

Temat: Najlepsze ćwiczenia na zdrowy kręgosłup. Ćwiczenia, które wykonasz w domu

Przed przystąpieniem do ćwiczeń pamiętaj o rozgrzewce !!!!!!!

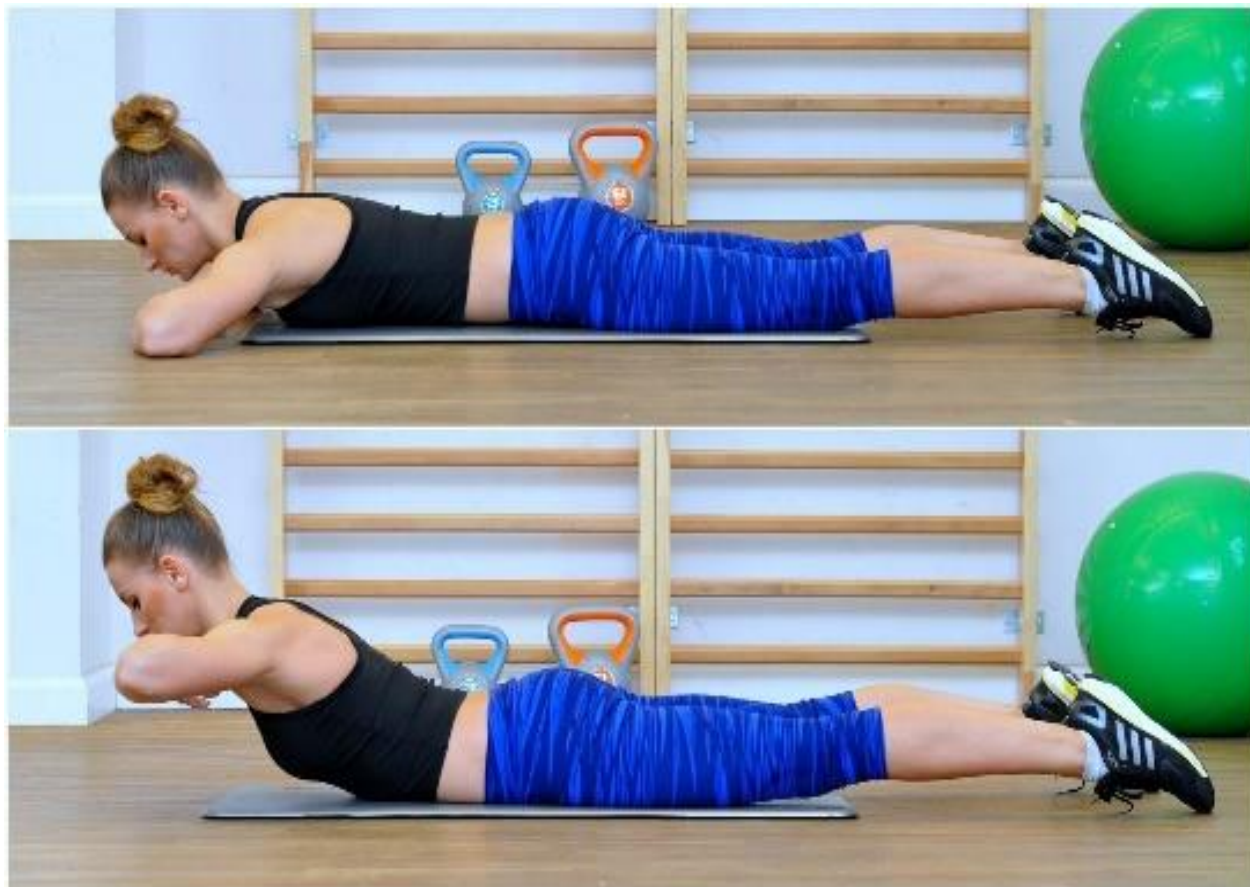
Ćwiczenia na kręgosłup: „koci grzbiet” na rozciągnięcie mięśni grzbietu



Pozycja wyjściowa: klęk podparty, kolana i stopy ustawione na szerokości bioder, dłonie oparte o podłogę na szerokości barków.

Ćwiczenie: wypchnij kręgosłup jak najbardziej do góry jednocześnie kierując brodę do klatki piersiowej (oraz podwijając miednicę do przodu). Wytrzymaj 3 sekundy, a następnie powrót do pozycji wyjściowej. Dodatkowo możesz wzbogacić ćwiczenie wykonując kolejną jego część. Z wdechem wygnij kręgosłup w drugą stronę. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Ćwiczenia na kręgosłup: „pół-kołyska” na wzmocnienie mięśni grzbietu.



Pozycja wyjściowa: połóż się na brzuchu, dłonie ułożone pod brodą, oparte o podłogę, głowa skierowana wzrokiem do podłogi, nogi proste na szerokość bioder.

Ćwiczenie: unieś do góry tułów (klatkę piersiową) pozostawiając biodra i brzuch na podłodze. Wytrzymaj około 5-10 sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 10 razy.

Ćwiczenia na kręgosłup: „pies z głową” w dół na wzmocnienie barków



Pozycja wyjściowa: leżenie na brzuchu, ręce oparte o podłoże na wysokości barków, głowa skierowana wzrokiem do podłogi, nogi proste na szerokość bioder.

Ćwiczenie: wyprostuj ręce unosząc jednocześnie tułów do góry, wzrok skierowany jak najdalej do sufitu. Pamiętaj, aby nie odrywać bioder od podłogi. Wytrzymaj 5 sekund w tej pozycji, a następnie ustaw się w klęku

podpartym i przejdź do tzw. „psa z głową w dół”. Odepchnij się z rąk prostując plecy i układając ciało w pozycji trójkąta. Pamiętaj, by plecy pozostały proste, a barki mocne (nie możesz się w nich zapadać). Pozostać w pozycji około 10 sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 3 razy.

Ćwiczenia na kręgosłup: „ukłon japoński” na rozciągnięcie mięśni grzbietu



Pozycja wyjściowa: siad kłęczy podparty, kolana ustawione na szerokości bioder, pięty złączone.

Ćwiczenie: wciągnij brzuch powoli przechodząc do tzw. „ukłonu japońskiego”, staraj się, aby wyciągnąć ręce jak najdalej w przód. Wytrzymaj 10 sekund. Pamiętaj, aby nie odrywać pośladków od pięt. Powtórz 5 razy.

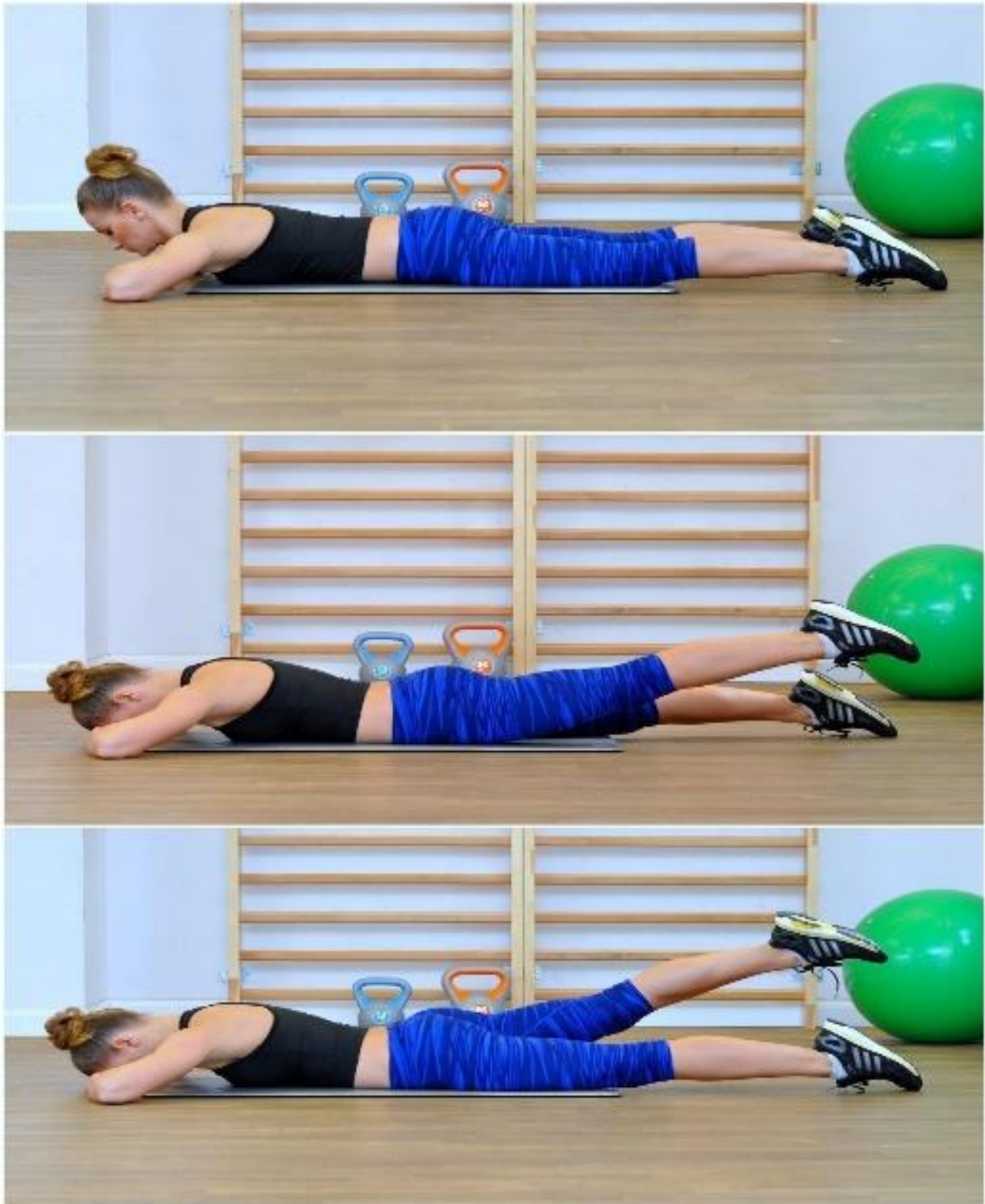
Ćwiczenia na kręgosłup: „kołyska” na wzmocnienie kręgosłupa lędźwiowego



Pozycja wyjściowa: położyć się na brzuchu, dłonie oparte o podłogę ułożone pod brodą, głowa skierowana wzrokiem do podłogi, nogi proste na szerokość bioder.

Ćwiczenie: złap rękami kostki, a następnie unieś do góry górną część tułowia oraz nogi, układając ciało w kształt kołyski. Wytrzymaj 5-10 sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz 5 razy. Ćwiczenie „kołyska” jest niezwykle pomocne i skuteczne w profilaktyce zwyrodnień kręgosłupa lędźwiowego.

Ćwiczenia na kręgosłup: „nożyce” na wzmocnienie mięśni grzbietu



Pozycja wyjściowa: połóż się na brzuchu, dłonie oparte o podłogę ułożone pod brodą, głowa skierowana wzrokiem do podłogi, nogi proste na szerokość bioder.

Ćwiczenie: ułóż czoło na dłoniach i pozostawiając tułów na ziemi zacznij unosić raz jedną, raz drugą nogę do góry (tak jak w lekcji pływania). Wytrzymaj 10-20 sekund i wróć do pozycji wyjściowej rozluźniając mięśnie. Powtórz 5 razy.

<https://www.hellozdrowie.pl/artykul-cwiczenia-na-kregoslup-zaczynasz-dzis/>