Gerincstabilizáció

3. rész.

Kiinduló helyzet:

Négykézláb állás, fej gerincvonalba emelve, medence középhelyzetben.

1. Fejjel indított gerincdomborítás a háti szakaszon, majd középhelyzeten át homorítás a háti szakaszon.
2. Domborítás az ágyéki szakaszon, majd lassan engedd át homorításba. a gyakorlat végén középhelyzetben tartsd meg a derekad.
3. Négykézláb állásban húzd a hasadhoz a jobb, majd a bal lábad!
4. Négykézláb állásban húzd váltakozva a térded a mellkasodhoz, miközben fejjel közelítesz a térdedhez.
5. Négykézláb állásban húzd hashoz a térded, majd nyújtsd hátra a lábad a gerinced magasságában. A derekad tartsd közép, ill. semleges helyzetben!
6. Négykézláb állásban húzd hashoz a térded, majd nyújtsd hátra a gerinced magasságába. Ebben a magasságban maradva a nyújtott lábad vidd ki oldalra, amíg a derekad mozdulatlan marad. A térded

a talaj felé néz a gyakorlat közben.