

# Φύλλο εργασίας 1

**Ασκήσεις για την οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης.**

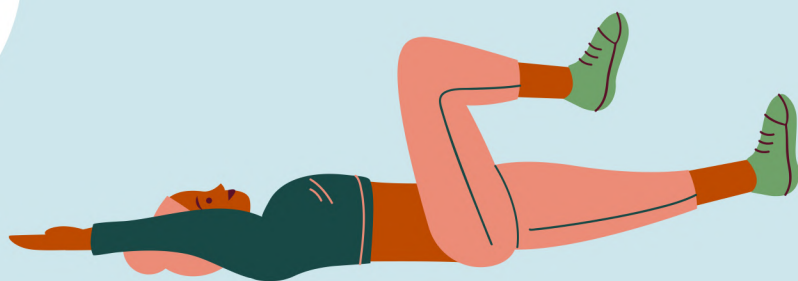


**βήμα  
1**

**Ιαπωνικό τόξο(Japanese bow).**

Τραβήξτε τις ωμοπλάτες σας προς τα πίσω και καθίστε στις φτέρνες σας, στη συνέχεια τεντώστε τα χέρια σας όσο το δυνατόν πιο μπροστά και λυγίστε βαθιά.

Κρατήστε τη θέση για 10-15 δευτερόλεπτα και επιστρέψτε στην αρχική θέση. Επαναλάβετε τον κύκλο 3 φορές.



**βήμα  
2**

**Νεκρό έντομο(dead bug), με λυγισμένα πόδια.**

Ξαπλώστε ανάσκελα με τα πόδια σας λυγισμένα κατά 90 μοίρες στους γοφούς και τα γόνατα.

Τα χέρια είναι τεντωμένα, με κατεύθυνση προς το ταβάνι.

Εκτελέστε μια κίνηση που συνίσταται στο να κατεβάζετε εναλλάξ τα άκρα προς το έδαφος. Επιστρέψτε στην αρχική θέση και κάντε την ίδια κίνηση στην αντίθετη πλευρά.

βήμα  
**3**

### Κούνια(cradle).

Ξαπλώστε ανάσκελα με τα πόδια λυγισμένα στα γόνατα. Φέρτε τα γόνατά σας προς το στήθος σας και κουνηθείτε απαλά μπρος-πίσω.

