**ELONGACJA KRĘGOSŁUPA**

**ĆWICZENIA ELONGACYJNE BIERNE:**

Pozycja wyjściowa: Zwis tyłem na drążku/trzepaku.

Ruch: Wytrzymać. Rozluźnić mięśnie grzbietu.

Oddziaływanie: elongacja kręgosłupa, rozciąganie mięśni piersiowych

Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem na kocyku. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód, w dłoniach np. skakanki. Współćwiczący / rodzic / stoi przed dzieckiem, tyłem do niego, trzymając w dłoniach drugie końce skakanki.

Ruch: Współćwiczący idzie do przodu, ciągnąc za sobą dziecko. Ćwiczący rozluźnia mięśnie barków i grzbietu.

Oddziaływanie: elongacja kręgosłupa, rozciąganie mięsni piersiowych

**ĆWICZENIA ELONGACYJNE CZYNNE:**

Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód. W dłoniach trzymana oburącz laska / kij. Pod brzuchem w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch: Przesuwanie laski po podłodze jak najdalej w przód.

Oddziaływanie: Elongacja kręgosłupa.

Pozycja wyjściowa: Pozycja na czworaka, dłonie oparte na kocyku.

Ruch: Maksymalne wysunięcie rąk z kocykiem w przód.

Oddziaływanie: elongacja kręgosłupa, rozciąganie mięśni piersiowych.

Pozycja wyjściowa: Siad skrzyżny tyłem do ściany. Plecy i głowa przylegają do ściany. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę, w dłoniach piłka.

Ruch: Maksymalne wyciągnięcie rąk z piłką w górę.

Oddziaływanie: elongacja kręgosłupa.

Pozycja wyjściowa: Stanie we wspięciu na palce pod linia. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę – dłonie dotykają liny.

Ruch: Marsz wzdłuż liny, bez odrywania od niej dłoni.

Oddziaływanie: elongacja kręgosłupa, wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

A. Rydarowicz