

Ćwiczenia dotyczące profilaktyki kręgosłupa:

Ćwiczenie 1 - koci grzbiet

Partia mięśniowa: kręgosłup lędźwiowy

Pozycja wyjściowa: wykonujemy klęk podparty, ręce są wyprostowane w łokciach i ułożone równolegle do ud, kolana ustawione tuż pod biodrami, dłonie kierujemy palcami do siebie.

Przebieg ćwiczenia: Naprzemiennie wyginamy kręgosłup w górę (chowając jednocześnie głowę między ramionami) i w dół (głowę unosimy wtedy ku górze). W każdej z tych pozycji wytrzymujemy po kilka sekund. Wykonujemy wdech kierując głowę w dół i wydech kierując w górę.

Ćwiczenie 2

Partia mięśniowa: dolne partie mięśni kręgosłupa

Pozycja wyjściowa: leżymy płasko na plecach, ręce rozstawione szeroko tworzą kąt prosty z tułowiem

Przebieg ćwiczenia: skręcamy naprzemiennie kolana starając się docisnąć je do podłogi lekko obracając nogami z boku na bok. Dociskamy dłonie i ramiona do podłogi.

Ćwiczenie 3 - kołyska

Partia mięśniowa: wszystkie mięśnie pleców

Pozycja wyjściowa: siadamy na miękkiej powierzchni, przyciągamy kolana do klatki piersiowej i obejmujemy je rękoma lekko zginając plecy na kształt litery U

Przebieg ćwiczenia: Podciągamy mięśnie brzucha i zwijamy z powrotem na ramiona, a następnie używając siły brzucha zwijamy się w górę. Wykonujemy tzw. kołyskę koncentrując się na równomiernym zaokrągleniu pleców.

Ćwiczenie 4

Partia mięśniowa: kręgosłup szyjny

Pozycja wyjściowa: siadamy w siadzie skrzyżnym z wyprostowanymi plecami oraz luźno opuszczonymi rękami

Przebieg ćwiczenia: pochylamy głowę w dół kierując podbródek ku klatce piersiowej, pamiętając o wyprostowanych plecach. Aby dobrze wykonać to ćwiczenie musimy pociągnąć oba ramiona w dół rozciągając się na tyle mocno, by nie sprawiało nam to bólu. Oddychamy głęboko.

Ćwiczenie 5

Partia mięśniowa: mięśnie najszerze grzbietu

Pozycja wyjściowa: stajemy w lekkim rozkroku, stopy ustawione równolegle, ręce luźno, plecy wyprostowane

Przebieg ćwiczenia: wykonujemy skłon ciała do boku, rozciągamy równomiernie obie strony ciała, pamiętając o prostych plecach. Aby dobrze wykonać to ćwiczenie musimy odsunąć górne części ramion daleko od uszu, i nie wykonywać skrętów miednicy.