

# PROFILAKTYKA KRĘGOSŁUPA ĆWICZENIA



*Pamiętaj – każde ćwiczenie powinno być wykonywane bez bólu kręgosłupa (szczególnie w odcinku lędźwiowym!), jeżeli organizm wysyła znaki ostrzegawcze, to coś jest nie tak!*

- ODCINEK LĘDŹWIOWO – KRZYŻOWY wzmacnianie mięśni stabilizacyjnych, odciążające ten odcinek: :

## 1. brzuszki

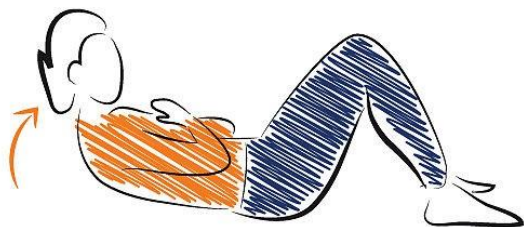
pozycja wyjściowa:

leżąca na plecach z rękoma skrzyżowanymi na klatce piersiowej

przebieg:

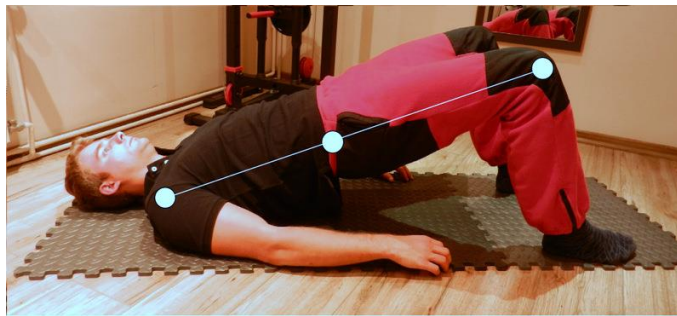
napinając mięśnie brzucha, unieś głowę i oderwij łopatki od podłoża. Wydech wykonuj w trakcie napinania mięśni. Powoli powróć do pozycji wyjściowej.

należy zwrócić uwagę aby odcinek lędźwiowy kręgosłupa przez cały czas trwania ćwiczenia przylegał do podłoża



## 2. unoszenie miednicy

należy zwrócić uwagę aby 3 stawy (barkowy, biodrowy, kolanowy) utrzymać w jednej płaszczyźnie



*Leczenie bólu pleców, zarówno w okolicy lędźwiowej, jak i w odcinku szyjnym i piersiowym w dużej mierze zależy od wzmocnienia mięśni brzucha i grzbietu. Niektóre dyscypliny sportu i zestawy ćwiczeń są wręcz stworzone dla tych, którzy cierpią na bóle pleców. Aby wybrać najlepszy sport na kręgosłup, warto skonsultować się z fizjoterapeutą. Najczęściej polecane dyscypliny to: pływanie, zajęcia typu zdrowy kręgosłup i stretching.*



### 3. Równoczesny wyprost przeciwległych kończyn

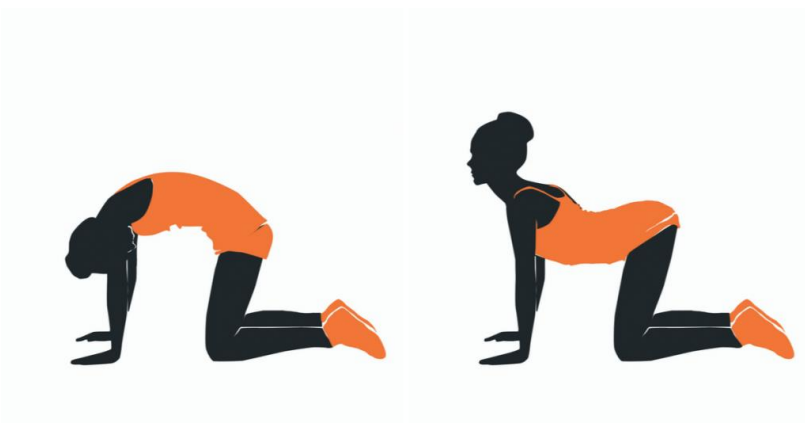
podczas wykonywania ruchy mocno wciągnięty brzuch oraz stabilne podparcie rąk



### 4. Rozciąganie grzbietu

pozycja wyjściowa: Klęk podparty, dłonie powinny być ustawione równolegle.

przebieg: schowaj głowę między ręce, a odcinek piersiowy kręgosłupa wypchnij do góry (wydech). Następnie delikatnie skieruj odcinek piersiowy w stronę podłogi, unosząc głowę do góry.



5.

pozycja wyjściowa: klęk podparty

przebieg:

Wyciągnij prawą rękę w przód, lewą nogę w tył – wdech.

Zegnij lewą nogę w kolanie, prawą rękę w łokciu i przyciągnij do siebie. Dotknij prawym łokciem do lewego kolana – wydech . Powrót do klęku. Powtórz ćwiczenie na drugą stronę.



## 6. Deska

Kręgosłup powinien mieć zachowanie naturalne krzywizny

-Nie zadzieraj głowy w górę, ani nie pochylaj jej w dół. W odcinku szyjnym też musisz utrzymać lordozę, pomoże Ci w tym skierowanie w okolice nadgarstków.

-Łokcie powinny być w okolicy barków

-Przedramiona ułożone mniej więcej równolegle względem siebie.

-Nogi wyprostowane

-Napięty brzuch oraz pośladki

-Miednica położona w pozycji neutralnej

(ćwiczenie niezalecane w ostrych stanach bólowych)

