

Ćwiczenia dotyczące profilaktyki kręgosłupa

Ćwiczenie 1 (tzw. „ukłon japoński”)

Pozycja wyjściowa: Klęk podparty.

Ściągnij łopatki, wyprostuj plecy. Następnie usiądź na piętach, wyciągnij ręce jak najdalej w przód. Powtórz te czynności 10 razy.

Cel: rozciągnięcie mięśni pleców



Ćwiczenie 2 (tzw. „koci grzbiet”)

Pozycja wyjściowa: Klęk podparty. Kręgosłup w pozycji neutralnej. Brzuch wciągnięty.

1) Unieś głowę (wdech)

2) Opuść głowę, wypchnij środkową część kręgosłupa „koci grzbiet” (wydech)

Powtórz te czynności 10 razy.

Cel: rozciągnięcie mięśni wzmacniających odcinek lędźwiowy kręgosłupa



Ćwiczenie 3

Pozycja wyjściowa: Klęk podparty.

1) Wyciągnij w przód prawą rękę i wyprostuj ją. Lewą nogę wyciągnij natomiast w tył.

2) Wyciągnij w przód lewą rękę i wyprostuj ją. Prawą nogę wyciągnij natomiast w tył.

Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Cel: wzmocnienie mięśni odcinka lędźwiowego i krzyżowego kręgosłupa oraz mięśni pośladkowych.



Ćwiczenie 4

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu. Łokcie ugięte, ręce oparte na macie na wysokości klatki piersiowej.

Wyprostuj łokcie, powoli odchyl się w tył. Utrzymaj tę pozycję przez ok. 30 sekund.

Cel: wzmocnienie i stabilizacja mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa



Ćwiczenie 5

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach. Kolana ugięte, stopy oparte na macie, dłonie pod kręgosłupem.

Dociśnij plecy do dłoni, unieś głowę, napnij mięśnie brzucha. Utrzymaj tę pozycję przez 10 sekund. Pamiętaj, aby oddychać regularnie.

Cel: wzmocnienie i stabilizacja mięśni odcinka piersiowego i lędźwiowego kręgosłupa



Ćwiczenie 6 (tzw. „rowerek”)

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach. Kolana ugięte. Pięty oparte na macie, ręce ułożone wzdłuż tułowia.

Dociśnij plecy do materaca, unieś głowę nad materac i wykonaj „rowerek”. Oddychaj regularnie. Ćwiczenie wykonuj przez ok 2 min.

Cel: wzmocnienie mięśni nóg: łydek, mięśnia dwugłowego i czworogłowego ud, a także mięśni pośladków i mięśni brzucha



Ćwiczenie 7

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach. Ręce wzdłuż tułowia. Nogi proste, ułożone równoległe do maty.

Dociśnij plecy do materaca. Unoś nogi najdalej jak to możliwe (tak, jakbyś starał się dotknąć stopami maty). Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Cel: rozciąganie mięśni pleców, wzmocnienie i stabilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa

Ćwiczenie 8

Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem na macie.

Unieś lewą nogę prostopadłe do podłoża. Prawą nogę zegnij i oprzyj na kolanie lewej nogi. Wyprostowaną nogę złap i przyciągaj do siebie, natomiast drugą odpychaj od siebie. Po ok 2 min zamień ułożenie nóg (tym razem prawa noga prostopadłe do podłoża, a lewa zgięta).

Cel: wzmocnienie mięśni łydek, rozciągnięcie mięśni pleców

Ćwiczenie 9

Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem na macie. Czoło oparte na podłożu.

Rękami wykonaj ruch jak do żabki. Nogami natomiast wykonaj nożyce pionowe nisko nad ziemią. Ćwiczenie wykonuj przez ok. 4 min.

Cel: wzmocnienie i stabilizacja mięśni odcinka piersiowego i lędźwiowego kręgosłupa oraz mięśni pośladkowych

Ćwiczenie 10

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach. Kolana ugięte. Pięty oparte na macie. Ręce wzdłuż tułowia.

Dociśnij plecy do materaca. Napnij pośladki. Unieś biodra w górę. Taką pozycję utrzymaj przez ok 10 sekund. Oddychaj regularnie. Powtórz ćwiczenie 8 razy.

Cel: wzmocnienie i stabilizacja mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa, wzmocnienie mięśni pośladkowych i mięśni brzucha



Pamiętaj, aby przed ćwiczeniami wykonać krótką rozgrzewkę.

*większość z przedstawionych ćwiczeń to ćwiczenia, które wykonuję na co dzień ze względu na problemy z kręgosłupem

<https://www.dexak.pl/strefa-pacjenta/zestawy-cwiczen/odcinek-ledzwiowy-kregoslupa/>

<http://treningrehabilitacyjny.pl/cwiczenia-na-kregoslup/>