

Zestaw ćwiczeń na profilaktykę kręgosłupa

Ćwiczenie 1

Mięśnie: głównie prostownik grzbietu i mięśnie pośladkowe

Pozycja startowa: Leżenie płasko na brzuchu

Wykonanie: Jednoczesne uniesienie rąk i obręczy ramion oraz nóg do góry. Przytrzymanie około 10s. Spokojne opuszczenie kończyn. Powtórzyć około 20 razy.

Ćwiczenie 2

Mięśnie: prostownik grzbietu, mięśnie pośladkowe, mięśnie zębate i wiele innych.

Pozycja startowa: pozycja deski

Wykonanie: Utrzymywanie pozycji deski przez pewien czas, zaczynając od 30s do kilku minut w miarę możliwości.

Ćwiczenie 3

Mięśnie: prostownik grzbietu, mięśnie pośladkowe, mięśnie zębate i wiele innych.

Pozycja startowa: pozycja deski

Wykonanie: Będąc w pozycji deski unosimy na zmianę nogi, pilnując by były wyprostowane w kolanie. Ilość powtórzeń to około 30.

Ćwiczenie 4

Mięśnie: głównie prostownik grzbietu, także mięśnie pośladkowe.

Pozycja startowa: pionowa, pochylona w przód pod kątem około 90 stopni

Sprzęt: guma do ćwiczeń

Wykonanie: Przytrzymać jedną część gumy stopami na podłodze, a drugą trzymać w rękach. Guma musi być naprężona. Przy pomocy prostownika grzbietu trzeba wyprostować plecy, a nawet doprowadzić do przeprostu bioder. Następnie powoli pochylić się z powrotem do pozycji startowej. W przypadku braku gumy można użyć innego obciążenia.

Ćwiczenie 5 tzw. russian twist

Mięśnie: mięsień najszerszy grzbietu oraz mięśnie skośne brzucha.

Pozycja startowa: pozycja siedząca na podłodze, nogi zgięte w kolanach i uniesione nad podłogę.

Wykonanie: Skręty tułowia na boki do momentu dotknięcia dłońmi podłogi. Ćwiczenie wykonujemy rytmicznie na obie strony. Można użyć obciążenia np. butelki z wodą trzymane w dłoniach.

Ćwiczenie 6

Mięśnie: mięsień najszerszy grzbietu, mięsień obły większy, mięśnie skośne brzucha i wiele innych.

Pozycja startowa: pozycja do pompki

Wykonanie: Podnieść jedną rękę i sięgnąć nią jak najdalej można w przeciwną stronę (prawą ręką sięgnąć w lewą stronę) skręcając jednocześnie całym tułowiem, lecz nie odrywając stóp od podłogi. Następnie (można powiedzieć, że otworzyć pozycję) unieść tę rękę nad głowę wykonując skręt tułowia w przeciwnym kierunku. Powtórzyć 20 razy w jedną stronę i 20 w drugą.