

Ćwiczenia na kręgosłup:

1. Podstawowym ćwiczeniem na kręgosłup jest dociąganie kolan do czoła w pozycji leżącej na plecach (ręce są ułożone wzdłuż tułowia), a także łokci do kolan w sposób krzyżowy (lewym łokciem dotykamy prawego kolana, a prawym łokciem lewego kolana). Są to ćwiczenia na rozciągnięcie kręgosłupa.
2. Ćwiczenie na kręgosłup "rowerek". W pozycji leżącej na plecach należy spleść dłonie za głową, pamiętając, by łokcie przylegały do podłoża. Naprzemiennie wykonujemy nogami koliste ruchy ku przodowi, bez dotykania stopami podłoża.
3. Kolejne ćwiczenie na kręgosłup polega na odrywaniu górnej części ciała (głowy, przedramion i tułowia) w pozycji leżącej na brzuchu od podłoża. Po kilku sekundach opuszczamy ciało i rozluźniamy mięśnie. Można również imitować płynięcie żabką.
4. Kolejne ćwiczenie na kręgosłup to „koci grzbiet”. W pozycji podporu na kolanach głowa jest spuszczone i schowana między ramionami. Wyciągamy plecy do góry na kilka sekund, następnie unosimy głowę i spoglądamy w sufit. Kręgosłup powinien być maksymalnie wygięty ku dołowi.
5. Ćwiczenia na kręgosłup szyjny powodują rozluźnienie sztywnych stawów kręgosłupa oraz wzmacniają mięśnie, które odpowiadają za ruch szyi. Takie ćwiczenia to np.: podczas siedzenia z wyprostowaną głową, podbródek na przemian wysuwamy i cofamy / leżąc na plecach lub siedząc na twardym podłożu skręcamy głowę zdecydowanie, lecz nie za szybko, w boki w kierunkach barków.
6. Barki są także ważną częścią naszego ciała. Bóle barków są częstą dolegliwością, a ponieważ łączą się z kręgosłupem, dotyczą również i jego. Ćwiczenie na barki: kładziemy wyciągnięte ramiona na kanapie lub krześle, zachowując równy odstęp między nimi. Następnie klękamy lub stajemy, rozciągając ramiona, barki, górną część pleców i szyję.
7. Przykłady różnych skutecznych pozycji rozciągających kręgosłup:

