



Zeszyt Ćwiczeń

05

Ulga dla kręgosłupa
Patrycja Baran
Instruktorka

Ulga dla kręgosłupa z Patrycją Baran instruktorką LaLoba Care&Activity

Praca zdalna, wiele godzin spędzonych w pozycji siedzącej, brak ruchu i aktywności fizycznej, korzystanie ze smartfona- to wszystko niekorzystnie wpływa na nasz kręgosłup. Coraz częściej skarżymy się na dolegliwości i bóle, przykurcze i blokady w tym obszarze. Warto poświęcić każdego dnia chociaż 10 minut na rozluźnienie i rozciągnięcie kręgosłupa. Wykonuj poniższe ćwiczenia regularnie, a nie tylko poczujesz ulgę w obrębie pleców, ale także wyciszysz się i zrelaksujesz.

Ważne! Jeśli dolegliwości bólowe utrzymują się długi czas i utrudniają Ci codzienne funkcjonowanie, należy skonsultować się z fizjoterapeutą, który dobierze odpowiednie metody terapii i/lub rehabilitacji.

1. Rotacje w pozycji stojącej.

Pozycja wyjściowa

Ustaw się w pozycji stojącej. Stopy i kolana pod kolcami biodrowymi, stopy całe przyklejone do podłogi, miękkie kolana, miednica oraz kręgosłup ustawione są w pozycji neutralnej, kręgosłup wydłużony do sufitu, barki daleko od uszu, opuszki palców dłoni połączone ze sobą w koszyczek, kciuki oparte na mostku, wskaziciela oparte na brodzie.

Przebieg ćwiczenia

Na wdechu obróć się za prawym ramieniem, utrzymuj biodra w jednym miejscu (one nie rotują się z kręgosłupem), na wydechu wróć do pozycji wyjściowej.

Ilość powtórzeń

10 - 15 na każdą stronę



2. Skłon "dzień dobry"

Pozycja wyjściowa

Ustaw się w pozycji stojącej. Stopy i kolana pod kolaniami biodrowymi, stopy całe przyklejone do podłogi, miękkie kolana, miednica oraz kręgosłup ustawione w pozycji neutralnej, kręgosłup wydłużony do sufitu, barki daleko od uszu, głowa w przedłużeniu kręgosłupa, dłonie ułożone z tyłu głowy, łokcie delikatnie ciągną do tyłu.

Przebieg ćwiczenia

Na wdechu cofasz pośladki, kłaniasz się, utrzymując proste plecy i delikatnie uginając kolana, na wydechu delikatnie napinasz pośladki oraz brzuch i szybkim ruchem wracasz do pozycji wyjściowej.

Ilość powtórzeń

10 - 15



3. Rotacje w opadzie tułowia

Pozycja wyjściowa

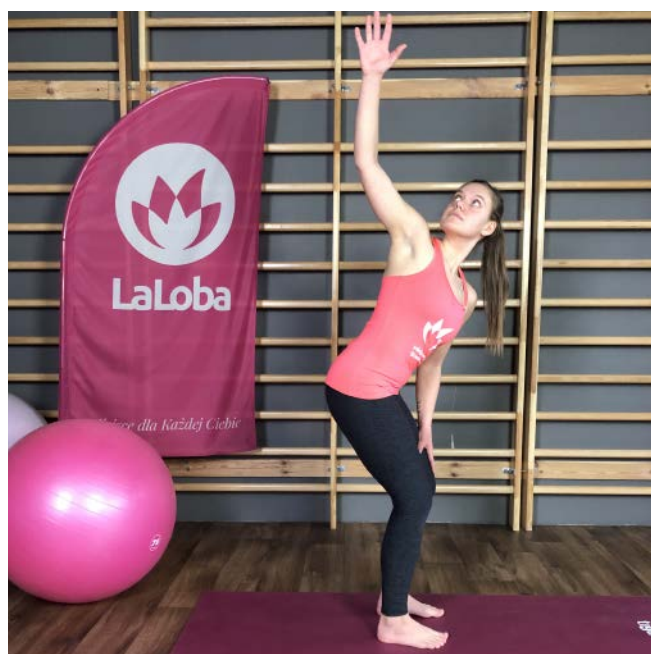
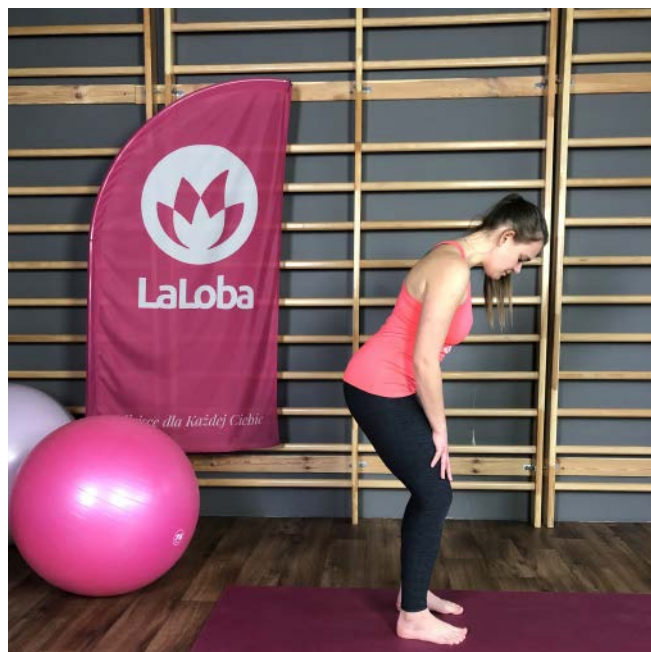
Opad tułowia. Stopy i kolana pod kolaniami biodrowymi, stopy całe przyklejone do podłogi, kolana delikatnie ugięte, pośladki wypchnięte do tyłu, kręgosłup w neutralnym ułożeniu, barki daleko od uszu, głowa w przedłużeniu kręgosłupa, dłonie trzymamy na udach tuż nad kolanami, dłonie aktywne.

Pozycja ruchu

Na wdechu przenieś ramię za tułów, zrotuj delikatnie ciało i spójrz za dłoń, biodra utrzymuj w pozycji wyjściowej, na wydechu wróć do pozycji wyjściowej.

Ilość powtórzeń

10 - 15 na każdą stronę



4. Swimming w klęku podpartym

Pozycja wyjściowa

Klęk podparty. Stopy i kolana w przedłużeniu kołców biodrowych, stopy rozluźnione, kolano pod biodrem, dłonie pod barkami, palce skierowane w górę lub delikatnie na zewnątrz, cały czas ramionami odpychamy się od maty, utrzymując aktywną obręcz barkową, neutralny kręgosłup, aktywny brzuch, barki daleko od uszu, głowa w przedłużeniu kręgosłupa.

Przebieg ruchu

Na wydechu utrzymując nieruchomy tułów wysuń prawe ramię nad głowę i lewą nogę na wysokość biodra, na wdechu wróć. Twoja obręcz barkowa i biodra powinny pozostawać nieruchomo.

Ilość powtórzeń

10 - 12



5. Rollowanie w siadzie

Pozycja wyjściowa

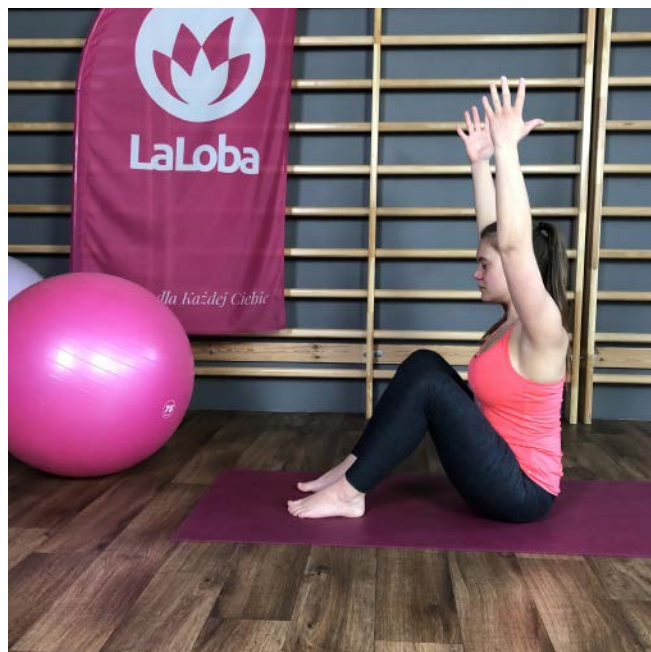
Siad prosty na guzach kulszowych. Stopy i kolana na szerokość kołców biodrowych, nogi ugięte w kolanach, plecy w neutralnym ułożeniu, kręgosłup wydłużony do sufitu, ręce uniesione do góry, barki daleko od uszu.

Pozycja ruchu

Na wydechu zsuń się z guzów kulszowych na kość krzyżową, zacznij przenosić ręce przed siebie, zaokrąglij plecy w literę „C”, głowa cały czas podąża za kręgosłupem, roluj się na dół, dopóki twoje stopy pozostają doklejone do ziemi, kiedy tracisz podłogę na wdechu wróć do pozycji wyjściowej.

Ilość powtórzeń

10 - 15



6. Bridge

Pozycja wyjściowa

Leżenie tyłem. Stopy i kolana w przedłużeniu kołców biodrowych, nogi ugięte, stopy doklejone do ziemi, plecy w neutralnym ułożeniu (pod odcinkiem lędźwiowym powinny mieścić się palce dłoni), barki daleko od uszu, głowa w przedłużeniu tułowia, ramiona wzdłuż tułowia, dłonie aktywne.

Przebieg ruchu

Na wydechu doprowadź do tyłopochylenia miednicy, doklejając odcinek lędźwiowy do podłoża, napnij delikatnie pośladki, zacznij odklejać kręgosłup po odcinku, zaczynając od pośladków przez kość krzyżową, odcinek lędźwiowy, odcinek piersiowy, zatrzymaj się na górze, zrób wdech i na wydechu rollującym ruchem wróć do pozycji wyjściowej.

Ilość powtórzeń

12 - 15



7. Skorpion

Pozycja wyjściowa

Leżenie przodem. Stopy i kolana w przedłużeniu kołców biodrowych, głowa w przedłużeniu tułowia, brzuch aktywny, ramiona na wysokości barków.

Przebieg ruchu

Na wydechu unieś prawą nogę nad lewą i przenieś prawą stopę do lewej dłoni, skręcając całym tułowiem, wytrzymaj w pozycji dłuższą chwilę, oddychaj przez nos, na wydechu wróć do pozycji wyjściowej.



