

Instruktaż ćwiczeń – kręgosłup lędźwiowy

Jak wykonywać ćwiczenia?

Wykonywane ćwiczenia nie mogą wywoływać bólu. Skoncentruj się i wykonuj je jak najstaranniej. Nie wstrzymuj powietrza. Pomocne w tym może okazać się głośne liczenie. Rozciągaj się zawsze stosownie do swoich możliwości. Wykonując ćwiczenia rozciągaj mięśnie jedynie do punktu napięcia – po jego osiągnięciu nieznacznie się odpręż. Podczas wykonywania ćwiczeń oddychaj swobodnie.

Ćwiczenie 1

Pozycja wyjściowa:

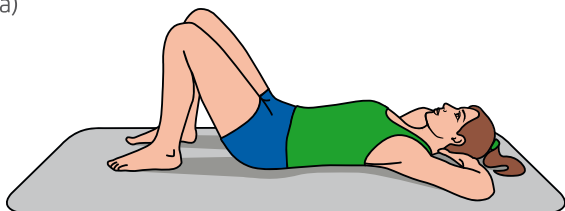
Położ się na plecach, zegnij nogi w kolanach, stopy postaw na podłożu na szerokość bioder, ręce połóż przy głowie lub spleć na karku. Jeżeli wybierzesz drugą opcję pamiętaj, aby głowę lekko wciskać w ręce. Nie przyciągaj szyi do mostka. Nie należy zbyt wysoko unosić pleców (ok. 5-8 centymetrów nad podłoże) (rys. a).

Ruch:

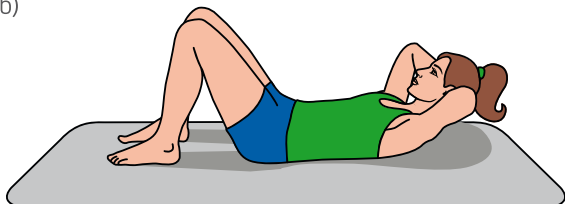
- unieś górną część tułowia, tak aby oderwać barki od podłoża, nie przyciągaj szyi do mostka, głowa powinna znajdować się w linii kręgosłupa (rys. b)
- utrzymaj tę pozycję przez 5 sekund i powoli opuszczaj tułów
- powtórz ćwiczenie 10 razy

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

a)



b)



Ćwiczenie 2

Pozycja wyjściowa:

Położ się na lewym boku, pod głowę podłóż małą poduszkę, lewa noga wyprostowana, prawa noga ugięta w biodrze i kolanie do kąta 90 stopni, prawe kolano leży na materacu, lewa ręka wyprostowana, przytrzymuje prawe kolano, dłoń prawej ręki ułożona na karku (rys. a).

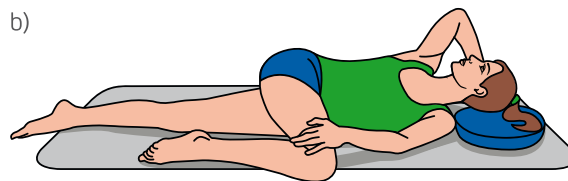
Ruch:

- skreśl tułów do przodu, tak aby prawy łokieć dotknął materaca, następnie odkreśl się w prawą stronę, tak aby poczuć rozciąganie mięśni na tułowiu, kieruj wzrok na prawy łokieć, staraj się nie odrywać prawego kolana od materaca (rys. b)
- powtórz ćwiczenie 10 razy, a następnie zmień stronę i wykonaj to samo 10 razy

a)



b)



Ćwiczenie 3

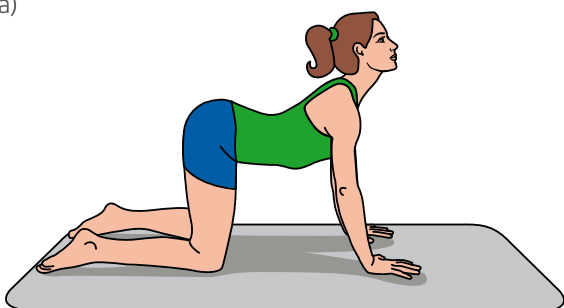
Pozycja wyjściowa:

Klęk podparty, kolana na szerokość bioder, ręce na szerokość ramion, kręgosłup w pozycji neutralnej, lekko napięte mięśnie brzucha.

Ruch:

- razem z wdechem unieś głowę do góry, pozwalając zapaść się klatce piersiowej w dół (rys a), a przy wydechu wypchnij klatkę piersiową w kierunku sufitu, jednocześnie chowając głowę między ramiona (rys b)
- powtórz powoli ćwiczenie 10 razy

a)



b)



Ćwiczenie 4

Pozycja wyjściowa:

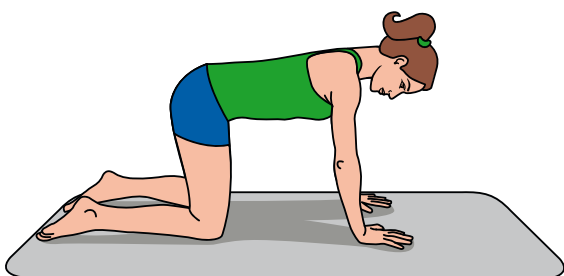
Klęk podparty, kolana na szerokość bioder, ręce na szerokość ramion, kręgosłup w pozycji neutralnej, głowa utrzymana w przedłużeniu kręgosłupa, lekko napięte mięśnie brzucha (rys. a).

Ruch:

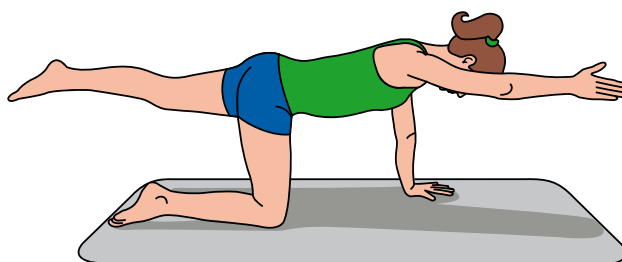
- utrzymując napięte mięśnie brzucha, tak aby uniemożliwić ruch tułowia, jednocześnie unieś wyprostowaną lewą nogę w tył i prawą rękę w przód
- utrzymaj pozycję 8 sekund i wróć do pozycji wyjściowej
- wykonaj to samo unosząc prawą nogę i lewą rękę. Powtórz ćwiczenie 10 razy

Pamiętaj aby nie podnosić głowy do góry, nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie.

a)



b)



Ćwiczenie 5

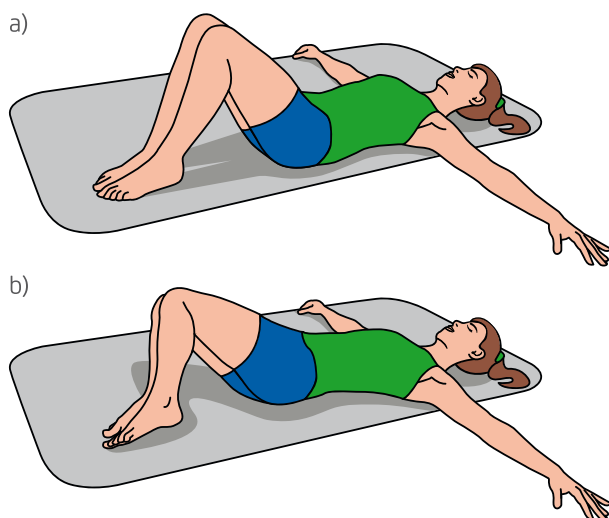
Pozycja wyjściowa:

Położ się na plecach, zegnij nogi w kolanach, złączone stopy postaw na podłożu, wyprostowane ramiona rozłóż w bok dłoniową stroną w kierunku podłogi (rys. a).

Ruch:

- skreć kolana w prawą stronę, starając się nie odrywać ramion i stóp od podłoża (rys. b)
- utrzymaj uczucie rozciągania ok 10 sekund, następnie napinając mięśnie brzucha wróć kolanami do pozycji wyjściowej
- to samo ćwiczenia wykonaj na drugą stronę. Powtórz ćwiczenie 10 razy

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.



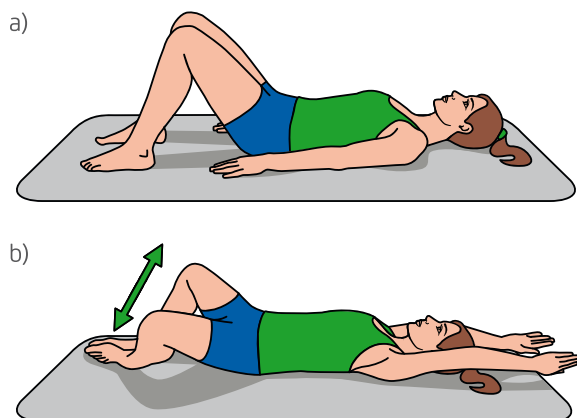
Ćwiczenie 6

Pozycja wyjściowa:

Położ się na plecach, zegnij nogi w kolanach, złączone stopy postaw na podłożu, ramiona wzdłuż tułowia (rys. a).

Ruch:

- razem z wdechem przenieś proste ręce za głowę, jednocześnie rozchylając kolana na zewnątrz, ręce ułóż tak aby kciuki celowały w podłogę, z wydechem wróć do pozycji wyjściowej (rys. b)
- powtórz ćwiczenie 10 razy



Ćwiczenie 7

Pozycja wyjściowa:

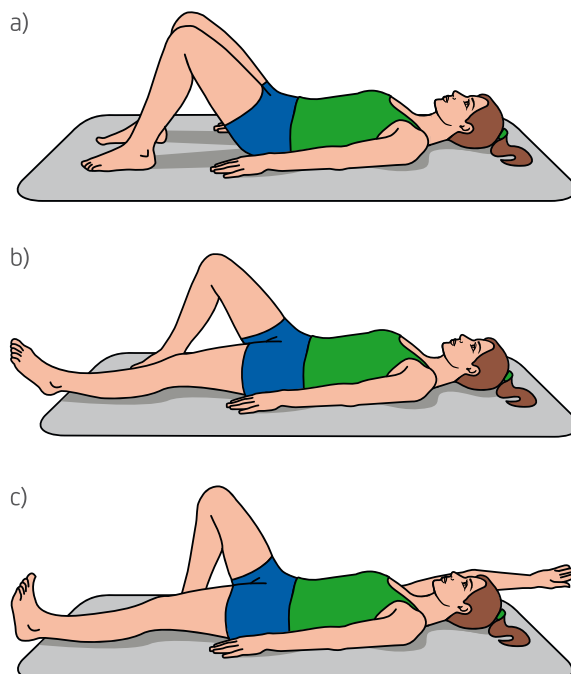
Położ się na plecach, zegnij nogi w kolanach, stopy postaw na szerokość bioder, ramiona wzdłuż tułowia, ręce odwróć stroną dłoniową do sufitu (rys. a).

Ruch:

- nie odrywając pięty od materaca, wyprostuj lewą nogę w kolanie, wróć lewą nogą do pozycji wyjściowej, wyprostuj prawą nogę w kolanie, wróć do pozycji wyjściowej (rys. b)
- powtórz ćwiczenie 10 razy

Ruch:

- nie odrywając pięty od materaca, wyprostuj lewą nogę w kolanie jednocześnie przenosząc prawą prostą w łokciu rękę za głowę, wróć lewą nogą i prawą ręką do pozycji wyjściowej, wyprostuj prawą nogę w kolanie jednocześnie przenosząc lewą prostą w łokciu rękę za głowę, wróć do pozycji wyjściowej (rys. c)
- powtórz ćwiczenie 10 razy



Ćwiczenie 8

Pozycja wyjściowa:

Położ się na plecach, zegnij nogi w kolanach, stopy postaw na podłożu na szerokość bioder, ramiona wzdłuż tułowia, ręce odwróć stroną dłoniową do sufitu (rys. a).

Ruch:

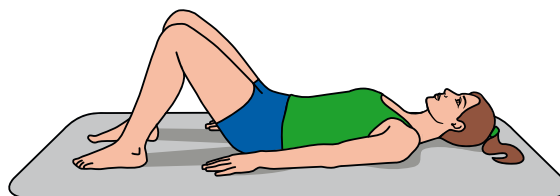
- napnij mięśnie brzucha, tak aby uniemożliwić ruch oderwania się kręgosłupa lędźwiowego od podłoża, a następnie unieś prawą nogę, tak aby w kolanie i biodrze uzyskać kąt 90 stopni (rys. b)
- zatrzymaj pozycję na 10 sekund, a następnie, nie odpuszczając napięcia mięśni brzucha odłóż prawą nogę do pozycji wyjściowej
- powtórz ćwiczenie 10 razy na prawą nogę, a następnie powtórz na nogę lewą

Ruch:

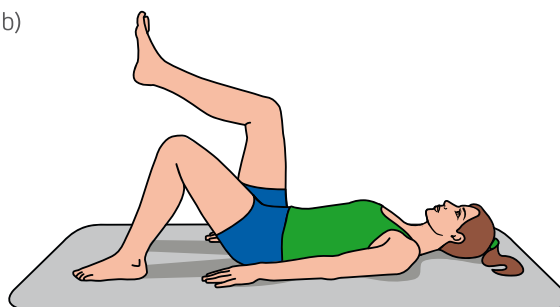
- napnij mięśnie brzucha, tak aby uniemożliwić ruch oderwania się kręgosłupa lędźwiowego od podłoża, a następnie unieś prawą nogę, tak aby w kolanie i biodrze uzyskać kąt 90 stopni, nie odpuszczając napięcia mięśni brzucha unieś lewą nogę zgiętą w biodrze i kolanie do kąta 90 stopni (rys. c)
- zatrzymaj tę pozycję na 10 sekund, a następnie, nie odpuszczając napięcia mięśni brzucha odłóż najpierw prawą, a później lewą nogę do pozycji wyjściowej
- powtórz ćwiczenie 10 razy.

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

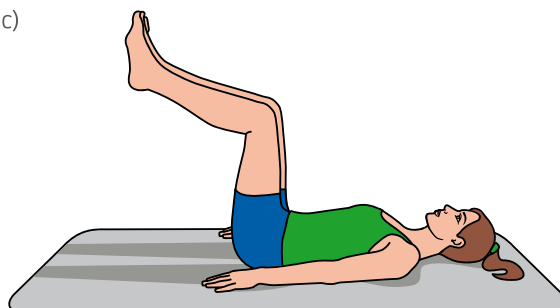
a)



b)



c)



Ćwiczenie 9

Pozycja wyjściowa:

Położ się na lewym boku, nogi ugięte w kolanach i biodrach pod kątem 90 stopni, lewa ręka ułożona pod głową, prawa, zwinięta w pięść, oparta o podłoże na wysokości barków (rys. a).

Ruch:

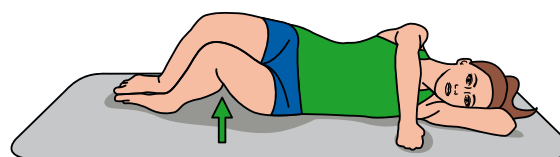
- napnij mięśnie brzucha, tak aby uniemożliwić ruch tułowia, następnie oderwij oba kolana, unosząc je w kierunku sufitu na wysokość ok 10 cm (rys. b)
- pamiętaj aby nie skręcać bioder, ani nie odrywać stóp podłoża
- utrzymaj napięcie mięśni ok 8 sekund i powoli opuszczaj kolana do pozycji wyjściowej
- powtórz ćwiczenie 10 razy na obie strony

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

a)



b)



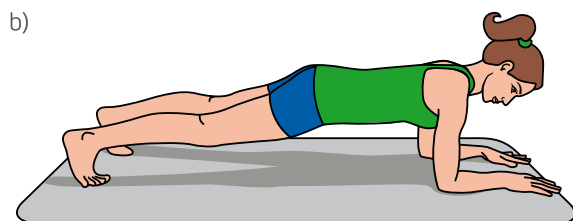
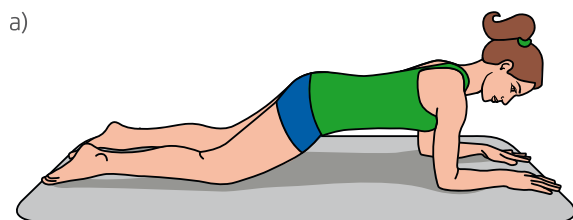
Ćwiczenie 10

Pozycja wyjściowa:

Położ się na brzuchu, podeprzyj się na łokciach i kolanach rozstawionych na szerokość tułowia, głowa stanowi przedłużenie tułowia, mięśnie brzucha lekko napięte, kręgosłup w pozycji neutralnej (rys. a).

Ruch:

- wzniesie tułów w górę tak, aby zostać w podporze na łokciach i stopach. Mięśnie brzucha i pośladków napięte, staraj się aby kręgosłup został w pozycji neutralnej, nie łącz dłoni (rys. b)
- utrzymaj pozycję 8 sekund, nie wstrzymuj powietrza
- powtórz ćwiczenie 10 razy



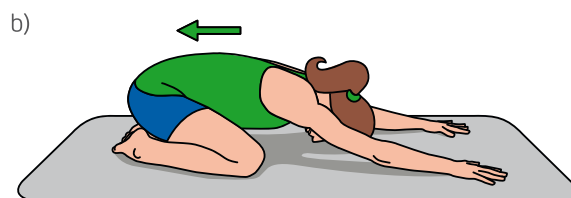
Ćwiczenie 11

Pozycja wyjściowa:

Kłęk podparty, stopy złączone, kolana ustawione na zewnątrz, ręce na szerokość ramion, wyciągnięte lekko do przodu, oparte na materacu, głowa utrzymana w przedłużeniu kręgosłupa (rys. a).

Ruch:

- nie odrywając rąk od materaca, przenieś ciężar ciała do tyłu, próbując usiąść na swoich piętach, chowając głowę między ramiona (rys. b)
- wytrzymaj w tej pozycji od 15 do 20 sekund spokojnie oddychając i wróć do pozycji wyjściowej
- powtórz ćwiczenie 10 razy



Ćwiczenie 12

Pozycja wyjściowa:

Usiądź na swoich piętach, stopy utrzymaj złączone, kolana ustaw na zewnątrz, ręce wzdłuż tułowia (rys. a).

Ruch:

- nie odrywając pośladków od pięt, pochyl się do przodu i lekko w prawą stronę, tak aby klatka piersiowa była jak najbliżej podłogi, ręce wyciągnij do przodu i lekko w prawo, zwróć uwagę aby Twoja lewa ręka była ustawiona stroną dłoniową w kierunku sufitu (rys. a, b)
- wytrzymaj w tej pozycji od 15 do 20 sekund spokojnie oddychając i wróć do pozycji wyjściowej. To samo wykonaj na drugą stronę
- powtórz ćwiczenie 10 razy



Ćwiczenie 13

Pozycja wyjściowa:

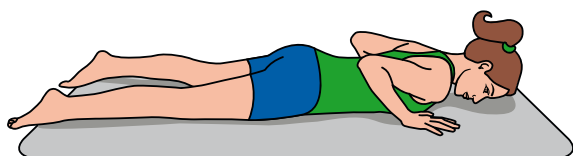
Położ się na brzuchu, łokcie ugięte, ręce oparte na materacu na wysokości klatki piersiowej, rozluźnij mięśnie pleców i pośladków (rys. a).

Ruch:

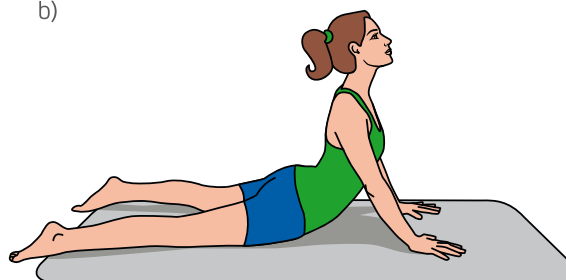
- razem z wdechem unieś tułów, wyprostuj ramiona w łokciach, z wdechem wróć do leżenia na brzuchu (rys. b)
- powtórz ćwiczenie 10 razy

Pamiętaj, aby ruch odbywał się bez udziału mięśni grzbietu i pośladków.

a)



b)



Ćwiczenie 14

Pozycja wyjściowa:

Klęk podparty, kolana na szerokość bioder, ręce na szerokość ramion, kręgosłup w pozycji neutralnej, głowa utrzymana w przedłużeniu kręgosłupa, lekko napięte mięśnie brzucha.

Ruch:

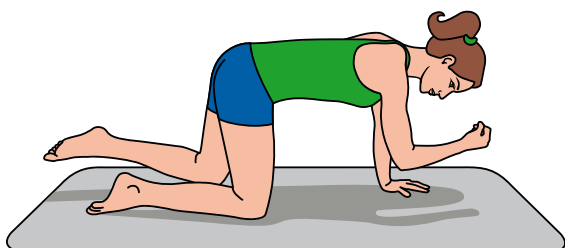
- utrzymując napięte mięśnie brzucha, tak aby uniemożliwić ruch tułowia, jednocześnie oderwij od podłoża ugiętą lewą nogę i ugnij prawą rękę w łokciu (rys. a)
- staraj się aby kręgosłup nie zmienił swojego położenia
- utrzymaj pozycję 8 sekund i wróć do pozycji wyjściowej
- wykonaj to samo unosząc prawą nogę i lewą rękę. Powtórz ćwiczenie 10 razy

Ruch:

- utrzymując napięte mięśnie brzucha, przyciągnij lewe kolano do klatki piersiowej jednocześnie starając się dotknąć prawym łokciem do lewego kolana, wróć do pozycji wyjściowej (rys. b)
- ten sam ruch powtórz na drugą stronę. Powtórz ćwiczenie 10 razy

Pamiętaj aby nie podnosić głowy do góry, nie zatrzymuj powietrza, oddychaj regularnie.

a)



b)

