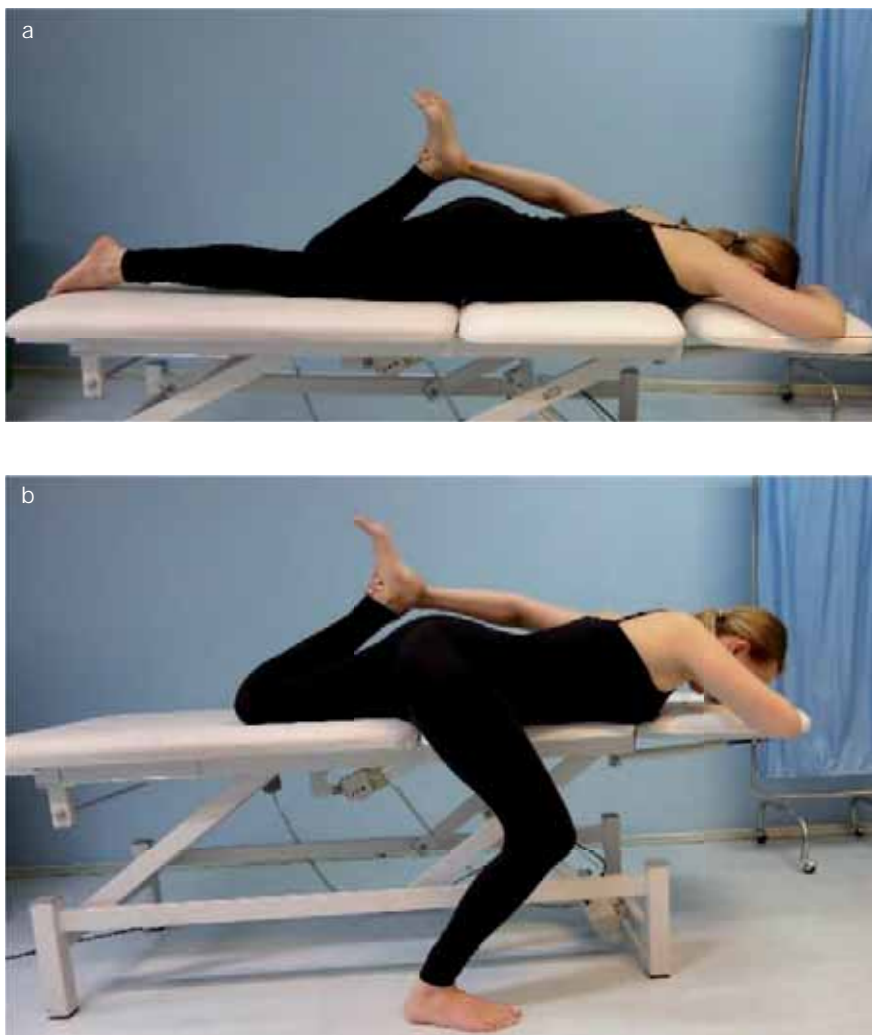




Rycina 5.32. Pozycja rozciągająca mięsień gruszkowaty
Materiał własny



Rycina 5.33. Pozycja rozciągająca mięśnie piersiowe
Materiał własny



Rycina 5.34. Pozycja rozciągania mięśnia prostego uda w pierwszych 6 tygodniach (a) oraz po 6–8 tygodniach (b)
Materiał własny

Zaleca się zaczynanie ćwiczeń od pozycji niskich (leżenie tyłem, przodem, bokiem) i stopniowe przechodzenie do pozycji wyższych (klęk podparty – ryc. 5.35, siad, pozycja stojąca). Ważna jest jakość wykonania ćwiczenia, a nie liczba powtórzeń. Nie ma gotowego programu usprawniania dla kobiet w położu. Ściana brzucha dwóch różnych osób może reagować na to samo ćwiczenie zupełnie inaczej (w zależności od poprawności oddechu i pracy mięśni dna miednicy).