

5 ĆWICZEŃ DOTYCZĄCE PROFILAKTYKI KRĘGOSŁUPA:

1. KRĘGOSŁUP SZYJNY:

W pozycji siedzącej przyłóż prawą dłoń do prawego ucha, po czym naciskaj na nią głową, jednocześnie stawiając jej opór. Ćwiczenie powtórz 3-4 razy, po czym zmień stronę. Każde powtórzenie powinno trwać około 10-15 sekund, a przerwa między nimi około 5-6 sekund. Po zakończeniu ćwiczenia rozluźnij mięśnie karku.

2. ODCINEK LĘDŹWOWY I KRZYŻOWY:

Uginamy prawą nogę w kolanie i przełóż prawą stopę przez lewą nogę. Przyciągnij jak najbliżej do siebie. Lewą ręką przyciągnij nogę do klatki a prawą daj za biodro. Klatka piersiowa w przód i ściągnij łopatki. (ok 10 – 15s) powtórz ćwiczenia na drugiej nodze

3. ODCINEK SZYJNY I PIERSIOWY:

Przenieś ramiona do tyłu i zapleć dłonie. Z wydechem przenieś prawy łokieć do boku i mocno przyciągamy lewe ramie. Przenieś dłonie na jeden bok. Z wydechem powoli przenieś głowę na prawą stronę (staraj się upuścić ucho jak najniżej). Następnie poruszaj powoli głowę w górę, w dół i na boki. To samo ćwiczenie zrób na drugiej stronie.

4. GRZBIET:

Jesteś w pozycji leżenia przodem. Ustaw przedramiona na pozycji klatki piersiowej. Z wydechem podnosimy klatkę piersiową do góry nie używając mięśni ramion. Napinasz mocno grzbiet, ściągasz łopatki i napinasz pośladki. Ćwiczenie powtórz ok 10 razy.

5. ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE KRĘGOSŁUP:

Kładziemy się na brzuchu, prostujemy obie ręce i wyciągamy je przed siebie. Nie zadzieramy głowy – patrzymy w podłogę. Podnosimy klatkę piersiową nad podłogę, mocno pracując mięśniami pleców, pośladki natomiast mogą być luźne bądź spięte. Stopy leżą na podłodze. Trzymając ręce, głowę i klatkę piersiową nad podłogą, przenosimy obie proste ręce na bok i dotykamy dłońmi bioder, po czym wracamy do pozycji wyjściowej. Powtarzamy ćwiczenie 3 razy po 7 powtórzeń.