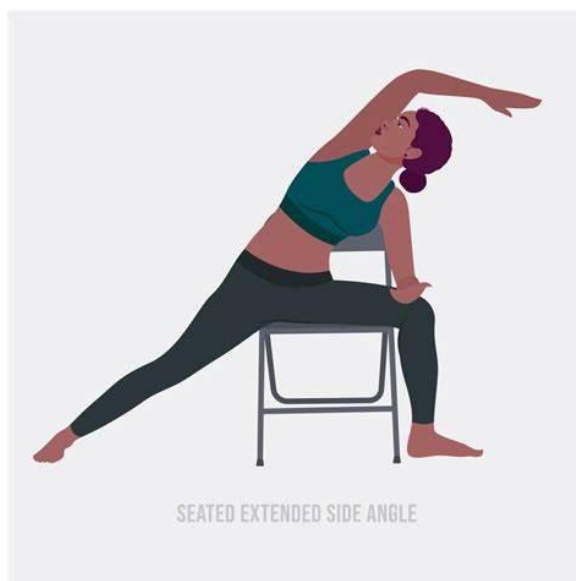
Ćwiczenie 3: Skłon w przód w siedzeniu

1. Do tego ćwiczenia potrzebne będzie krzesło.
2. Siadamy wygodnie na krześle, opierając łokcie o kolana.
3. Następnie wykonujemy powoli skłon w przód.
4. Powtórz ćwiczenie 5 razy.



Ćwiczenie 4: Pozycja wojownika

1. Usiądź wygodnie nie opierając się o krzesło.
2. Powoli unieś prawą rękę do boku– zegnij lewe kolano, prawą nogę wyprostuj a na lewym łokciu się podeprzyj.
3. Utrzymaj tę pozycję przez 5 sekund, a następnie powoli zmień strony.
4. Wróć do pozycji neutralnej.
5. Powtórz 5 razy.



Ćwiczenie 5: Pozycja gołębia

1. Usiądź na krześle, prawą nogę połóż na lewej nodze.
2. Chwyć lewą ręką za kostkę nogi prawej i dociągnij ją do siebie.
3. Następnie powoli pochyl się do przodu.
4. Utrzymaj pozycję około 10 sek.
5. Wróć do pozycji neutralnej.
6. Wykonaj to samo na drugą nogę.
7. Powtórz 5 razy.



Ćwiczenie 6: Pozycja orła

1. Skrzyżuj prawą nogę z lewą nogą. Następnie zahacz lewą łydkę prawą stopą.
2. Następnie skrzyżuj prawą rękę nad lewą ręką tuż nad łokciem. Złącz dłonie, otaczając się przedramionami.
3. Nie pozwalając, aby ramiona opadły w dół pleców, trzymaj łokcie na wysokości ramion. Powtórz po przeciwnej stronie po utrzymaniu pozycji przez pięć do dziesięciu oddechów.
4. Powtórz 5 razy na każdą stronę.

