

Ćwiczenia na kręgosłup

Jedną z najczęstszych dolegliwości, z jaką pacjenci zgłaszają się do lekarzy, są bóle kręgosłupa. Uskarżają się na nie zarówno osoby pracujące ciężko fizycznie, jak i te, których dzień pracy upływa za biurkiem. Młodzi i starsi.

Problem bólów kręgosłupa ma obecnie cechy choroby społecznej, dlatego wczesne wykrycie przyczyn oraz właściwa profilaktyka pozwalają na zmniejszenie częstości ich występowania.

Ćwiczenia na kręgosłup mogą wykonywać osoby starsze, jak i młodsze. Są to trzy zestawy ćwiczeń: na górną, środkową i dolną część kręgosłupa. Należy je wykonywać codziennie przez 20 minut.

ODCINEK SZYJNY KRĘGOSŁUPA

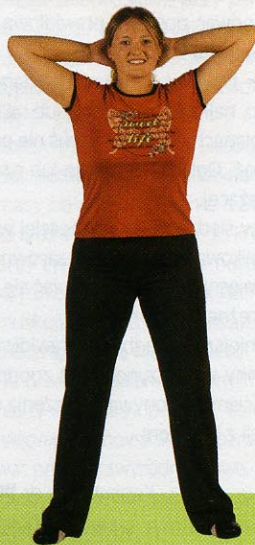
Ćwiczenie 1 Stojąc w lekkim rozkroku na ugiętych kolanach skracaj głowę raz w lewo, raz w prawo. Rób to wolno, bez gwałtownych i szybkich ruchów. Powtórz 10 razy.



Ćwiczenie 2 Stojąc, też w rozkroku, lub siedząc wysuń głowę do przodu i cofnij. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

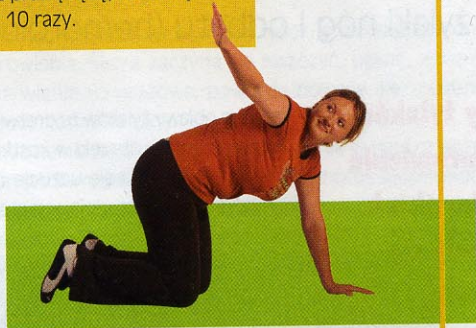


Ćwiczenie 3 Stojąc oprzyj ręce na potylicy. Pchaj głowę do tyłu stawiając opór rękami. Powtórz 10 razy.



ŚRODKOWA CZĘŚĆ KRĘGOSŁUPA

Ćwiczenie 1 W kłku podpartym odwodź na przemian w bok (w górę) raz prawą ręką, raz lewą. Powtórz 10 razy.



Ćwiczenie 2 Leżąc tyłem na piłce ugnij kolana. Delikatnie przetaczaj się na piłce w przód i tył w odcinku piersiowym kręgosłupa.



Ćwiczenie 3 Wykonaj kłęk podparty. Dłonie oprzyj na piłce. Przetaczaj piłkę jak najdalej w przód, zatrzymaj pozycję, czując, jak rozciągasz klatkę piersiową. Powtórz 5 razy.



DOLNA CZĘŚĆ KRĘGOSŁUPA

Ćwiczenie 1 Leżąc na brzuchu oprzyj czoło o prawe przedramię. Unieś do góry prawą rękę i lewą nogę. Powtórz 10 razy i zmień strony.



Ćwiczenie 2 Leżąc na plecach złóż ugięte nogi, stopy oprzyj o podłogę. Nie odrywając barków przenieś nogi w prawo, a potem w lewo, zostawiając stopy w miejscu. Powtórz 10 razy.



Ćwiczenie 3 Stojąc unieś zgiętą lewą nogę do góry, chwyć rękami za kolano i podciągnij do głowy, pochylając się w przód. Wykonaj to samo drugą nogą. Powtórz 10 razy.



Tekst i układ ćwiczeń: **Berta Strycharska-Gać**
Ćwiczenia wykonuje modelka: **Emilia**
Fot.: **Dariusz Żurek**

Strój do ćwiczeń ufundowała firma **Italian Fashion**,
ul. Ossowska 41A, 05-220 Zielonka
www.italianfashion.pl

Italian **IF** Fashion