

# ĆWICZENIA DOTYCZĄCE PROFILAKTYKI KRĘGOSŁUPA

**Partia mięśniowa:** Odcinek lędźwiowy kręgosłupa

## Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce proste splecione za głową.

Ruch:

- Dociśnij plecy do materaca, wnieś głowę i ręce nad materac, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

## Ćwiczenie 2

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce wyprostowane przed sobą, głowa stanowi przedłużenie tułowia, nie przyciągaj brody do mostka.

Ruch:

- Dociśnij plecy do materaca, unieś głowę, napnij mięśnie brzucha, na przemian wyciągaj wyżej prawą i lewą rękę.
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

## Ćwiczenie 3

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

- Dociśnij plecy do materaca, napnij pośladki, unieś biodra w górę, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

#### **Ćwiczenie 4**

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, prawa noga zgięta, pięta oparta na materacu, lewa noga wyprostowana nad materacem, kolana na tej samej wysokości, ręce wzdłuż tułowia.

#### Ruch:

- Dociśnij plecy do materaca, napnij pośladki, unieś biodra w górę, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.
- Powtórz ćwiczenie zmieniając pozycję wyjściową na:
- Leżenie na plecach, lewa noga zgięta, pięta oparta na materacu, prawa noga wyprostowana nad materacem, kolana na tej samej wysokości, ręce wzdłuż tułowia.

#### Ruch:

- Dociśnij plecy do materaca, napnij pośladki, unieś biodra w górę, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

#### **Ćwiczenie 5**

Pozycja wyjściowa: Leżenie na boku, dolna ręka pod głowę, górna ręka oparta na materacu, na wysokości klatki piersiowej, obie nogi zgięte w kolanach oparte na materacu.

#### Ruch:

- Wciśnij dolną rękę w materac, napnij mięśnie brzucha, unieś oba kolana zgięte w górę, nie odrywając stóp od materaca, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

#### **Ćwiczenie 6**

Pozycja wyjściowa: Leżenie na boku, dolna ręka wyprostowana przed sobą, górna ręka oparta na karku, obie nogi zgięte w kolanach oparte na materacu, stopy w zgięciu grzbietowym.

#### Ruch:

- Wzniesź tułów w górę tak, aby oprzeć się na dolnym łokciu, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.
- Powrót do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie również leżąc na drugim boku.

### **Ćwiczenie 7**

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu, ręce wyprostowane przed sobą, mięśnie brzucha oraz pośladkowe napięte, głowa stanowi przedłużenie tułowia.

Ruch:

- Wzniesź lekko tułów w górę, napnij mięśnie brzucha, wciśnij biodra w materac, ugnij łokcie, przyciągnij do klatki piersiowej, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

### **Ćwiczenie 8**

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu, ręce wyprostowane z tyłu na plecach, mięśnie brzucha oraz pośladkowe napięte, głowa stanowi przedłużenie tułowia.

Ruch:

- Wzniesź lekko tułów w górę, napnij mięśnie brzucha, wciśnij biodra w materac, ściągaj łopatki. Utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

### **Ćwiczenie 9**

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu, ręce wyprostowane przed sobą, mięśnie brzucha oraz pośladkowe napięte, biodra wciśnięte w materac, głowa stanowi przedłużenie tułowia.

Ruch:

- Wzniesź prawą rękę i lewą nogę w górę. Utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

- Wznieś lewą rękę i prawą nogę w górę. Utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

### **Ćwiczenie 10**

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu, oparte przedramiona oraz stopy na materacu, głowa stanowi przedłużenie tułowia.

Ruch:

- Wznieś tułów w górę tak, aby zostać w podporze na łokciach i stopach. Mięśnie brzucha i pośladków napięte.
- Utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.
- Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie