



1.

- Utóż dłonie na jednym z obojczyków i odchyl głowę odciągając podbródek jak najdalej od dłoni. Wytrzymaj 5 sekund.
- Powtórz ćwiczenie układając się w drugą stronę.
- Wykonaj ćwiczenie 3 razy unikając gwałtownych ruchów.



4.

- Pozycja wyprostowana, nogi na szerokość barków.
- Położ prawą dłoń na karku. Lewą ręką chwyć za prawy łokieć i dociągaj lewą ręką w dół przez 10 sekund.
- Wykonaj ćwiczenie 3 razy unikając gwałtownych ruchów.



7.

- Chwyć za leżankę, postaw stopy na podłożu, kolana zgięte na szerokość ramion.
- Unieś biodra nie odrywając topatek od oparcia. Zrób pauzę w pozycji górnej, następnie opuść ciało do pozycji wyjściowej.
- Wykonaj ćwiczenie 3 razy.



2.

- Oprzyj palce na obręczy kierownicy i uginając je przesun nadgarstek do przodu.
- Po chwili wyprostuj palce. Wytrzymaj 5 sekund.
- Wykonaj ćwiczenie 3 razy unikając gwałtownych ruchów.



5.

- Usiądź w pozycji wyprostowanej, zaprzyj się o kierownicę, stopy na szerokość ramion.
- Nogi w kolanach zgięte pod kątem prostym. Z tej pozycji wykonaj wspięcie na palce.
- Gdy osiągniesz maksymalny zakres ruchu zatrzymaj się na 5 sekund. Wykonaj ćwiczenie 3 razy.



8.

- Usiądź w pozycji bocznej, lewą ręką złap oparcie fotela, prawą ręką chwyć kierownicę.
- Skręć tułów w lewą stronę. Gdy osiągniesz maksymalny zakres ruchu zatrzymaj się na 5 sekund.
- Wykonaj ćwiczenie 3 razy na każdą ze stron.



3.

- Usiądź w pozycji wyprostowanej, nogi na szerokość barków.
- Włóż płasko dłonie za plecy, tuż poniżej topatek. Wykonując głęboki oddech postaraj się ściągnąć topatki.
- Kiedy topatki będą ściągnięte, wypuść powietrze. Wykonaj ćwiczenie 3 razy.



6.

- Usiądź w pozycji wyprostowanej, zaprzyj się o kierownicę, stopy przylegają do podłogi.
- Unieś nogi zbliżając je do klatki piersiowej, lekko się nachylając.
- Wykonaj 10 powtórzeń w serii, następnie oprzyj nogi o podłogę i oddychaj około 1 minuty, by powtórzyć 3 serie ćwiczenia.



Ćwiczenia prezentuje **Iwona Bleharczyk Trucking Girl**.
Dziękujemy firmie **Mercedes-Benz Polska Sp. z o.o.**
za użyczenie ciągnika siodłowego Actros 1851LS „Mietek”.