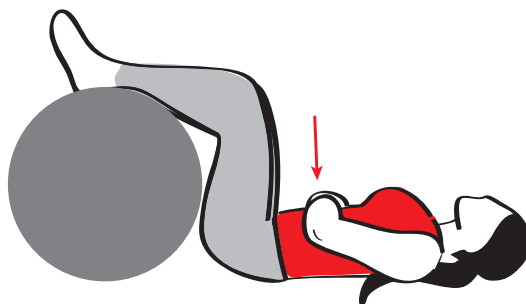




Ćwiczenia zacznij najwcześniej 4 - 6 tygodni po porodzie naturalnym i 6 - 8 tygodni po cesarskim cięciu.

## Ćwiczenie 1

10-20 powtórzeń

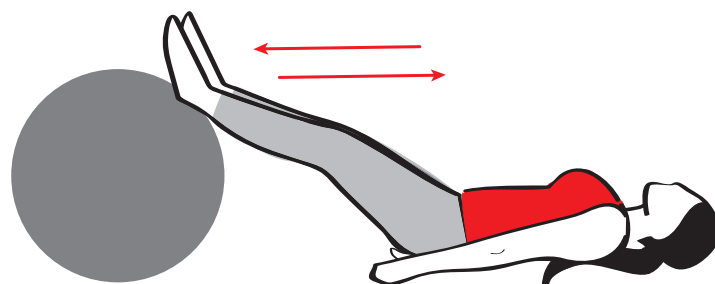
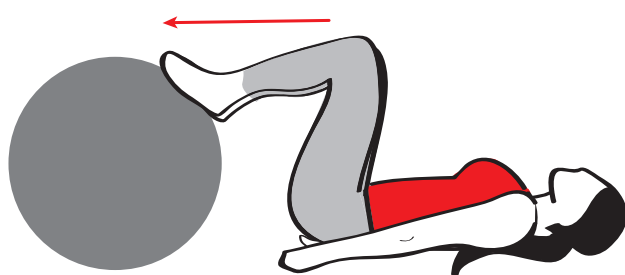


### Spięcia mięśni brzucha

Leżąc na plecach połóż ugięte w kolanach nogi, opierając tydki na piłce. Dłonie trzymaj na brzuchu. W trakcie tego ćwiczenia nie ruszasz się dynamicznie, jednak koncentrujesz całą swoją uwagę na pracy mięśni brzucha, mocno je spinając. Z wdechem rozluźnij, a z każdym wydechem mocno wciągnij brzuch w stronę kręgosłupa.

## Ćwiczenie 2

10-20 powtórzeń

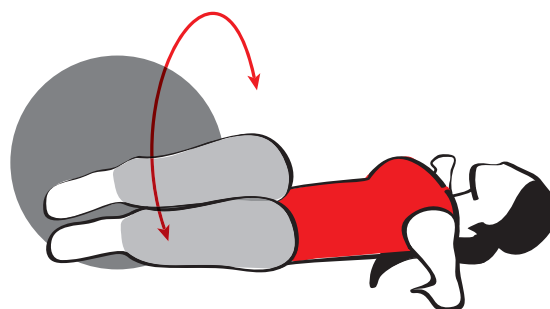
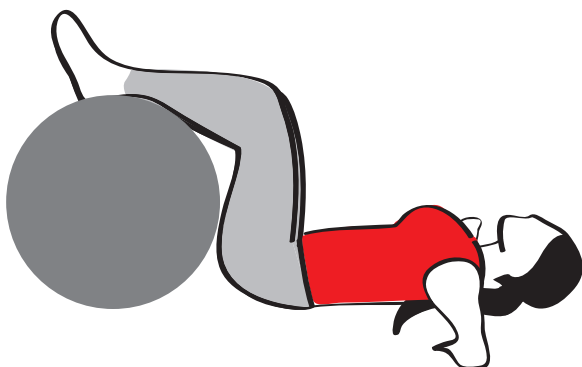


### Odpychanie i przyciąganie piłki nogami

Leżąc na plecach oprzyj ugięte w kolanach nogi, stopami na piłce. Z wdechem wyprostuj nogi, odpychając piłkę od siebie najdalej, jak się da utrzymując odcinek lędźwiowy kręgosłupa przy macie. Z wydechem kieruj nogi w stronę klatki piersiowej, jednocześnie napinając mocno brzuch.

## Ćwiczenie 3

10 - 20 powtórzeń na każdą stronę



### Przenoszenie nóg na piłce z lewej na prawą stronę

Leżąc na plecach, ramiona rozstaw na boki. Ułóż zgięte w kolanach nogi, opierając tydkę na piłce. Z każdym wdechem przenieś obie nogi, nie odrywając ich od piłki - najpierw w prawą, a następnie w lewą stronę.

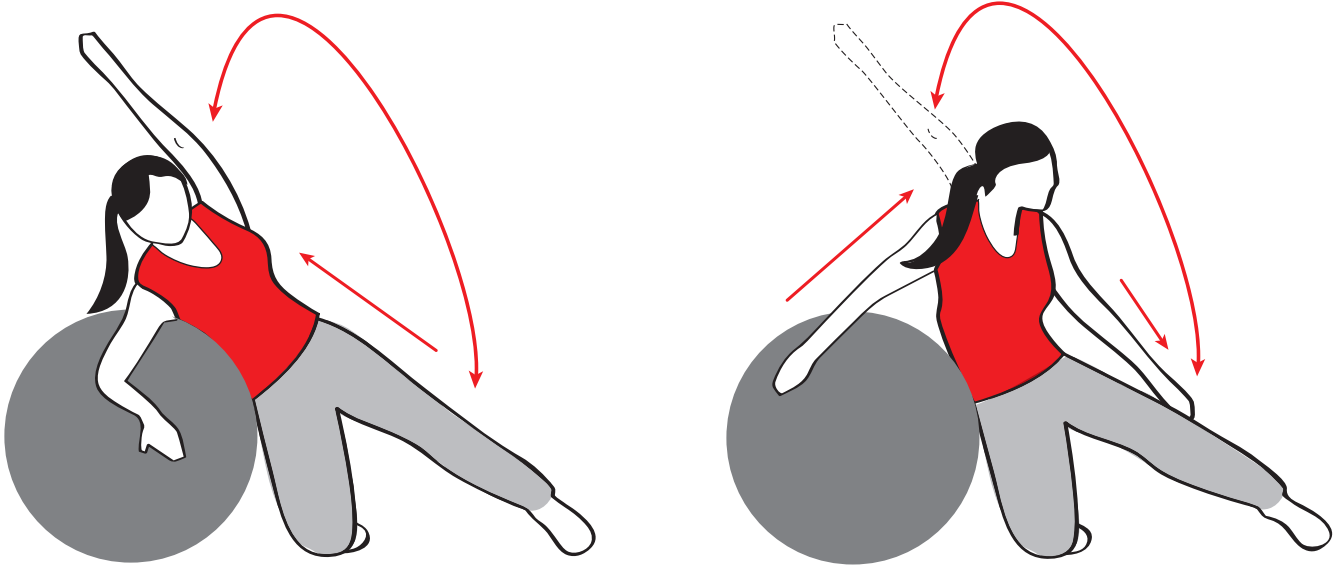




Ćwiczenia zacznij najwcześniej 4 - 6 tygodni po porodzie naturalnym i 6 - 8 tygodni po cesarskim cięciu.

## Ćwiczenie 4

10 - 20 powtórzeń na każdą stronę

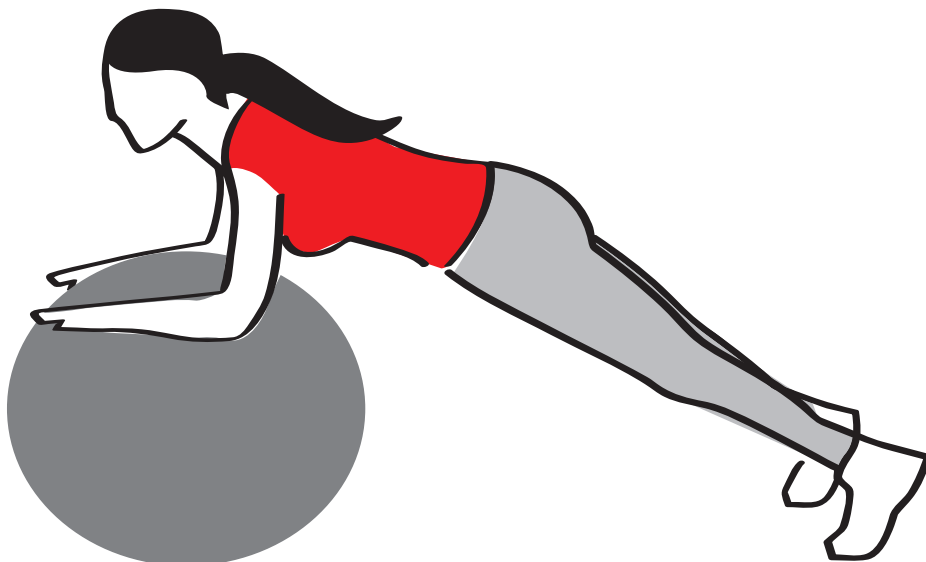


### Skłony w leżeniu bokiem na piłce

Podeprzyj się bokiem na piłce, opierając się o nią boczną stroną tułowia. Z wdechem przenieś proste ramię nad głowę, a z wydechem wykonaj głęboki skłon, dotykając dłonią łydki lub uda.

## Ćwiczenie 5

10 - 20 sekund



### Plank na przedramionach

Z klęku podpartego oprzyj się na piłce na przedramionach i podnieś tułów, prostując obie nogi. Napnij mocno brzuch i głęboko oddychaj. Postaraj się wytrzymać w tej pozycji 10 - 20 sekund.

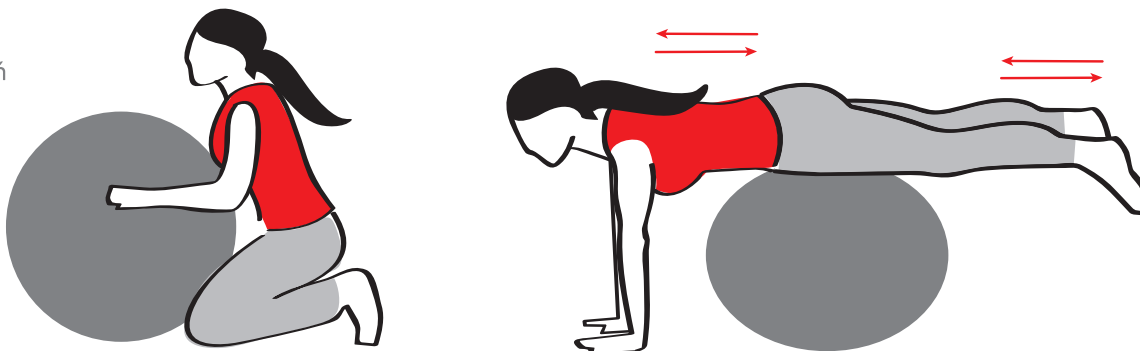




Ćwiczenia zacznij najwcześniej 4 - 6 tygodni po porodzie naturalnym i 6 - 8 tygodni po cesarskim cięciu.

## Ćwiczenie 6

10 - 20 powtórzeń

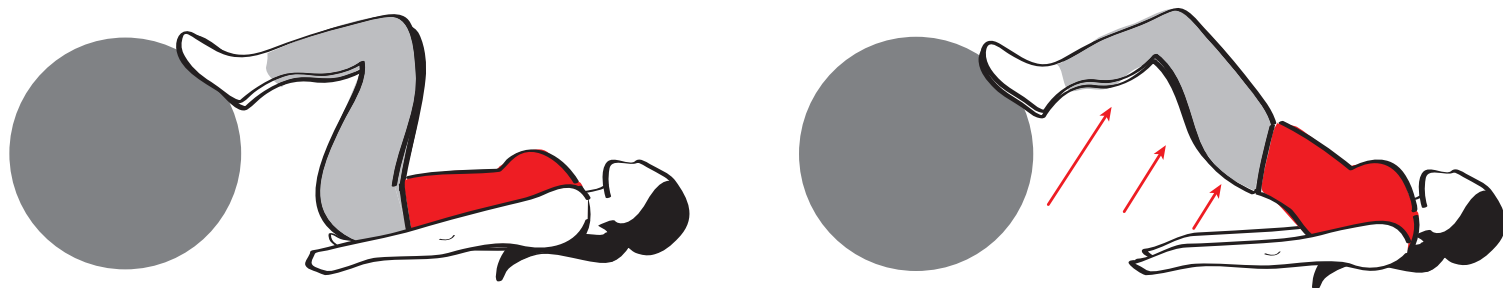


### Wjazd brzuchem na piłkę

W klęku podpartym oprzyj tułów na piłce. Wykonaj głęboki wdech. Z wydechem, prostując obie nogi oderwij stopy od podłoża i jednocześnie przenoś dłonie daleko do przodu. Staraj się, aby barki się nie zapadały. Napnij mocno brzuch i plecy, po czym wróć do pozycji wyjściowej.

## Ćwiczenie 7

10 - 20 powtórzeń

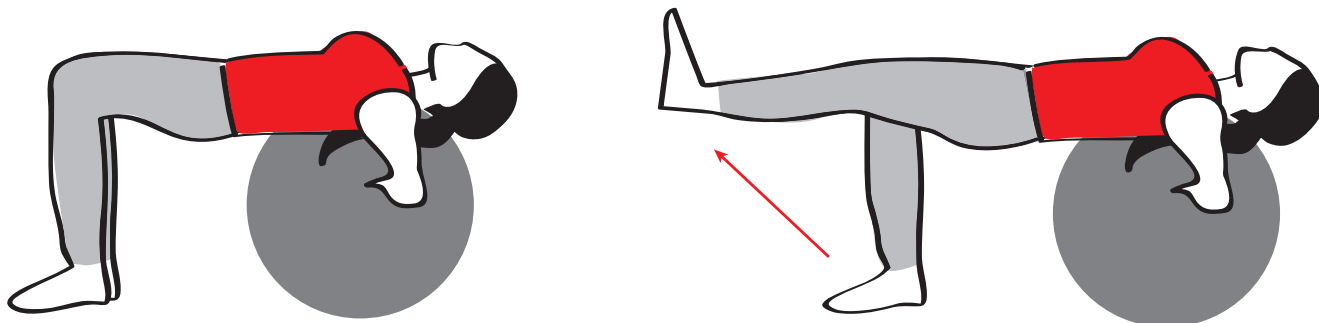


### Wznoszenie bioder

Leżąc na plecach ułóż ramiona wzdłuż tułowia. Oprzyj stopy na piłce i wyprostuj plecy, wykonując przy tym głęboki wdech. Wraz z wydechem powoli podnoś biodra napinając pośladki i brzuch. Z wdechem powoli wróć do pozycji wyjściowej.

## Ćwiczenie 8

10 - 20 sekund



### Wyprost nóg

Położ plecy na piłce. Nogi zegnij w kolanach, stopy ustaw na podłożu na szerokość bioder. Unieś biodra wysoko, napinając mocno pośladki. Rozstaw ramiona do boku. Z głębokim wdechem postaraj się możliwie jak najbardziej utrzymywać wyprostowane plecy, a z wydechem wyprostuj lewą nogę.

Staraj się utrzymać wyprostowaną nogę równoległe do podłoża. Po 10 - 20 sekundach wróć do pozycji wyjściowej i zmień stronę.

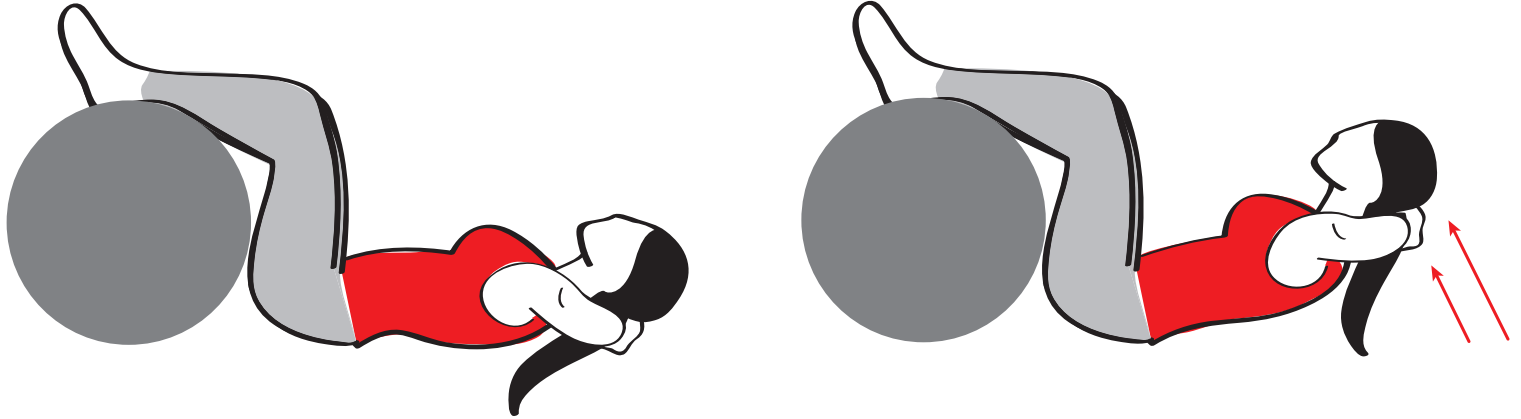




Ćwiczenia zacznij najwcześniej 4 - 6 tygodni po porodzie naturalnym i 6 - 8 tygodni po cesarskim cięciu.

## Ćwiczenie 9

10 - 20 powtórzeń

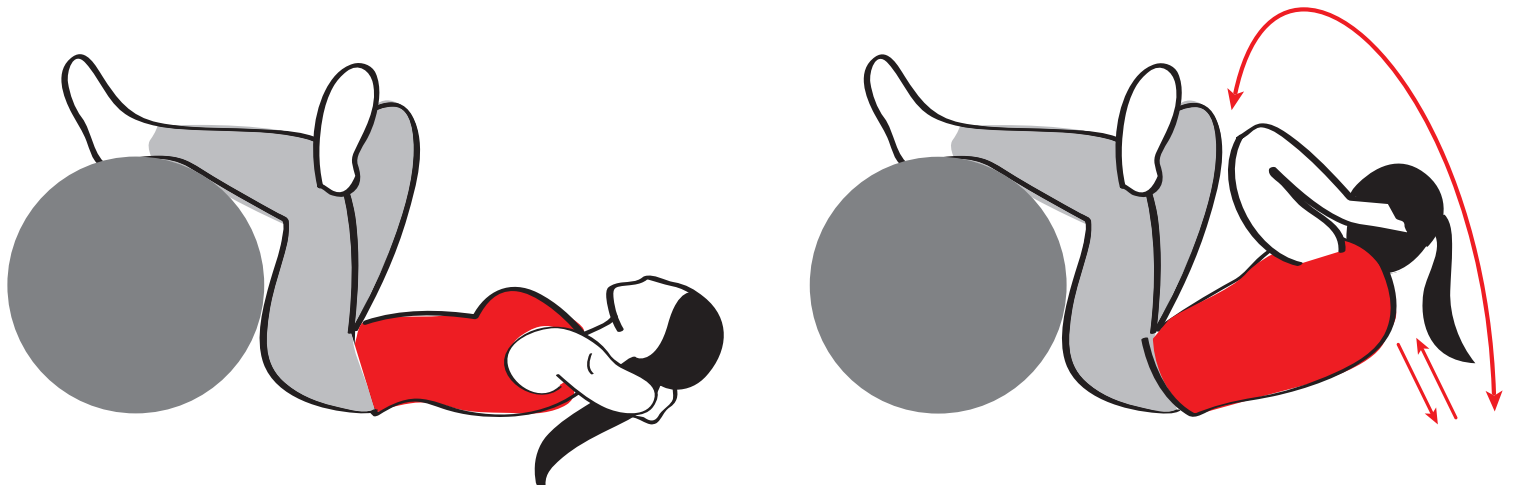


### Spinanie mięśnia prostego brzucha

Leżąc na plecach ułóż dłonie z tyłu głowy, w okolicy potylicy. Podudzia połóż na piłce, nogi ugięte w kolanach. Rozstaw łokcie szeroko, weź głęboki wdech. Z wydechem wykonaj skłon w kierunku kolan.

## Ćwiczenie 10

10 - 20 powtórzeń na każdą stronę



### Skręty tułowia

Leżąc na plecach połóż lewą dłoń z tyłu głowy, prawe ramię wyprostuj do boku. Połóż lewe podudzie na piłce. Ustaw prawą stopę na lewym udzie. Weź głęboki wdech, a z wydechem wykonaj skłon, ciągnąc lewy łokieć w stronę prawego kolana.

