

Zeswta ćwiczeń – profilaktyka kręgosłupa

wiczenia wzmacniajqce:

1. Pozycja wyjściowa: klk podparty, kolana ugięte tworzą kąt prosty
Przebieg: jedną nog prostujemy i podnosimy, jednocześnie unosząc przeciwn rk, tak, aby tworzyły jedną lini, następnie zmieniamy stron
Pracujące mięśnie: miien najszerszy grzbietu, miien podgrzebieniowy, miien obły większy, miien obły mniejszy, miien naramienny, miien pośladkowy wielki
2.
Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, nogi zgięte w kolanach
Przebieg: unoszenie i opuszczanie bioder
Pracujące mięśnie: głównie odcinek lędźwiowy, miien najszerszy grzbietu
3.
Pozycja wyjściowa: stoimy wyprostowani, w rękach trzymamy sztang, opierając ją o barki, nogi rozstawione na szerokoc bioder lub troszkę szerzej
Przebieg: powoli robimy przysiad (do chwili gdy kolana utworzą kąt prosty), wracamy do pozycji wyjściowej
Pracujące mięśnie: głównie odcinek lędźwiowy, miien najszerszy grzbietu
4. Martwy ciąg
Pozycja wyjściowa : stoimy wyprostowani, nogi na szerokoc bioder, w rękach opuszczonych w dl trzymamy sztang
Przebieg: schylamy si, przesuwarzc sztang w dl, wracamy do pozycji wyjściowej
Pracujące mięśnie: odcinek lędźwiowy, miien najszerszy grzbietu, miien podgrzebieniowy, miien obły większy, miien obły mniejszy
5. Deska
Pozycja wyjściowa: podpieramy się na łokciach, ciało ustawiamy w jednej lini
Przebieg: utrzymujemy pozycjq
Pracujące mięśnie: wszystkie miiene grzbietu, również miiene głębokie

Rozciąganie:

1. Skłon

Pozycja wyjściowa: stoimy prosto ze złączonymi nogami

Przebieg: staramy się zejść jak najniej, w miarę możliwości dotknąć dłońmi podłóża

Rozciągane mięśnie: wszystkie mięśnie pleców , szczególnie mięsień najszerszy grzbietu i mięsień podgrzebieniowy

2. Siad japoński

Pozycja wyjściowa: siadamy sobie na piętach, ręce wyciągamy jak najdalej przed siebie

Przebieg: utrzymanie pozycji

Rozciągane mięśnie: wszystkie mięśnie pleców

3.

Pozycja wyjściowa: siedzimy, nogi rozstawiamy szeroko

Przebieg: wykonujemy skłon, raz do jednej raz do drugiej nogi

Rozciągane mięśnie: mięsień najszerszy grzbietu, mięśnie skośne brzucha, mięsień podgrzebieniowy