

Zestaw ćwiczeń dla zdrowego kręgosłupa.

1. Mobilizacja kręgosłupa piersiowego – 30 powt. Na stronę
2. Most – utrzymanie – 3 x 1 min
3. Plank na kolanach – 3 x maksymalne utrzymanie (min 30 sek)
4. Utrzymanie funkcjonalnego wypadu – 1 x maksymalne utrzymanie na stronę
5. Przysiady – 3 x 20 powt.

Wszystkie ćwiczenia z tego planu znajdziesz na www.fizjoterapiaitrening.com/baza-cwiczen

Po zalogowaniu w bazie użyj przypisanych kodów by łatwo znaleźć ćwiczenia

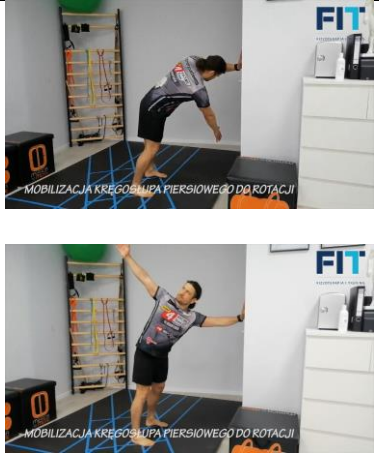

Mobilizacja kręgosłupa piersiowego do rotacji - przy ścianie - AKT007



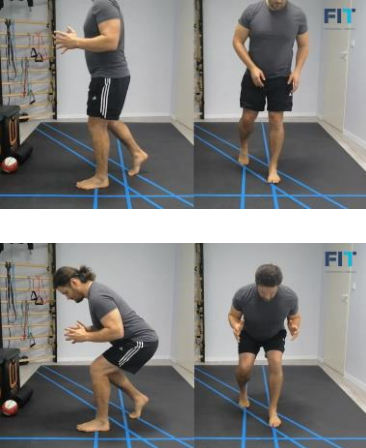

Most – utrzymanie - CC015

Plank na kolanach – CC018

Utrzymanie funkcjonalnego wypadu – FPL006

Przysiad – SQ001

lp	Ilustracja	Opis
1		<p>Stań w niewielkim rozkroku przodem do ściany w odległości ok 1 m. Wykonaj opad tułowia i oprzyj się wyprostowaną ręką o ścianę.</p> <p>Drugą, wyprostowaną ręką sięgnij po skosie w dół rotując tułów do środka, a następnie okręć się sięgając w górę.</p> <p>Tułów podąża za ręką powodując rotację w kręgosłupie piersiowym. Postaraj się aby biodra nie ruszały się za bardzo.</p> <p>Ruchy wykonuj płynnie i nie dokładaj dodatkowej siły.</p> <p>Ćwiczenie to ma poprawić ruchomość kręgosłupa, a nie wzmacniać mięśnie dlatego ćwicz tylko w zakresie na jaki pozwala Ci aktualna mobilność.</p> <p>Z kolejnymi sesjami zakres będzie się poprawiać, dlatego nie oczekuj spektakularnych efektów w krótkim czasie.</p>
2		<p>Położ się na plecach z ugiętymi nogami.</p> <p>Ręce trzymaj wzdłuż tułowia.</p> <p>Wciągnij pępek.</p> <p>Powoli unieś biodra w górę do momentu aż będą stanowić jedną linię z udami.</p> <p>Trzymaj pępek wciągnięty i nie wypychaj brzucha ani bioder nadmiernie w górę.</p> <p>Utrzymaj pozycję przynajmniej 30 sekund i powoli wróć do leżenia tyłem z nogami ugiętymi.</p>

	 <p>MOST UTRZYMANIE</p>	<p>Jeśli czujesz nadmierne napięcie lub skurcz w tyle uda oznacza to, że nie pracujesz pośladkiem tylko ciągniesz piętę w kierunku bioder - co jest błędem.</p>
3	 <p>PLANK NA KOLANACH</p>	<p>Z kłku podpartego przejdź do pozycji podporu przodem na łokciach i kolanach. Biodra powinny być ustawione pod kątem min 120 stopni w stosunku do tułowia. Ramię jest prostopadle pod barkiem i tworzy z min linię prostą. Wykonaj tyło-pochylenie miednicy (podciągnij spojenie łonowe w stronę pępka), co pozwoli wyprostować kręgosłup. Kręgosłup powinien być ustawiony w linii równoległej do podłoża i prostopadłej do linii ramienia. Ostatnim krokiem jest wciągnięcie pępka. Tak ustaloną pozycję z aktywnym tułowiem utrzymuj minimum 30 sek. Plank jest ćwiczeniem na głęboką stabilizację kręgosłupa i na mięsień poprzeczny brzucha. Mięsień prosty brzucha (sześciopak) powinien być minimalnie aktywny. Kiedy brzuch jest twardy podczas tego ćwiczenia, a kręgosłup piersiowy "garbi się" oznacza to, że pracują niewłaściwe mięśnie. Taki układ będzie tylko szkodli!</p>
4		<p>Stań w pozycji wykroczo-zakroczoj. Ciężar na przedniej nodze. Nie ruszając przednim kolaniem pochyl się w przód i wysuń biodra w tył. Powinieneś czuć wyraźne napięcie w pośladku i udzie nogi wykroczoj. Utrzymaj pozycję. Powinieneś czuć napięcie w pośladku oraz udzie. Noga może zacząć drżeć, nie przejmuj się - utrzymaj pozycje tak długo jak możesz.</p>
5	 <p>PRZYSIAD</p>	<p>Ustaw nogi na szerokość bioder. Ugnij nogi w kolanach i biodrach obniżając miednicę. Zwróć uwagę aby kolana nie wysuwały się przed palce u stóp. Staraj się utrzymać tułów prosto i nie pochylaj się mocno w przód.</p>