



# Ćwiczenia dla karmiącej mamy

OTWÓRZ KLATKĘ PIERSIOWĄ I WZMOCNIJ MIĘŚNIE GRZBIETY



Wzmacnianie grzbietu, otwarcie klatki piersiowej stabilizacja tułowia.



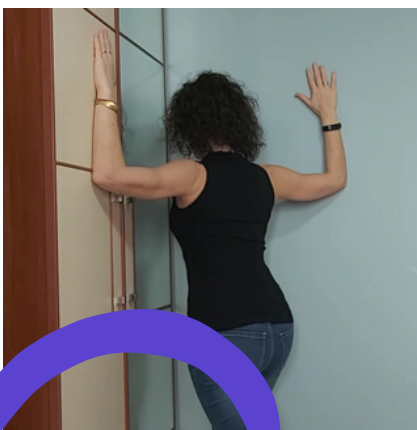
Mobilizacja obręczy barkowej i środkowych pleców.



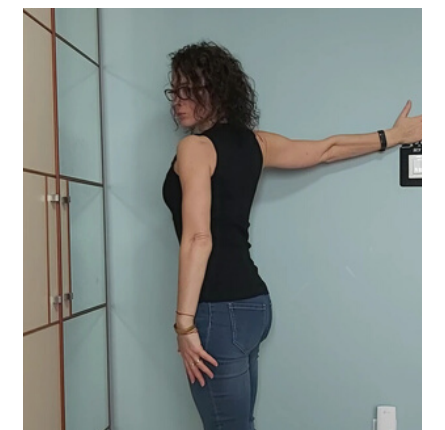
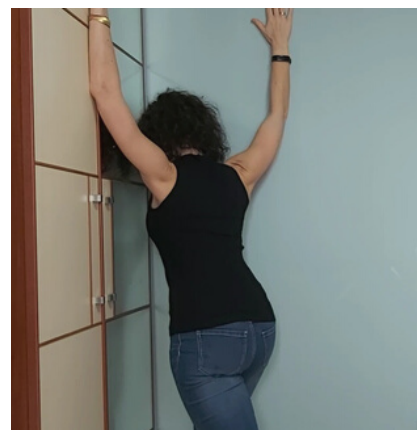
Otwarcie przestrzeni między łopatkami, rozciąganie pleców.



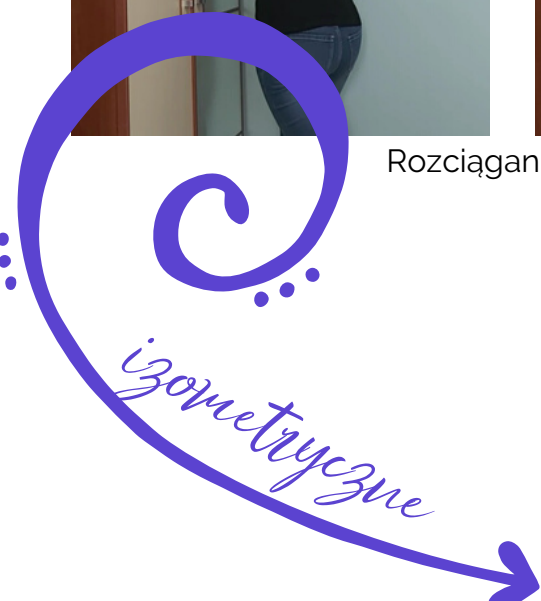
Otwarcie klatki piersiowej, stabilizacja, mobilizacja obręczy barkowej.



Rozciąganie klatki piersiowej na trzech poziomach.



Rozciąganie klatki piersiowej, dłoni i szyi.



*izometryczne*



Wzmacnianie mięśni grzbietu, plus stabilizacja.



Wzmacnianie klatki piersiowej.



Wzmacnianie środkowych pleców, stabilizacja obręczy barkowej.