

NA PLECY

Usiądź z wyprostowanymi plecami, połącz ręce na kierownicy, a stopy ustaw płasko na podłodze, równoległe i lekko rozstawione. Podnosząc nogi w kierunku klatki piersiowej, lekko pochyl tułów do przodu.

Powtórz 10 razy

Następnie połącz stopy z powrotem na podłodze i **oddychaj głęboko przez około minutę**.
Zacznij od nowa i **wykonaj jeszcze trzy serie**.

NA MIĘŚNIE BRZUCHA

Napinaj mięśnie brzucha w rytm ulubionej piosenki.
Podnieś nogi i pośladki z siedziska na około **10 sekund**, utrzymując ciężar ciała na rękach.

NA MIĘŚNIE CZWOROBOCZNE

Usiądź z wyprostowanymi plecami, stopy ustaw płasko na podłodze, równoległe i lekko rozsunięte.

Bardzo delikatnie przyciągnij prawe ucho do prawego ramienia. Następnie zbliż podbródek do klatki piersiowej. Zrób to samo po lewej stronie, nie spiesząc się, aby nie wyrządzić sobie więcej szkody niż pożytku.

NA KARK

Usiądź z wyprostowanymi plecami, stopy ustaw płasko na podłodze, równoległe i lekko rozsunięte.

Patrz przed siebie. Powoli przechyl głowę w lewo. Używając lewej ręki dla oporu, użyj mięśni szyi, aby docisnąć głowę do ręki. Utrzymaj tę pozycję przez pięć sekund, a następnie wróć do początkowej pozycji. Powoli przechyl głowę w drugą stronę. Wytrzymaj pięć sekund. Wróć do początkowej pozycji.

Powtórz 10 razy

NA ROZLUŻNIENIE

Połącz rękę na brzuchu. Oddychaj powoli i głęboko przez nos – poczuć, jak Twój brzuch pęcznieje. Oddychaj przez usta lub nos, bez naciskania brzuchem. Dla uzyskania głębszego rozluźnienia wydech powinien być dłuższy niż wdech.

Powtórz 10 razy