



Zalecenia w schorzeniach kręgosłupa

Ćwiczenia zaprezentowane są w dwóch zestawach trudności.

ZESTAW I zawiera ćwiczenia łatwiejsze, ZESTAW II zawiera ćwiczenia bardziej zaawansowane. Wybierz ten, który jest dostosowany do twoich aktualnych możliwości.

Wykonuj około 5-10 powtórzeń każdego ćwiczenia co da Ci około 15-20 minut codziennej aktywności.

1 ZESTAW

Pozycja wyjściowa:

- Wszystkie ćwiczenia wykonujemy w pozycji leżenia tyłem.
- W każdym ćwiczeniu utrzymaj pozycję przez około 2-3 sekundy.

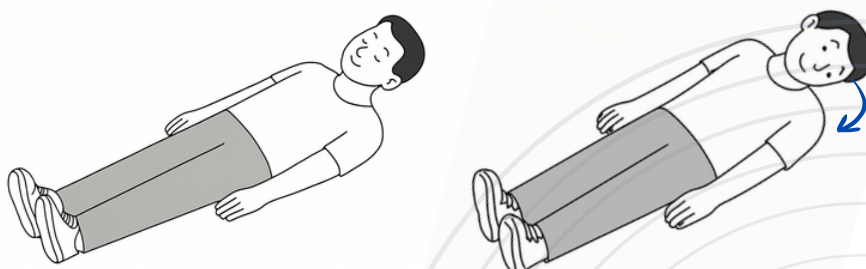
SKŁON GŁOWY W PRZÓD:

- 1) wyprostuj kończyny górne i dolne
- 2) powoli przyciągaj brodę w kierunku klatki piersiowej
- 3) powrót do pozycji wyjściowej



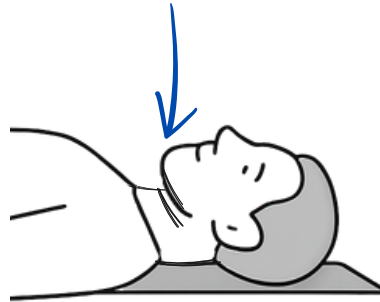
SKŁON GŁOWY W BOK:

- 1) wyprostuj kończyny górne i dolne
- 2) powoli zbliżaj ucho do barku po tej samej stronie
- 3) powrót do pozycji wyjściowej
- 4) powtórz ćwiczenie na drugą stronę



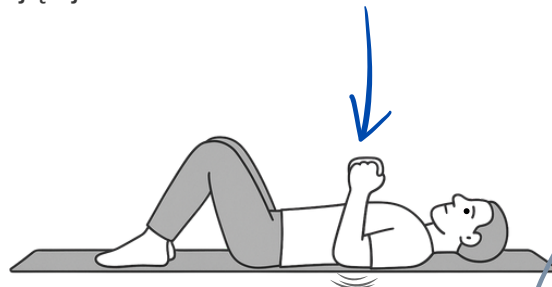
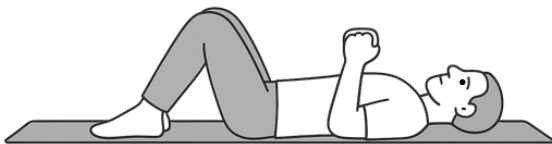
NAPINANIE MIĘŚNI KARKU:

- 1) wyprostuj kończyny górne i dolne
- 2) cofnij głowę do tyłu jakbyś chciał zrobić „podwójny podbródek”
- 3) rozluźnij mięśnie karku



ŚCIĄGANIE ŁOPATEK:

- 1) zegnij kończyny dolne w stawach kolanowych, kończyny górne wzdłuż tułowia ugięte w stawach łokciowych do 90 stopni
- 2) wciśnij łokcie w materac – ściągaj łopatki
- 3) rozluźnij kończyny górne opuszczając je wzdłuż tułowia



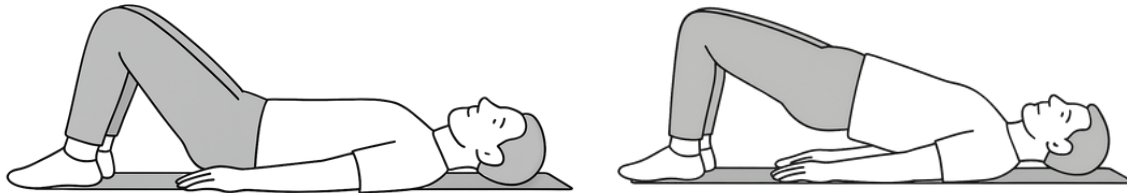
WZMACNIANIE MIĘŚNI GRZBIETU I MIĘŚNI BRZUCHA:

- 1) zegnij kończyny dolne w stawach kolanowych, kończyny górne ułożone wzdłuż tułowia
- 2) wciągnij brzuch
- 3) dociśnij odcinek lędźwiowy do materaca
- 4) rozluźnij mięśnie brzucha



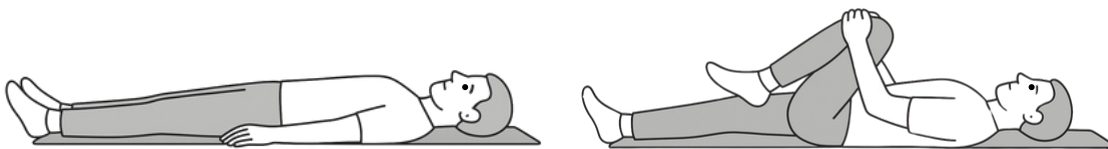
WZMACNIANIE MIĘŚNI GRZBIETU I MIĘŚNI POŚLADKOWYCH:

- 1) zegnij kończyny dolne w stawach kolanowych, kończyny górne ułożone wzdłuż tułowia
- 2) wciągnij brzuch i podnieś biodra do góry
- 3) wróć do pozycji wyjściowej



ROZCIĄGANIE MIĘŚNI GRZBIETU:

- 1) wyprostuj kończyny górne i dolne
- 2) przyciągnij kolano do klatki piersiowej
- 3) powrót do pozycji wyjściowej
- 4) powtórz ćwiczenie na drugą stronę



2 ZESTAW



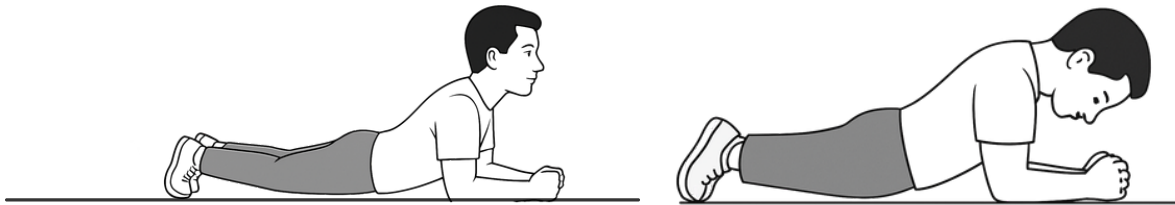
Pozycja wyjściowa:

- Wszystkie ćwiczenia wykonujemy w pozycji leżenia przodem.
- W każdym ćwiczeniu utrzymaj pozycję przez około 2-3 sekundy



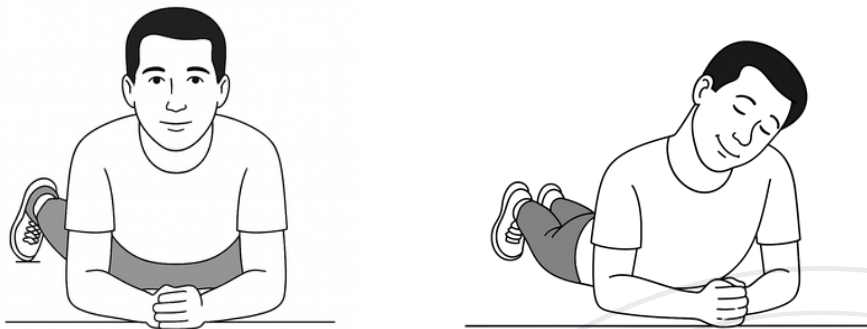
SKŁON GŁOWY W PRZÓD:

- 1) podeprzyj się na przedramionach, głowa przedłużeniem kręgosłupa
- 2) powoli przyciągaj brodę w kierunku klatki piersiowej
- 3) powrót do pozycji wyjściowej



SKŁON GŁOWY W BOK:

- 1) podeprzyj się na przedramionach, głowa przedłużeniem kręgosłupa
- 2) powoli zbliżaj ucho do barku po tej samej stronie
- 3) powrót do pozycji wyjściowej
- 4) powtórz ćwiczenie na drugą stronę



NAPINANIE MIĘŚNI KARKU:

- 1) oprzyj czoło o materac
- 2) ułóż ręce ugięte w stawach łokciowych blisko tułowia
- 3) unieś lekko głowę jakbyś chciał zrobić „podwójny podbródek”
- 4) rozluźnij mięśnie karku, odłóż głowę na materac



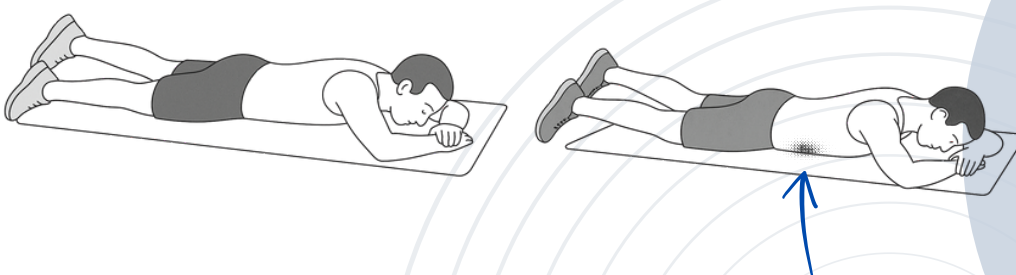
ŚCIĄGANIE ŁOPATEK:

- 1) oprzyj czoło o materac
- 2) ułóż ręce zgięte w stawach łokciowych blisko tułowia
- 3) unieś ręce i łokcie nad materac



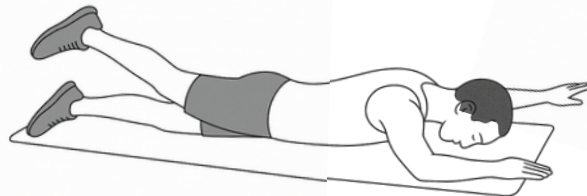
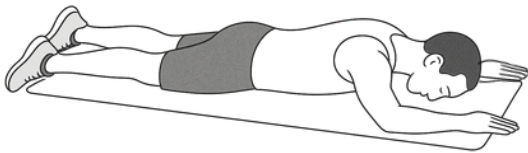
WZMACNIANIE MIĘŚNI GRZBIETU I MIĘŚNI BRZUCHA:

- 1) oprzyj czoło na dłoniach
- 2) odklej pępek od materaca
- 3) napnij mięśnie grzbietu
- 4) powrót do pozycji wyjściowej



WZMACNIANIE MIĘŚNI GRZBIETU I MIĘŚNI POŚLADKOWYCH:

- 1) kończyny górne wyprostowane ułożone nad głową
- 2) podnieś prawą rękę i lewą nogę lekko nad materac
- 3) powrót do pozycji wyjściowej
- 4) powtórz ćwiczenie na drugą stronę



ROZCIĄGANIE MIĘŚNI GRZBIETU:

- 1) przejdź do klęku podpartego
- 2) zbliżaj pośladki w kierunku stóp do momentu lekkiego rozciągania
- 3) powrót do pozycji wyjściowej

