

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie kręgosłupa

Ćwiczenie 1



- **Pozycja wyjściowa:** Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, kolana ugięte, stopy oparte na macie
- **Ruch:** Unoszenie bioder do góry, ręce unoszone za głowę



Uwaga: Najważniejsze, żeby przy tym ćwiczeniu **napiąć brzuch**.

Ćwiczenie wzmacniające mięśnie (m. prosty brzucha, mm. kręgosłupa i pośladków: średni i wielki).

Ćwiczenie 2



- **Pozycja wyjściowa:** Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, kolana ugięte, stopy oparte na macie
- **Ruch:** Uniesienie bioder do góry, z odwodzeniem kolan i rąk na zewnątrz



Jest to modyfikacja ćwiczenia 1. Odwiedzenie nóg na zewnątrz w celu zaangażowania **mięśnia czworobocznego lędźwi** (dolna część pleców) – rozluźnienie i wzmocnienie.

Wersja łatwiejsza ćwiczenia 2



- **Pozycja wyjściowa:** Leżenie na plecach, ręce splecione w dolnej części kręgosłupa, stopy oparte o matę
- **Ruch:** Wciskanie odcinka lędźwiowego kręgosłupa w ręce i odwiedzenie kolan na zewnątrz



Wciskamy
dolny odcinek
kręgosłupa

Ułożenie rąk na odcinku lędźwiowym (nad pośladkami) w celu dopasowania dolnego odcinka kręgosłupa do fizjologicznej lordozy lędźwiowej.

Ćwiczenie 3



- **Pozycja wyjściowa:** Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte o matę, ręce położone wzdłuż tułowia
- **Ruch:** Prostowanie i lekkie unoszenie nogi oraz podnoszenie przeciwnej ręki



- Wracamy do pozycji wyjściowej

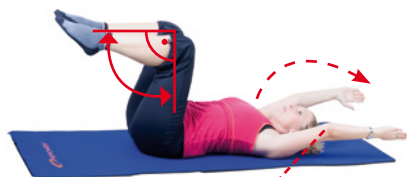


W celu rozciągnięcia kręgosłupa (po przekątnej) noga ciągnie w przeciwną stronę niż ręka.

Ćwiczenie 4



- **Pozycja wyjściowa:** Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, kolana ugięte, stopy oparte na macie
- **Ruch:** Uniesienie nóg do kąta 90 stopni, ręce wyprostowane unosimy za głowę



Łokcie
w lekkim zgięciu
lub proste

Wyciągnięcie rąk ma na celu rozciągnięcie górnych partii kręgosłupa. Pracują **mm. brzucha** (stabilizatory kręgosłupa).

Ćwiczenie 5



- **Pozycja wyjściowa:** Leżenie na plecach, nogi wyprostowane leżą na macie, ręce wyprostowane za głowę
- **Ruch:** Przeniesienie prawej nogi ugiętej w stawie kolanowym (ok. 90 stopni) na lewą stronę, ręce przylegają do podłoża uniesione lekko na zewnątrz, głowa lekko skręcona w stronę nogi; analogicznie wykonujemy ćwiczenie w drugą stronę



Głowa
zwrócona w stronę
przenoszanej nogi



Ćwiczenie ma na celu rozciągnąć mięśnie otaczające kręgosłup. Efektu, „uczucia **rozciągnięcia kręgosłupa i pośladków**”, nie wolno mylić z **odczuwaniem bólu**.

Ćwiczenie 6



- **Pozycja wyjściowa:** Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, kolana ugięte, stopy oparte na macie
- **Ruch:** Jedna noga uniesiona do kąta 90 stopni, ręce splecione na nodze. Ręce naciskają na udo, nie pozwalając unieść się nodze (5 sekund i zmiana nogi); analogicznie druga noga



1.



Ćwiczenie wzmacnia **m. prosty brzucha**, który pełni rolę stabilizatora odcinka lędźwiowego kręgosłupa, a także wspomaga go podczas pracy; **m. odcinka lędźwiowego** pracuje izometrycznie (napięcie mięśnia bez zmiany jego długości).

Ćwiczenie 7



- **Pozycja wyjściowa:** Leżenie na plecach, stopy oparte o matę, kolana ugięte, ręce uniesione w górę
- **Ruch:** Odwiedzenie rąk do boku, wciskanie łokci i pięt w matę (5 sekund)

Jest to ćwiczenie izometryczne (zmiana napięcia mięśnia bez zmiany jego długości) dla całego kręgosłupa, **można je wykonywać w stanie ostrym**.



Wciskanie
łokci i ramion
w matę