

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE KRĘGOSŁUP

1. „KOCI GRZBIET”

Pozycja wyjściowa:

Ustawiamy się w klęku podpartym, dłonie kładziemy pod barkami, na szerokość ramion, kolana pod kątem prostym ustawione na szerokość bioder, brzuch napięty, głowa ustawiona neutralnie - nosem w stronę podłogi, tak by tworzyła z kręgosłupem linię prostą.

Przebieg ćwiczenia:

Opuszczamy głowę w dół - stronę podłogi i mocno wyciągamy plecy w stronę sufitu, podwijając jednocześnie kość ogonową w dół, w stronę podłogi. Wracamy do pozycji wyjściowej, po czym obniżamy plecy w stronę podłogi, wykonując ruch przeciwny. Kość ogonową zadzieramy do góry, otwieramy klatkę piersiową, opuszczam brzuch jak najbliżej podłoża i patrzymy w górę.

Zaangażowane partie mięśniowe:

Mięśnie pleców, mięśnie brzucha – jako mięśnie wspomagające

2. Unoszenie tułowia w leżeniu na brzuchu z pracą ramion

Pozycja wyjściowa:

Kładziemy się na brzuchu, prostujemy obie ręce i wyciągamy je przed siebie. Nogi wyprostowane, stopy razem. Nie zadzieramy głowy – patrzymy w podłogę (głowa w pozycji neutralnej).

Przebieg ćwiczenia:

Podnosimy klatkę piersiową nad podłogę. Nie odrywamy stóp od podłogi. Trzymając ręce, głowę i klatkę piersiową nad podłogą, przenosimy obie proste ręce na bok, następnie dotykamy dłońmi bioder, po czym wracamy do pozycji wyjściowej.

Zaangażowane partie mięśniowe:

Mięśnie pleców – górna część; mięśnie pośladków, tylne mięśnie ud – jako mięśnie wspomagające

3. Przywodzenie łokcia do kolana w klęku podpartym

Pozycja wyjściowa:

Ustawiamy się w klęku podpartym. Dłonie trzymamy pod barkami, na szerokości ramion, kolana pod kątem prostym na szerokość bioder. Brzuch napięty. Głowa w pozycji neutralnej, plecy proste.

Przebieg ćwiczenia:

Prostujemy lewą nogę i przeciwległą rękę, po czym przywodzimy kolano lewej nogi i łokieć prawej ręki do siebie, mocno napinając brzuch.

Zaangażowane partie mięśniowe:

Mięśnie pleców; mięśnie pośladków, tylne mięśnie ud, mięśnie obręczy barkowej – jako mięśnie wspomagające.

4. Naprzemiennie unoszenie nóg w leżeniu na brzuchu

Pozycja wyjściowa:

Leżenie na brzuchu, głowę (czoło) opieramy o przedramiona, patrzymy w podłogę (głowa w pozycji neutralnej).

Przebieg ćwiczenia:

Na zmianę podnosimy nad podłogę prawą i lewą nogę zwracając uwagę by nie odrywać bioder od podłogi.

Zaangażowane partie mięśniowe:

Mięśnie pleców – dolne partie; mięśnie pośladków, tylne mięśnie ud, – jako mięśnie wspomagające.

5. Ćwiczenie na dużej piłce wzmacniające mięśnie pleców

Pozycja wyjściowa:

Siedzimy na piłce. Plecy wyprostowane, brzuch napięty, stopy rozstawione na szerokość bioder, dłonie swobodnie oparte na udach.

Przebieg ćwiczenia:

Maszerujemy do przodu, do momentu aż głowa i barki będą się opierać o piłkę – pamiętając, by nie opuszczać bioder poniżej poziomu kolan. Zatrzymujemy się w tej pozycji na 1 sekundę, po czym wracamy do pozycji wyjściowej. Podczas ćwiczenia zwracamy uwagę, by mieć napięty brzuch i wyprostowane plecy.

Zaangażowane partie mięśniowe:

Mięśnie pleców – głównie mięśnie głębokie; mięśnie pośladków, tylne mięśnie ud, mięśnie brzucha – jako mięśnie wspomagające.