

# Ćwiczenia na plecy w domu

Ćwiczenia na plecy w domu stanowią alternatywę dla zajęć na siłowni, to także odpowiednie rozwiązanie dla osób zajętych obowiązkami domowymi, jak i obecnej sytuacji obostrzeń z powodu Covid - 19

Ćwiczenia na plecy bez sprzętu mogą być równie efektywne, jak te wykonywane na siłowni.

Jakie ćwiczenia na plecy wykonywać bez sprzętu?

Najłatwiej będzie postawić na trening z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała oraz przedmiotów codziennego użytku, np.

krzesła, schodów, futryny drzwi i butelek z wodą, np.:

podciąganie do krawędzi stołu,

szeroki nachwył krawędzi blatu – nogi proste, stopy oparte piętami o podłogę, uniesienie tułowia – przyciągnięcie ramionami górnej partii ciała do stołu, plecy i nogi w jednej linii.

## Jak wzmocnić mięśnie kręgosłupa i rozciągnąć plecy?

**Ćwiczenia na plecy w domu czy siłowni** powinny uwzględniać szereg różnorodnych rodzajów aktywności wykonywanej w odpowiedniej kolejności. Zacząć je najlepiej zawsze od rozgrzewki, następnie można przejść do ćwiczeń na mięśnie pleców, które zapewnią ich wzmocnienie. Na koniec warto rozluźnić mięśnie pleców, wykonując ćwiczenia rozciągające.

**rozgrzewka – elementy** gimnastyki porannej, ćwiczenia rozciągające i oddechowe; to niezbędny element rozpoczynający i zamykający każdy trening na plecy; ćwiczenia wstępnie rozluźniają i rozgrzewają układ ruchu oraz mięśnie posturalne, przygotowują organizm do intensywnej pracy fizycznej; utrzymują odpowiednie dotlenienie i odżywienie tkanek, np.: marsze, skłony, wypady nóg, przysiady, wymachy ramion, ćwiczenia oddechowe można dodać do skłonów, wdech nosem w pozycji wyjściowej, wydech ustami podczas skłonu;

**ćwiczenia wzmacniające** – siłowe, izometryczne, czynne i ogólnie usprawniające; regulują metabolizm, kształtują i wzmacniają mięśnie pleców oraz ogólną kondycję fizyczną, wzmacniają strukturę tkanki kostnej oraz pobudzają układ hormonalny do produkcji tzw. hormonu szczęścia, obniżającego napięcie psychiczno-emocjonalne; polecane ćwiczenia na wzmocnienie pleców to: klasyczne pompki, wyciskanie hantli w leżeniu przodem lub w oparciu o krzesło, wyrzut nogi do tyłu w klęku podpartym, wspięcia na palce z obniżenia, podciąganie na drążku w wąskim i szerokim nachwycie, unoszenie ciężaru w opadzie tułowia.

**ćwiczenia relaksacyjne** – na tym etapie treningu skupiamy się na tym, jak rozciągnąć plecy i jak rozluźnić napięte mięśnie kręgosłupa; ćwiczenia relaksacyjne dodatkowo uspokajają układ krążenia i stabilizują oddech, utrwalają efekty głównej części treningu i zapewniają ogólne odprężenie psycho-fizyczne; do takich ćwiczeń na rozciąganie pleców zaliczamy np. ćwiczenia oddechowo-stretchingowe

[https://www.youtube.com/watch?v=R6x6l823\\_bE](https://www.youtube.com/watch?v=R6x6l823_bE)

[https://www.youtube.com/watch?v=qook\\_hF2lo](https://www.youtube.com/watch?v=qook_hF2lo)

<https://www.youtube.com/watch?v=q9jwCzHb3QI>

<https://www.youtube.com/watch?v=3FfAYRbxb44>