

ĆWICZENIA, KTÓRE POLUBI TWÓJ KRĘGOSŁUP

Moi drodzy, dzisiaj w artykule przygotowałam dla Was zestawy ćwiczeń wzmacniających, rozciągających i uelastyczniających kręgosłup do wykonania samodzielnie bez angażowania innych osób.

W dzisiejszych czasach bardzo często możemy spotkać się ze stwierdzeniem, że ludzi dzielimy na tych, którzy mają problemy z kręgosłupem, i na tych, którzy niedługo będą je mieli.

Siedzący tryb życia i brak aktywności fizycznej to główne ich powody.

Pozycja siedząca bardzo zamyka klatkę piersiową i jednocześnie osłabia mięśnie grzbietu. Objawia się to znacznym zaokrągleniem odcinka piersiowego. Cały mechanizm nieprawidłowości kompensuje się aż do odcinka lędźwiowego, gdzie najczęściej możemy odczuwać ból i dyskomfort.

Czasem zdarza się, że bóle stawów biodrowych i kolanowych biorą się właśnie ze złego ustawienia kręgosłupa.

Nasze ciało potrzebuje naszej uwagi. Poświęćmy mu kilkanaście minut dziennie, wykonując kilka prostych ćwiczeń wzmacniających mięśnie grzbietu, mobilizujących i rozluźniających poszczególne odcinki kręgosłupa oraz rozciągających najważniejsze grupy mięśniowe. Nie potrzebujesz do tego całej siłowni wypełnionej sprzętem.

Pamiętaj, że tego rodzaju trening nie może „boleć”. Wszystkie poniższe ćwiczenia wykonuj na miarę swoich możliwości, niczego na siłę i co ważne - każdą sesję treningową rozpocznij od kilkunastominutowej rozgrzewki.



1. Rozciąganie klatki piersiowej.

Stań w pozycji wyprostowanej. Ramiona wyciągnij do boku, do linii barków. Wykonaj głęboki wdech. Z wydechem otwierasz, rozciągasz klatkę piersiową, ciągnąc kciukami do tyłu. Pamiętaj o napięciu pośladków i nie wyginaj się w odcinku lędźwiowym. Przytrzymaj 40 s i z kolejnym głębokim wydechem pogłęb pozycję na kolejne 40 s.

2. Rozciąganie mięśni grzbietu.

Stań w pozycji wyprostowanej. Wykonaj głęboki wdech. Wraz z wydechem wyciągnij obydwie ręce do przodu, zaokrąglając plecy. Trzymaj pozycję około 40 s, po czym z kolejnym głębokim wdechem i wydechem pogłęb pozycję. Trzymaj kolejne 40 s. Rozciągasz mięśnie grzbietu na całej długości kręgosłupa.

3. Rozciąganie pośladków i tylnej części ud.

Stań w rozkroku na szerokość bioder. Wykonaj głęboki wdech. Z wydechem przejdź do opadu tułowia do przodu, pamiętaj o prostych plecach, tak by poczuć rozciągnięcie z tyłu prawej i lewej nogi. Dłonie oprzyj na wałku, stopie, stopniu lub niskiej ławeczce. Wytrzymaj w pozycji około 40 s, po czym pogłęb opad tułowia na kolejne 40 s. Oddychaj spokojnie.

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda i biodrowo - lędźwiowego.

Przejdź do wykroku lewą nogą do przodu, kolano zatrzymaj nad stopą. Prawe kolano połów na miękkim podłożu (mata, zwinięty koc, ręcznik). Opuść prawe biodro, jak najniżej do podłogi. Zatrzymaj pozycję około 40 s. Powtórz czynność 2 - 3 razy, pogłębiając rozciągnięcie. W końcowej pozycji powoli uginaj prawe kolano i złap prawą dłoń za prawą kostkę. Przyciągnij prawą piętę do pośladka. Przytrzymaj około 40 s. Pamiętaj: NIE WYKONUJ NICZEGO NA SIŁĘ! Wykonaj to samo na drugą stronę.



5. Mobilizacja i rozluźnianie odcinka lędźwiowego i piersiowego kręgosłupa.

Przejdź do klęku podpartego na dłoniach (kolana na szerokość bioder, dłonie na szerokość barków, łokcie rozluźnione). Opuść brzuch (odcinek lędźwiowy) do podłogi, zadrzyj głowę lekko do góry. Wykonaj wdech. Z wydechem przejdź powoli do „kociego grzbietu” - podwiń kość ogonową i brodę przyciągnij do mostka. Wykonaj sekwencję 5- 7 razy.

6. Rozciąganie pośladka i pasma biodrowo - piszczelowego.

Wysuń ugięte lewe kolano do przodu. Stopa lewa po wewnętrznej stronie. Nie kładź całkiem lewego pośladka na podłogę. Prawa noga jest wyciągnięta jak najdalej do tyłu. Dłonie oparte na szerokość barków, patrz przed siebie. Pochylasz tułów do przodu, tak by rozciągać lewy pośladek. Przytrzymaj pozycję około 40 s, po czym pogłęb skłon. Powtórz czynność 2-3 razy. Wykonaj to samo na drugą stronę.

7. Wzmacnianie mięśni prostowników grzbietu i rozciąganie klatki piersiowej.

Usiądź w siadzie klęcznym (stopy razem, kolana na szerokość barków). Oprzyj dłonie szeroko, np. na wałku. Wykonaj głęboki wdech. Z wydechem schodzisz klatką piersiową w stronę podłogi. Nie odklejaj pośladków od pięt. Przytrzymaj 40 s, po czym powtórz czynność jeszcze dwa razy. Oddychaj spokojnie, rozluźniając całe ciało.

8. Rozciąganie tylnej części ud oraz jednoczesne wzmacnianie mięśni grzbietu.

Usiądź w siadzie prostym. Stopy flex, na szerokość bioder, plecy maksymalnie wyprostowane. Zaczep taśmę (np. pasek do jogi czy do spodni) o obydwa śródstopia. Patrząc przed siebie, pogłęb opad tułowia do przodu. Kolana całkiem proste. **NIE ZAOKRĄGLAJ PLECÓW!** Przytrzymaj pozycję 40 s, po czym z kolejnym głębokim wydechem pogłęb zejście w dół na następne 40 s.

9. Rozciąganie klatki piersiowej.

Położ się na plecach i ugnij kolana do kąta około 90 stopni. Pomiędzy łopatki włóż małą dmuchaną piłkę lub zwinięty koc. Wypchnij mostek do góry, tak by rozciągnąć klatkę piersiową. **WAŻNE** : nie obciążaj odcinka lędźwiowego. Połóż dłonie pod głowę, łokcie szeroko do boku. Oddychaj spokojnie. Zostań w pozycji około 1,5 minuty.

10. Otwieranie klatki piersiowej w leżeniu na piłce.



Usiądź na piłce. Powoli przejdź do leżenia tyłem, tak by głowa i kość krzyżowa oparte były na piłce. Przełóż ręce za głowę do takiej pozycji, aby czuć rozciągnięcie ramion i klatki piersiowej. Po około 40 s zwiększ kąt między ramionami. Wytrzymaj kolejne 40 s. Powtórz czynność jeszcze dwukrotnie, aby dojść do pozycji ramion pod kątem prostym do tułowia.

Miłego treningu
Justyna Jaskulska