

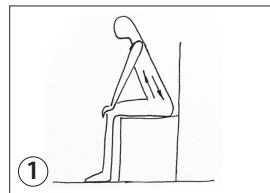
Ćwiczenia wspomagające do wszystkich rodzajów NTM*

Przed przystąpieniem do ćwiczeń przygotuj sobie niewielkich rozmiarów poduszkę lub ręcznik. Pamiętaj o wygodnym i niekrepującym ruchów ubraniu. Ćwiczenia wykonuj na niezbyt miękkiej powierzchni: macie lub dywanie.

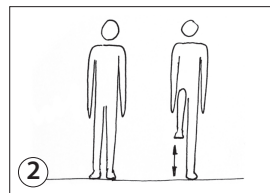
Najlepsze rezultaty osiągniesz wykonując ćwiczenia minimum 2-3 razy dziennie po 8-10 powtórzeń.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.

1. Na początek usiądź wygodnie na krześle. Wyprostuj plecy, ściągnij łopatki. Ustaw stopy na podłodze w delikatnym rozroku. Pochyl się do przodu, opierając dłonie lub łokcie na udach. Z wydechem **delikatnie, nie maksymalnie**, podciągnij do góry i do wewnątrz, w stronę pępka, partię mięśni dolnej części brzucha. Wraz z wdechem rozluźnij mięśnie.

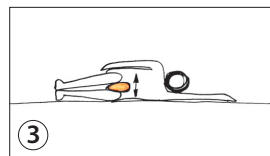


2. Wstań, ustaw stopy na szerokość bioder, równoległe do siebie. Wyprostuj plecy. Ręce opuść wzdłuż tułowia, bardzo delikatnie wciągnij pępek. Wdech nosem. Z wydechem (wydech przez lekko uchylone usta) przenieś ciężar ciała na jedną nogę, drugą nogę unieś uginając kolano do przodu i delikatnie napinając mięśnie dna miednicy. Kolano nogi na której stoisz zostaw rozluźnione, minimalnie ugięte. Utrzymaj się chwilę na jednej nodze, nie wypychając żadnego biodra w bok. Wydłużaj ciało. Powróć do pozycji wyjściowej i zmień nogę.

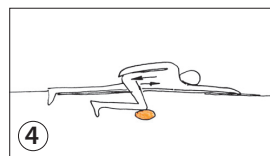


Jeżeli masz problem z utrzymaniem równowagi, możesz wyciągnąć ręce w bok lub przytrzymać się oparcia krzesła.

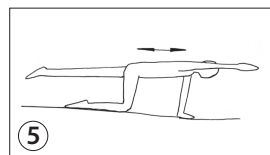
3. Połóż się na boku. Ugnij nogi w kolanach. Wsuń poduszkę lub złożony ręcznik między kolana. Stopę połóż wygodnie na stopie. Z wydechem (wydech przez lekko uchylone usta) delikatnie ściśnij poduszkę kolanami, jednocześnie podciągając w stronę pępka i do wewnątrz mięśnie dolnej partii brzucha. Wdech rozluźnij mięśnie. Po ukończeniu serii wykonaj ćwiczenie na drugą stronę.



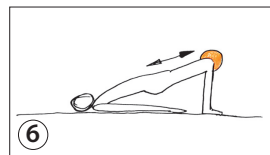
4. Zostań na boku. Górną nogę, ugiętą w kolanie wysuń do przodu. Kolano połóż na poduszce, lub złożonym ręczniku leżącym przed tobą na wysokości bioder. Dolną nogę wyprostuj w dal. Ułóż się wygodnie. Z wydechem delikatnie napinaj mięśnie dna miednicy, tak aby teraz wnętrza twoich ud się nie napinały, a pośladki nie zaciskały. Z wdechem rozluźnij mięśnie. Po ukończeniu serii wykonaj ćwiczenie na drugą stronę.



5. Przejdź do kłku podpartego. Ustaw kolana pod biodrami, dłonie pod barkami. Utrzymaj proste plecy. Lekko przyciągnij pępek do kręgosłupa i wydłuż odcinek lędźwiowy. Z wydechem unieś prawą rękę w przód, lewą nogę w tył. Tułów zatrzymaj cały czas nieruchomo. Wdech wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj ćwiczenie na drugą stronę.



6. Na koniec połóż się na plecach. Umieść piłkę lub złożony ręcznik w kolanach. Wydłuż boki ciała, wyciągnij kręgosłup, ściągnij łopatki, odsuń barki od uszu, delikatnie wciągnij pępek, nogi ugnij w kolanach, stopy oprzyj na podłożu, rozstaw na szerokość bioder, ręce ułóż wzdłuż tułowia. Z wydechem unieś biodra do góry, tak aby tułów i uda tworzyły jedną linię. Na górze wydłuż całe ciało, tak jakby ktoś ciągnął cię za kolana w górę, w skos. Wdech i z wydechem opuść biodra. Poczuj jak pracują twoje mięśnie dna miednicy, delikatnie napinają się w momencie unoszenia bioder i rozluźniają w momencie ich opuszczania.



Na zakończenie ćwiczeń wyprostuj nogi, zadrzyj palce stóp do sufitu, wypchnij pięty jak najdalej, przenieś ręce za głowę i wyciągnij całe swoje ciało. Rozluźnij się, a następnie wyciągnij jeszcze raz. Dla odprężenia przyciągnij kolana do brzucha i pooddychaj spokojnie, zamknij na chwilę oczy i odpychaj od siebie wszystkie myśli jakie przychodzą Ci do głowy.

*Opracowała: mgr Agata Fryszak, doktorantka AWF Warszawa, międzynarodowy Instruktor Pilates Matwork, Instruktor Rekreacji Ruchowej ze specjalnością kinezygerontoprolaktyki.