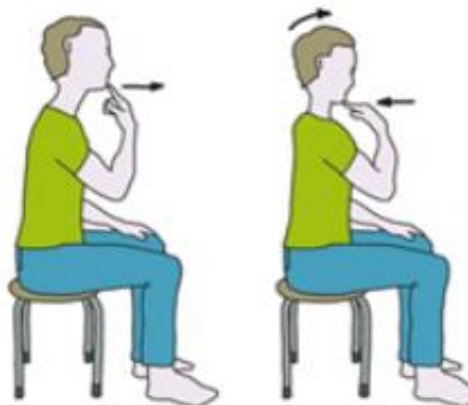


## Ćwiczenia profilaktyczne kręgosłupa

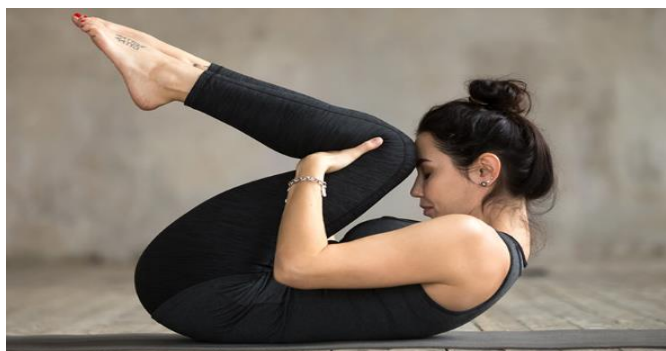
1. Usiądź prosto na krześle z oparciem i opuść luźno ramiona. Wykonuj wolne, głębokie skłony głowy w przód i tył. Potem wysuwaj brodę jak najdalej w przód, a potem cofaj ją, mocno ściągając łopatki. **(ćwiczenie na odcinek szyjny, angażuje mięśnie szyi)**



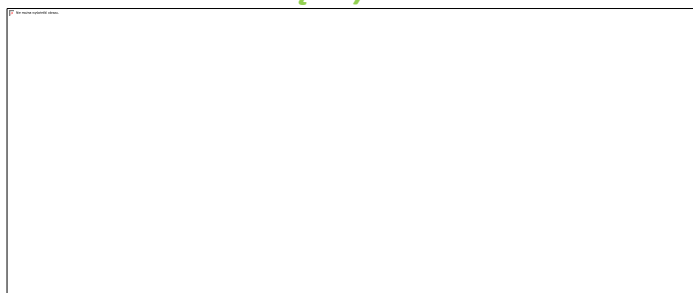
2. Uklęknij i oprzyj ręce na podłodze, na wysokości barków. Następnie ugnij ręce w łokciach i postaraj się czołem dotknąć do podłogi. **(ćwiczenie na odcinek piersiowy, angażuje mięśnie pleców)**



3. Leżąc na plecach, zegnij jedną nogę i chwyć poniżej kolana. Unieś głowę i postaraj się dotknąć czołem kolana. Potem zmień nogę. Ćwiczenie wykonaj 5 razy. **(ćwiczenie na odcinek lędźwiowy, angażuje mięśnie pleców i szyi)**



4. Połóż się na brzuchu, głowę ułóż na podłożu, patrz przed siebie, ręce wyciągnij nad głowę. Zaczerpnij wdech, a następnie na wydechu oderwij od podłogi głowę, rękę i przeciwną nogę. Pamiętaj, by nie wykonywać zbyt dużego zakresu ruchu – mały zakres wystarczy, by wzmocnić mięśnie. Wróć do pozycji wyjściowej (**ćwiczenie McKenziego 1, ogólne rozluźnienie mięśni**)



5. Połóż się na brzuchu. Umieść ręce wzdłuż tułowia. Rozluźnij się. Następnie powoli wesprzyj się na przedramionach. Oddychaj spokojnie i maksymalnie rozluźnij mięśnie pleców, pośladków i nóg. Pozostań w tej pozycji przez 10 sekund, a potem wróć do pozycji początkowej. Powtarzaj ruch kilkakrotnie powoli, rozluźniając mięśnie. Dla lepszej relaksacji można dodatkowo kołysać biodrami na boki. (**angażuje mięśnie brzucha**)

6. Pozycją wyjściową jest wypad jednej nogi w przód. Wykonuj powolne skręty tułowia (**angażuje mięśnie pleców, brzucha i nóg**)

7. Stojąc stopami na berecie powoli uginamy kolana z jednoczesnym powolnym ściąganiem ramion ku tyłowi, bądź jak w pozycji lądowania po skoku narciarskim. Jedna stopa na berecie- z el .pozycji z jogi. Ważne: nie garbimy się wydłużamy kręgosłup i trzymamy tzw. Długą szyję (**angażuje mięśnie pleców, szyi, nóg i brzucha**)

8. Oprzyj się na krześle na brzuchu, twarzą zwróconą w podłogę. Zapleć ręce za głowę. Wyprostuj nogi. Możesz je położyć na łóżku. Wyciągnij całe ciało i ustaw je równoległe do podłogi. W miarę możliwości zginaj dolne plecy, podnosząc górną część tułowia. Wykonaj 10 powtórzeń (**angażuje mięśnie ramion, nóg i pleców**)

9. *Pozycja wyjściowa – połóż się na plecach. Ręce ułóż wzdłuż ciała. Podnoś nogi w ten sposób, aby ich ostateczne położenie znajdowało się za głową. Postaraj się stopami sięgnąć podłogi. Wykonaj 10 powtórzeń. (angażuje mięśnie brzucha i dolne mięśnie pleców)*
10. *Przyjmij pozycję leżącą na plecach. Przyciśnij kolana do klatki piersiowej i opleć je rękami. Wykonaj kołysanie swoim ciałem. Powtórz ćwiczenie 10 razy. (angażuje mięśnie pleców i szyi)*

źródła:

<https://www.fit.pl/>

<https://uroda.abczdrowie.pl/>

<https://www.ofeminin.pl/>

<http://www.artromedical.pl/>

<https://cotozachoroba.pl/>

<https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/>