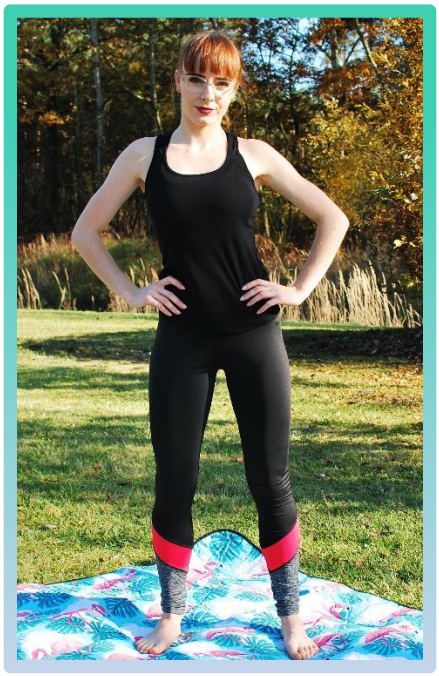
Ćwiczenia mięśni brzucha

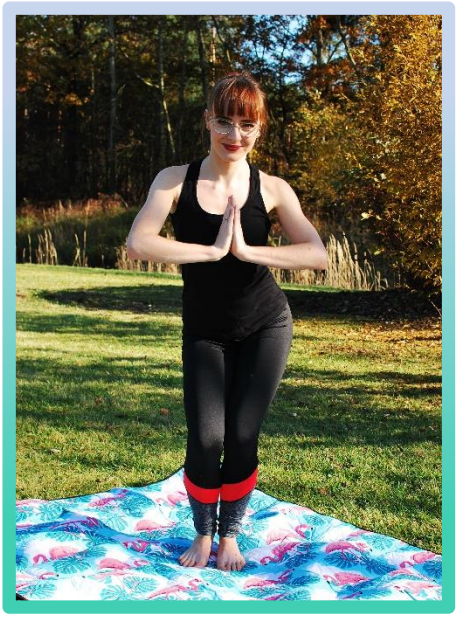


RMPB	**+**
Ciąża	**+**
Połóg	**+**

Przesuwanie tułowia w bok w staniu - *Ustaw się w pozycji skorygowanej, kręgosłup neutralny, stopy na szerokość bioder. Na wydechu przesuń klatkę piersiową w bok (w lewo lub w prawo) względem miednicy. Wykonaj kilka powtórzeń na każdą stronę w tempie wydechu. Jeśli masz problem z przesuwaniem klatki do boków stań z plecami opartymi o ścianę i teraz spróbuj przesuwać żebra w prawo i w lewo.*

RMPB	**+**
Ciąża	**+**
Połóg	**+**

Spiralny ruch tułowia - *Ustaw się w pozycji skorygowanej, kręgosłup neutralny, stopy złączone, dłonie na wysokości klatki piersiowej. Na wydechu przesuń głowę i klatkę piersiową w stronę przeciwną do ruchu kolan. Na kolejnym wydechu przesuń w przeciwne strony. Z każdym ruchem uginaj coraz bardziej kolana i obniżaj tułów. Następnie prowadź ruch do góry.*

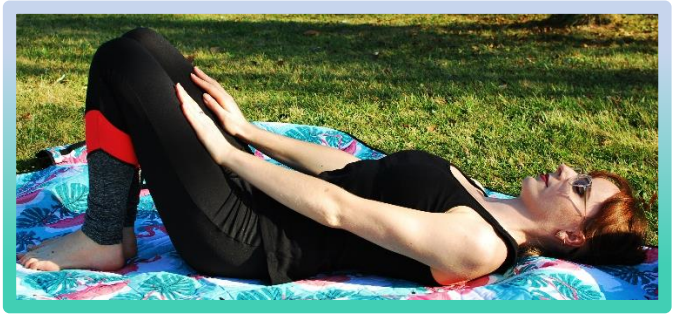


RMPB	**+**
Ciąża	**+**
Połóg	**+**

Opuszczanie żeber - *Połóż się na plecach z nogami zgiętymi w kolanach, utrzymuj kręgosłup neutralny. Na wydechu spróbuj napiąć mięśnie brzuch i opuścić żebra. Przybliż żebra w kierunku miednicy. Powtórz 15 razy.*

Wersja dla zaawansowanych, potrafiących utrzymywać kręgosłup neutralny – leżenie na plecach z nogami wyprostowanymi, ruch – opuszczanie żeber.

RMPB	**+**
Ciąża	**+**
Połóg	**+**

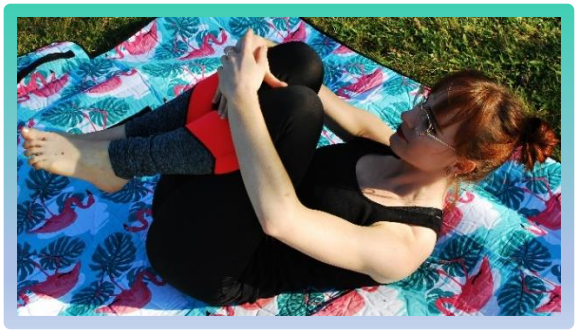


Wciskanie dłoni w uda - *Połóż się na plecach z nogami zgiętymi w kolanach. Oprzyj dłonie na udach i na wydechu mocno dociśnij. Utrzymaj przez 5 oddechów i rozluźnij. Powtórz 15 razy.*

RMPB	**+**
Ciąża	**+** (wersja podstawowa)
Połóg	**+**

Unoszenie kolan i stop pod katem prostym do góry w leżeniu na plecach - *Połóż się na plecach, na wydechu unieś do góry nogi zgięte pod kątem 90 stopni, tak by łydki były równoległe do podłoża. Utrzymuj kręgosłup neutralny, trzymaj opuszczone żebra, nie odginaj głowy do tyłu. Utrzymaj przez 5 spokojnych oddechów i rozluźnij opuszczając nogi. Powtórz 15 razy.*

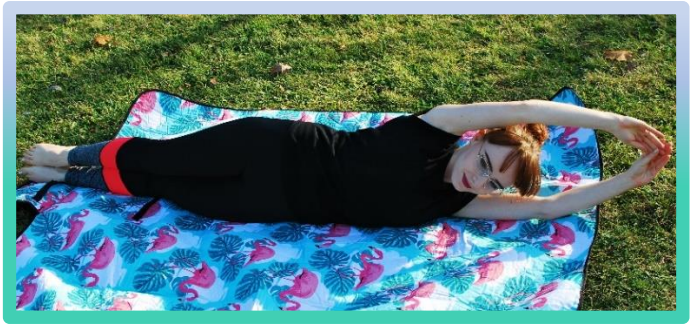
Wersja dla zaawansowanych – po uniesieniu nóg do góry naprzemiennie opuszczaj zgiętą nogę w kierunku maty. Powtórz 10 razy na każdą stronę



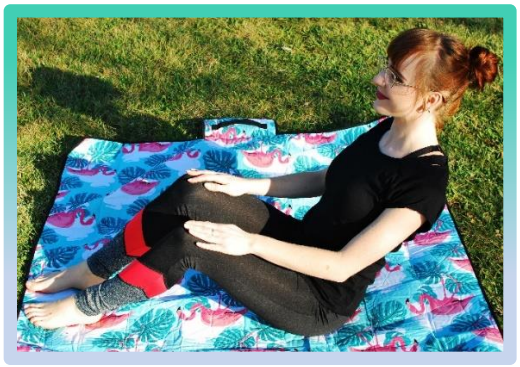
RMPB	**+**
Ciąża	**-**
Połóg	**-**

Kołyska przód/tył i na boki - *Połóż się na plecach, przyciągnij zgięte kolana do klatki piersiowej, unieś głowę i ramiona. Spróbuj rozkołysać swoje ciało do przodu i do tyłu. Poczuj pracę mięśni brzuch. Wykonaj kilkanaście powtórzeń. Następnie spróbuj rozkołysać swoje ciało na boki, jednak zrób to tak, by nie stracić równowagi. Powtórz kilkanaście razy.*

RMPB	**+**
Ciąża	**-**
Połóg	**-**

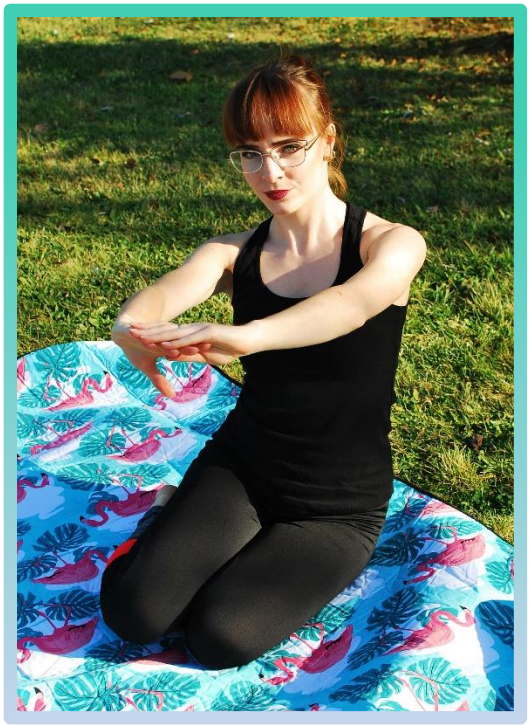


Turlanie - *Połóż się na plecach z nogami prostymi i rękami nad głową. Nie wykonując żadnego ruchu rękami, nogami, głową tylko pracując mięśniami brzucha przetocz się do boku i na brzuch. Wróć na plecy również tylko dzięki sile brzucha. Na każdą stronę powtórz 5 razy.*



RMPB	**+**
Ciąża	**+** (nie dociskaj stóp do podłoża)
Połóg	**-**

Siedzenie z nogami zgiętymi i dociskanie stóp - *Usiądź z nogami zgiętymi, rękami złap okolicę kolan, wyprostuj plecy, opuść żebra, lekko odchyl tułów do tyłu tak by wyprostować ręce w łokciach. Utrzymując pozycję na wydechu dociśnij stopy do podłoża i spróbuj przesunąć je w przód. Utrzymaj przez 3 spokojne oddechy i rozluźnij. Powtórz 10 razy.*

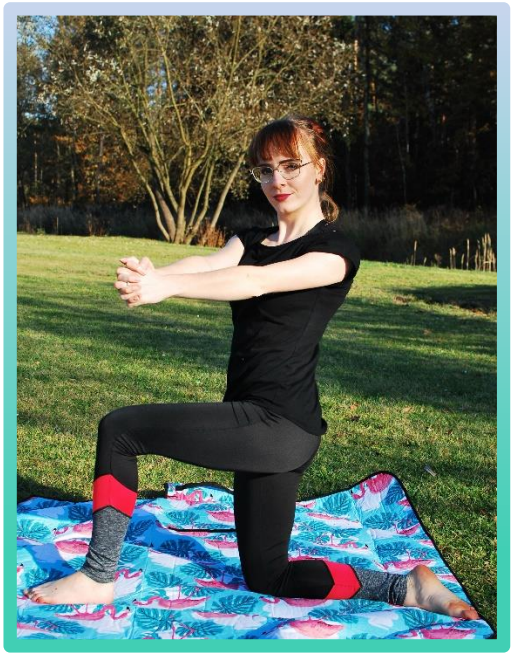


RMPB	**+**
Ciąża	**+**
Połóg	**-**

Siad skośny - *Przyjmij pozycję klęku prostego, ręce trzymaj uniesione przed sobą. Na wydechu usiądź raz z jednej, raz z drugiej strony pośladków. Nie podpieraj się rękami zarówno podczas siadania, jak i wstawania. Powtórz 10 razy na stronę.*

RMPB	**+**
Ciąża	**+**
Połóg	**-**

Klęk jednonóż i skręt tułowia - *Uklęknij na jednym kolanie, złącz przed klatka piersiową wyprostowane ramiona. Na wydechu przenieś ramiona do boku. Na wdechu wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 8 skrętów w jedną i 8 w drugą stronę. Następnie zmień kolano, na którym klęczysz i ponownie wykonaj 8 skrętów w jedną i w drugą stronę.*

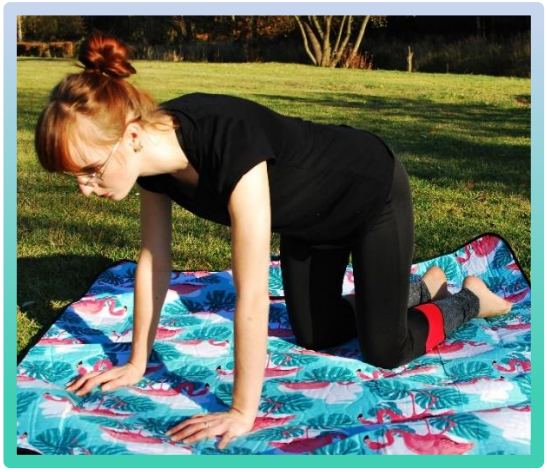


RMPB	+
Ciąża	-
Połóg	+

Odrywanie brzucha od podłogi - *Połóż się na brzuchu z nogami prostymi, dłonie umieść pod czołem. Na wydechu przyciągnij pępek do kręgosłupa, tak jakbyś chciała oderwać brzuch od podłoża. Przytrzymaj przez 5 spokojnych oddechów i rozluźnij. Powtórz 10 razy.*

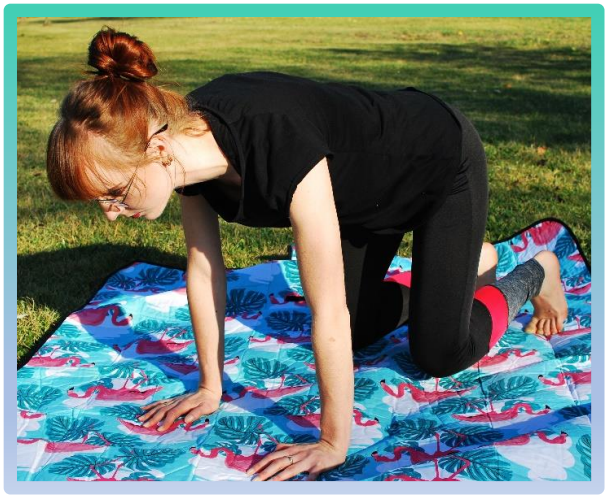
RMPB	+
Ciąża	+
Połóg	-

Dociskanie dłoni, kolan do podłoża - *Przyjmij pozycję klęku podpartego. Na wydechu dociskaj mocno do podłoża prawą rękę i lewę kolano, na wdechu rozluźnij. Na kolejnym wydechu dociśnij lewą rękę i prawe kolano. Rozluźnij. Powtórz 10 razy na każdą stronę, pracuj „po przekątnej".*



RMPB	+
Ciąża	+
Połóg	-

Czworaki - *Pozycja klęku podpartego, kręgosłup neutralny. Na wydechu unieś do góry wyprostowaną prawą rękę i lewą nogę. Przytrzymaj 5 sekund i opuść. Pamiętaj, by nie ruszać miednicą podczas unoszenia nogi, trzymaj brzuch napięty. Zmień strony. Powtórz na każdą stronę 10 razy.*



RMPB	**+**
Ciąża	**+**
Połóg	**-**

Unoszenie kolan w klęku podpartym - *Pozycja klęku prostego, kręgosłup neutralny. Na wydechu unieś kolana 5 cm nad podłoże, utrzymaj przez 5 spokojnych oddechów i rozluźnij. Powtórz 10 razy.*

RMPB	**+**
Ciąża	**+**
Połóg	**+** (bez maksymalnego skulenia)

Koci grzbiet - *Klęk podparty, neutralny kręgosłup. Na wydechu wykonaj „koci grzbiet" – zaokrąglij plecy, miednicę zroluj do tyłopochylenia. Na wdechu wróć do pozycji wyjściowej, neutralnej. Powtórz 10 razy.*