

ĆWICZENIA PROFILAKTYCZNE NA KRĘGOSŁUP

Ćwiczenie 1.

- Stoimy w lekkim rozkroku (stopy rozstawione na szerokość bioder)
- Kręcimy powoli głową (najpierw na boki, potem góra-dół i na koniec zataczamy głową okrąg)

Ćwiczenie na odcinek szyjny kręgosłupa i mięśnie MOS, kapturowe oraz czworoboczne

Ćwiczenie 2.

- Przechodzimy do klęku podpartego
- Plecy muszą być proste, spinamy brzuch i patrzymy w podłogę
- Robimy „koci grzbiet”

Ćwiczenie na odcinek piersiowy i lędźwiowy kręgosłupa oraz mięśnie grzbietowe i mięśnie brzucha (głównie prosty)

Ćwiczenie 3.

- Zostajemy w tej samej pozycji, z prostymi plecami
- Wyciągamy jedną rękę przed siebie i prostujemy nogę po przeciwnej stronie podnosząc ją tak, aby tworzyła linię prostą z plecami
- Analogicznie z drugą ręką i nogą
- Na koniec ćwiczenia można (razem z chowaniem ręki) ściągnąć nogę do brzucha (tak aby dotknąć go kolanem) i zrobić „koci grzbiet” z wypukłymi plecami

Ćwiczenie na odcinek piersiowy i lędźwiowy kręgosłupa oraz mięśnie grzbietowe, brzucha, ud i pośladków

Ćwiczenie 4.

- Kładziemy się prosto na podłodze, ręce wyciągamy do przodu
- Podnosimy ręce i zataczamy nimi półokręgi – od przodu do bioder (tylko lekko odrywając klatkę od podłogi, podpieramy się na spiętym brzuchu, patrzymy na podłogę)
- Można spać pośladki dla dodatkowego ćwiczenia mięśni

Ćwiczenie na odcinek piersiowy i lędźwiowy kręgosłupa oraz mięśnie grzbietowe, piersiowe, brzucha, ramienne i pośladków

Ćwiczenie 5.

- Zostajemy w tej samej pozycji
- Kładziemy ręce za głowę, patrzymy w podłogę
- Podnosimy jednocześnie wyprostowane nogi i barki, kilka powtórzeń

Ćwiczenie na odcinek piersiowy i lędźwiowy kręgosłupa oraz mięśnie grzbietowe, piersiowe, brzucha i pośladkowe