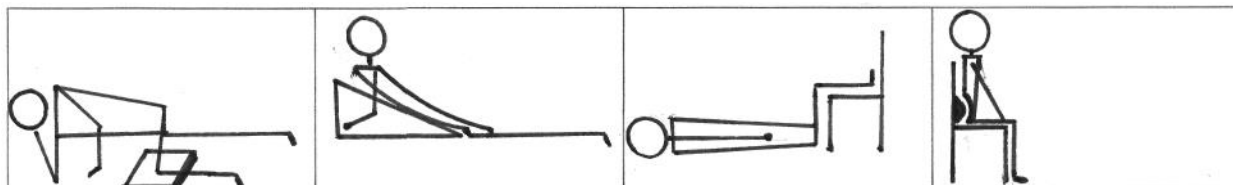




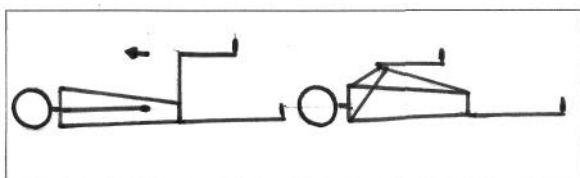
**PROPOZYCJE ĆWICZEŃ PROFILAKTYCZNYCH
ZAPOBIEGAJĄCYCH PRZECIĄŻENIOM LĘDŹWIOWEGO
ODCINKA KRĘGOSŁUPA**

Pozycje zapobiegające przeciążeniom odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

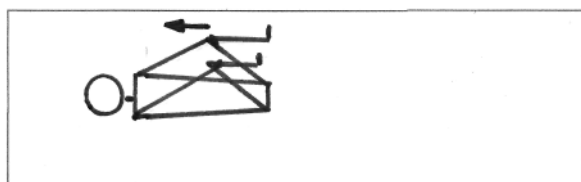


Ćwiczenia powtarzaj 8-10 razy, utrzymując pozycję 3-4 sekundy.

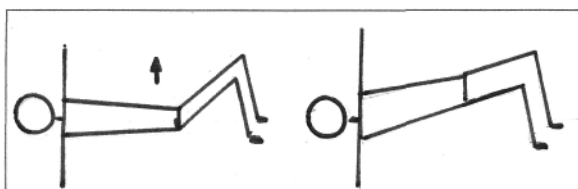
Ćwiczenia w leżeniu tyłem (na plecach):



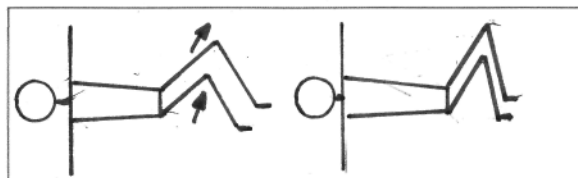
1. Pw.; kdl wyprostowana wciśnięta w podłogę, kdp ugięta w st. kolanowymi biodrowym.
Ruch; przyciągnięcie kdp do klatki piersiowej, dłonie splecione poniżej st. kolanowego kd.



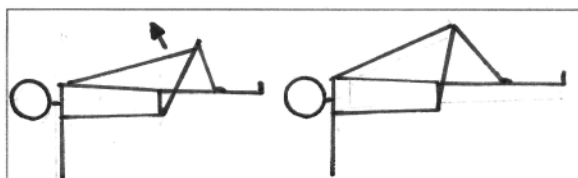
2. Pw.; kkd ugięte w st. biodrowych i kolanowych, ręce splecione poniżej st. kolanowych kkd.
Ruch; przyciągnięcie kolan do klatki piersiowej.



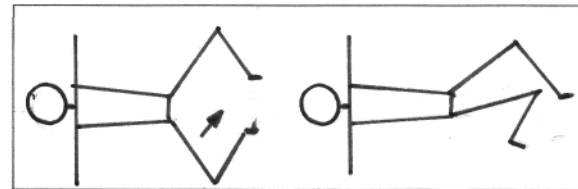
3. Pw.; kkd ugięte w st. kolanowych, stopy oparte o podłogę.
Ruch; uniesienie miednicy ku górze, tak aby tułów z udami tworzyły jedną linię.



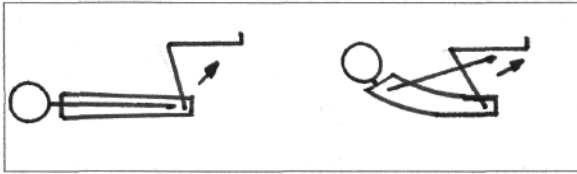
4. Pw.; ramiona w odwiedzeniu, dłonie przylegają do podłogi, kkd ugięte w st. kolanowych stopy oparte o podłogę.
Ruch; naprzemienne przenoszenie kolan na prawą i lewą stronę tułowia, tak aby kkd dotknęły podłogę.



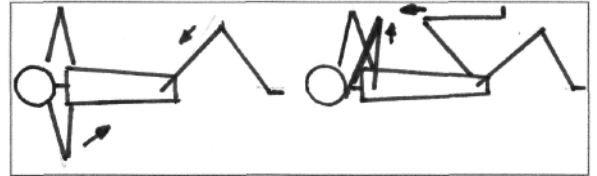
5. Pw.; kdl wyprostowana, stopa kdp oparta na kolanie kdl, kgp w odwiedzeniu, kgl oparta na kolanie kdp.
Ruch; zbliżanie kolana prawego do podłogi, ręka lewa wspomaga ruch.



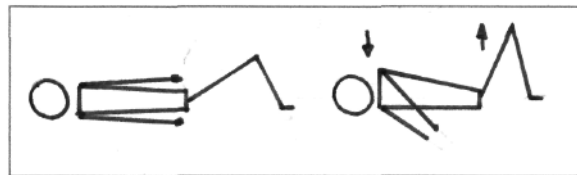
6. Pw.; kkg w odwiedzeniu, kkd ugięte w st. kolanowych, ustawione szeroko w odwiedzeniu. Ruch; naprzemienne kolano kdp podąża w stronę lewej stopy i odwrotnie.



7. Pw.; kkg wzdłuż tułowia, kkd ugięte w st. kolanowych i podciągnięte do klatki piersiowej.
Ruch; uniesienie tułowia, próba sięgnięcia dłońmi do stóp, głowa ustawiona wzdłuż tułowia, oczy skierowane w sufit.

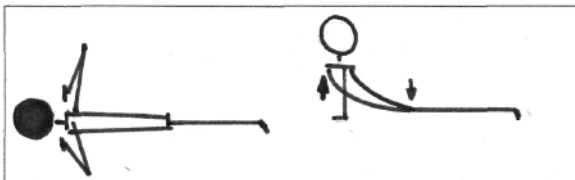


8. Pw.; kkg splecione za głową, kkd ugięte w st. kolanowych, stopy oparte na podłożu
Ruch; jednoczesne uniesienie łokcia kgp i kolana kdl i odwrotnie.

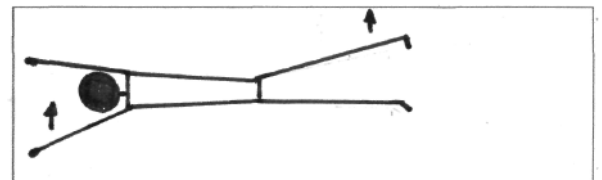


9. Pw.; kkd ugięte w st. kolanowych, stopy oparte na podłożu, kkg wzdłuż tułowia.
Ruch; uniesienie i skręt tułowia w lewo z jednoczesnym ruchem kolan w stronę przeciwną. Ćwicz naprzemiennie na lewą i prawą stronę.

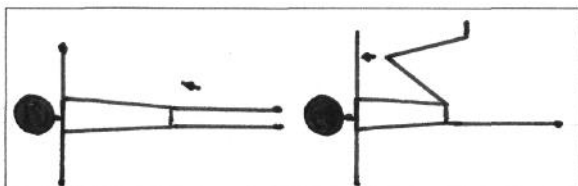
Ćwiczenia w leżeniu przodem (na brzuchu):



10. Pw.; kkg ugięte w st. łokciowych, dłonie oparte o podłoże na wysokości obręczy barkowej.
Ruch; wyprost kkg w st. łokciowych, z jednoczesnym uniesieniem tułowia.
UWAGA: nie odrywaj miednicy od podłoża.



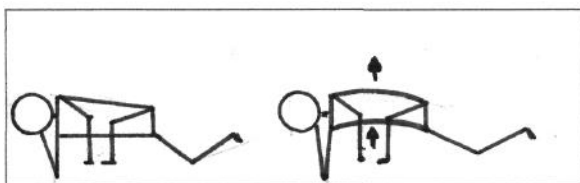
12. Pw.; kkg wyprostowane nad głową.
Ruch; jednoczesne uniesienie kgp i kdl.
Ćwicz naprzemiennie.



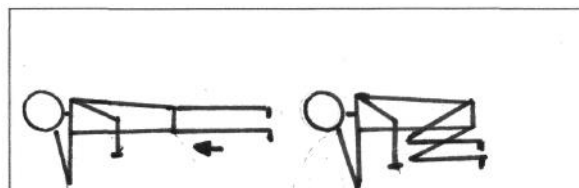
11. Pw.; kkg w odwiedzeniu, kkd - wyprostowane.
Ruch; prawy st. kolanowy podciągnąć w kierunku kg po tej samej stronie. Ćwicz naprzemiennie prawą i lewą stroną.

Ćwiczenia w leżeniu bokiem:

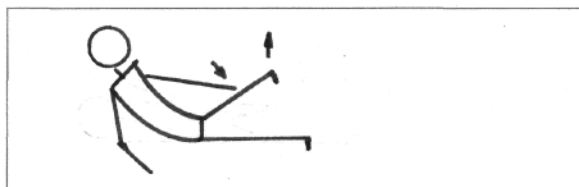
Każde ćwiczenie wykonujemy najpierw na jednym a następnie na drugim boku !



13. Pw.; leżenie na boku prawym kdp wyprostowana, kgp ugięta pod głową, kdl ugięta w st. biodrowym i kolanowym oparta stopą na podłożu przed kolanem kdp, kgl oparta dłonią o podłoże na wysokości klatki piersiowej.
Ruch; uniesienie miednicy ku górze i utrzymanie „tunelu”.



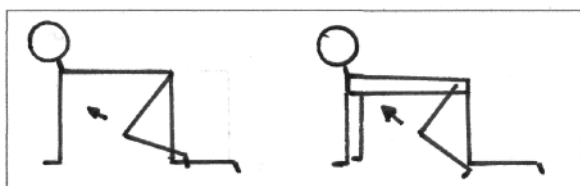
14. Pw.; leżenie na boku prawym, kkd wyprostowane, kgl oparta dłonią o podłoże na wysokości klatki piersiowej.
Ruch; jednoczesne przyciągnięcie kolan do łokcia lewego.



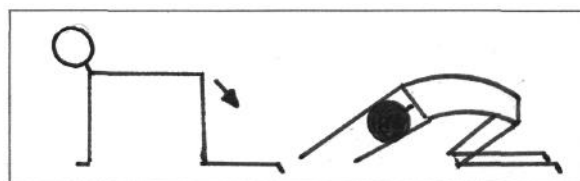
15. Pw.; leżenie bokiem, podpór na przedramieniu prawym kgl wyprostowana oparta na udzie kdl
Ruch; uniesienie kdl ku górze około 30 cm od podłoża, kgl spycha uniesioną kdl, napięcie izometryczne.

Ćwiczenia w klęku podpartym:

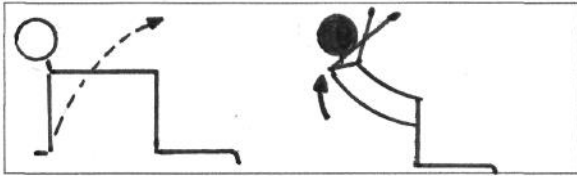
Pozycja wyjściowa do ćwiczeń: klęk podparty



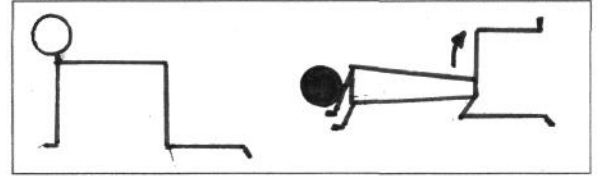
16. Ruch; podciągnięcie prawego kolana do prawego łokcia (lub, co trudniejsze prawego kolana do lewego łokcia). Ćwicz naprzemiennie prawą i lewą kd.



17. Ruch; przechodzenie do siadu na pięty, kkg wyprostowane, głowa nisko pomiędzy nimi. Powrót do pozycji wyjściowej.

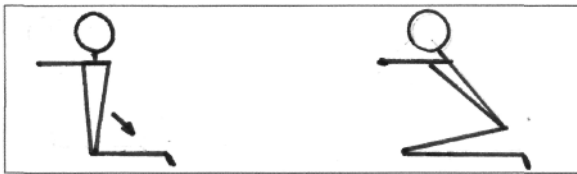


18. Ruch; przy ustabilizowanej miednicy kkg poruszają się po okręgu do skłonu bocznego. Ćwicz naprzemiennie prawą i lewą stronę.



19. Ruch; uniesienie kdp do odwiedzenia ugiętej pod kątem prostym w st. kolanowym. Utrzymuj pozycję i ćwicz naprzemiennie prawą i lewą kd.

Ćwiczenia w klęku prostym:



20. Pw.; klęk prosty, kkg. wyciągnięte przed siebie.

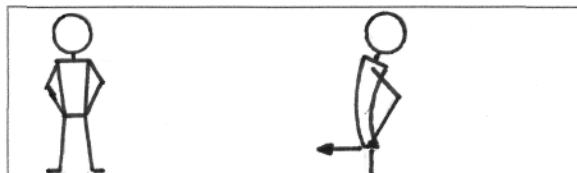
Ruch; przejście do siadu z boku stóp, naprzemiennie w prawą i lewą stronę każdorazowo powracając do pozycji wyjściowej.



21. Pw.; klęk prosty, kdp wyprostowana w odwiedzeniu.

Ruch; skłon boczny tułowia w prawo, kgl nad głową wspomaga ruch, kgp wyprostowana na podudziu kdp. Ćwicz naprzemiennie na prawą i lewą kd.

Ćwiczenia w pozycji stojącej:



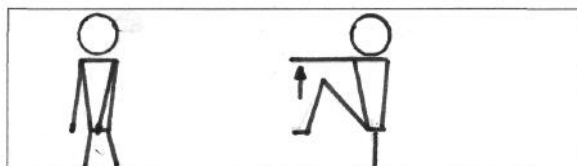
22. Pw.; kkd w lekkim rozkroku, kkg na miednicy.

Ruch; wypchnięcie bioder ku przodowi utrzymując wyprostowane kkd.



24. Pw.; kkd w lekkim rozkroku, kkg ugięte, dłonie na wysokości klatki piersiowej.

Ruch; skręt tułowia w prawo i w lewo naprzemiennie.



23. Pw.; kkd w lekkim rozkroku, kkg wyciągnięte przed siebie na wysokości obręczy barkowych.

Ruch; prawe kolano podąża w kierunku lewego łokcia i odwrotnie.

Legenda:

kg – kończyna górna
 kkg – kończyny górne
 kgl – lewa kończyna górna
 kgp – prawa kończyna górna
 kd – kończyna dolna
 kkd – kończyny dolne
 kdl – lewa kończyna dolna
 kdp – prawa kończyna dolna
 st. – staw