



ZDROWY KRĘGOSŁUP DO WYKONANIA W DOMU

PAMIĘTAJ:

**-JEŚLI NIE JESTEŚ PEWIEN CZY DANE ĆWICZENIE JEST DLA CIEBIE
ODPOWIEDNIE LUB PODCZAS ĆWICZENIA CZUJESZ DYSKOMFORT- POMIŃ JE**

**-ILOŚĆ POWTÓRZEŃ I SERII JEST SUGEROWANA, JEŚLI CZUJESZ SIĘ ZBYT
ZMĘCZONY W TRAKCIE ĆWICZEŃ LUB PO- WYKONAJ MNIEJ POWTÓRZEŃ LUB
ĆWICZ Z MNIEJSZĄ**

INTENSYWNOŚCIĄ

**-JEŚLI ĆWICZENIA NIE SPRAWIAJĄ CI ŻADNEGO PROBLEMU- ZWIĘKSZ
INTENSYWNOŚĆ, ILOŚĆ POWTÓRZEŃ LUB SERII**

**-NIE SPIESZ SIĘ: NIE UZYSKUJ NA SIĘ ZAKRESU RUCHU W STAWIE. Z
ĆWICZENIAMI LEPIEJ COFNIJ SIĘ O TYDZIEŃ LUB DWA JEŚLI MASZ
WĄTPLIWOŚCI. ZBYT AGRESYWNE ĆWICZENIA LUB ZBYT SZYBKIE
PRZECHODZENIE DO KOLEJNYCH ETAPÓW MOGĄ DOPROWADZIĆ DO
KOLEJNEJ OPERACJI LUB POWIKŁAŃ.**

POWODZENIA!

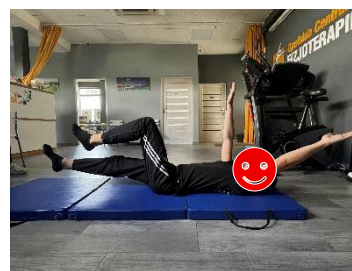
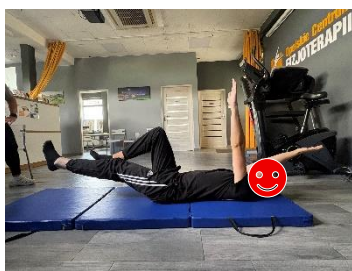
UWAGA: Niniejsza praca jest chroniona prawem autorskim. Zezwala się na jej powielanie w całości lub części do celów naukowych lub szkoleniowych pod warunkiem podania źródła. Pracy tej nie wolno powielać do użytku komercyjnego i sprzedaży. Powielanie w celach innych niż wskazane powyżej wymaga pisemnej zgody Stowarzyszenia Fizjoterapii Ortopedycznej i Sportowej.

Przyczyny :

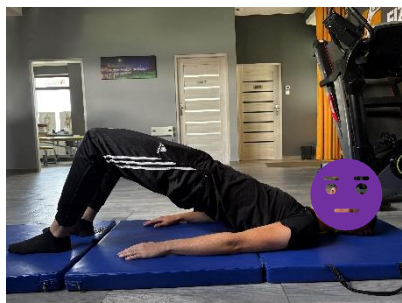
- Brak aktywności fizycznej
- Siedzący tryb życia
- Praca biurowa
- Przeciążenia
- Praca fizyczna np. górnik kamieniarz budowlaniec
- Wady postawy
- Nadwaga/otyłość
- Dyskopatia
- Rwa kulszowa
- Stres

Ćwiczenia

1. **PW:** Leżenie na plecach na podłodze z uniesionymi kończynami.
RUCH: naprzemienny ruch kończyny górnej prawej (za głowę) i ruch kończyny dolnej lewej (do podłogi) tzw. Martwy robak
ILOŚĆ: 3 serie po 8 powtórzeń



2. Uniesienie bioder do góry
PW: leżenie na plecach, kończyny dolne zgięte w stawach kolanowych ok.90°
RUCH: wznos bioder, pozostać w tej pozycji przez ok. 30 sekund, powolny powrót do PW, pomiędzy powtórzeniami odpoczynek minimum tyle ile trwało ćwiczenie (30s)
ILOŚĆ: 3 serie po 5 powtórzeń



3. Uniesienie bioder do góry z oderwaniem kończyny dolnej od podłoża
 PW: pozycja leżenia na plecach ze zgiętymi kończynami dolnymi, pięty blisko pośladków
 RUCH: delikatne uniesienie bioder tak aby pomiędzy podłożem a pośladkami można było włożyć rękę, powolne uniesienie kończyny dolnej tak aby pozostać z uniesionymi biodrami aby linia bioder była na równi, pozostanie w tej pozycji ok. 10 sekund, powolny powrót do PW
 ILOŚĆ: 3 serie po 5 powtórzeń na stronę

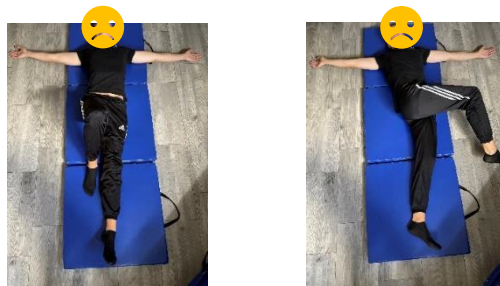


Można położyć na biodra kij od miotły aby sprawdzić czy miednica jest równa podczas ćwiczenia.

4. Uniesienie bioder do góry z odwiedzeniem kolana od linii środkowej
 PW: pozycja leżąca, kończyny dolne zgięte, pięty blisko pośladków
 RUCH: uniesienie bioder tak aby biodra były w jednej linii, , delikatne uniesienie bioder tak, aby pomiędzy podłożem, a pośladkami można było włożyć rękę, na udach założona taśma oporowa (można też wykonać to bez taśmy)!!!, jedna kończyna dolna zostaje w miejscu, a kolano drugiej kończyny idzie do boku, ćwiczenie to wykonujemy na obie kończyny (najpierw jedna, a później druga)
 ILOŚĆ: 3 serie po 10 powtórzeń (1 powtórzenie = obie strony)



5. Leżenie na plecach ręce rozłożone jak na krzyżu i skręt bioder z przeniesieniem nogi przeciwnej do doku
 PW: leżenie na plecach, kończyny górne w odwiedzeniu 90°, kończyny dolne wzdłuż ciała
 RUCH: zgięcie w stawach biodrowym i kolanowym ok.90°, naprzemiennie przekładamy kończynę dolną w kierunku przeciwległej ręki do odczucia rozciągania, przytrzymać w tej pozycji ok.5 sekund
 ILOŚĆ: 3 serie po 5 powtórzeń na stronę



6. Klęk na podudziach przekładanie np. butelki dookoła ciała

PW: siad klęczny

RUCH: przekładanie okrężne np. butelki z wodą z jednej do drugiej kończyny górnej

ILOŚĆ: 3 serie po 10 powtórzeń

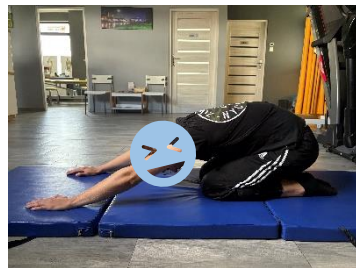


7. Kobra + Pozycja dziecka

PW: klęk podparty

RUCH: z klęku podpartego siad klęczny za skłonem z pogłębieniem tak aby kończyny górne były jak najbardziej wyciągnięte do przodu, powrót do PW, z tej pozycji przechodzimy w leżenie na brzuchu, następnie unosimy się na wyprostowanych kończynach górnych tak aby klatkę piersiową odkleić od podłoża

ILOŚĆ: 3 serie po 8 powtórzeń

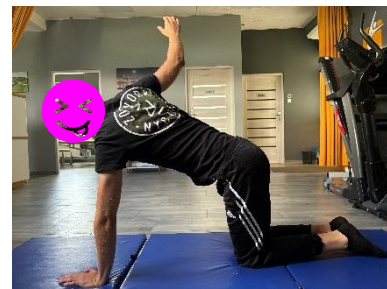


8. Klęk podparty otwieranie klatki piersiowej

PW: klęk podparty

RUCH: sięgnięcie do przeciwnego boku, a następnie powrót z maksymalnym sięgnięciem ku górze

ILOŚĆ: 3 serie po 5 powtórzeń na stronę

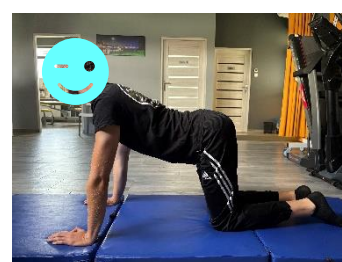
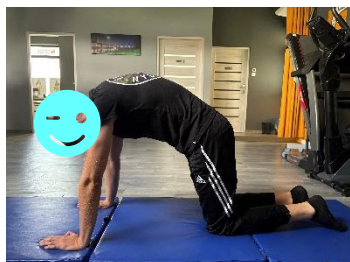


9. Koci grzbiet + w dół

PW: klęk podparty

RUCH: wypchnięcie ku górze łopatek wraz z kręgosłupem, powrót do PW, a następnie pogłębienie lordozy lędźwiowej

ILOŚĆ: 3 serie po 10 powtórzeń



10. Siad na krześle skłony boczny

PW: siad na krześle, kończyny górne wzdłuż ciała

RUCH: skłon boczny, kończyna górna w kierunku podłogi

ILOŚĆ: 3 serie po 10 powtórzeń

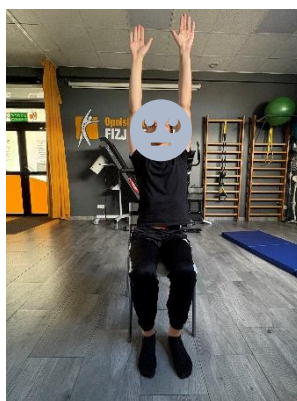
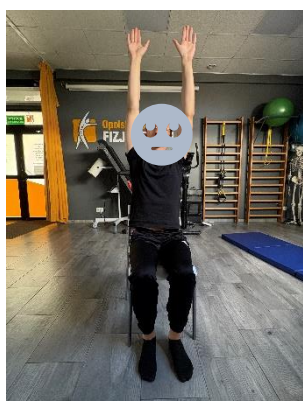


11. Siad na krześle unoszenie np. butelki do góry oburącz

PW: siad na krześle, kończyny górne maksymalnie uniesione

RUCH: pogłębienie wznosu jednej z kończyn górnej na przemian

ILOŚĆ: 3 serie po 5 powtórzeń na stronę



12. Stanie skłon w przód z próbą dotknięcia kostek utrzymanie pozycji 10s

PW: pozycja stojąca

RUCH: maksymalny skłon w przód z przytrzymaniem u dołu ok 10s

ILOŚĆ: 3 serie po 6 powtórzeń



13. Stanie skłon boczny w rozkroku dotknięcie do pięty

PW: pozycja stojąca w rozkroku

RUCH: skłon w bok z wydłużeniem kończyny górnej i próbą dotknięcia kostki

ILOŚĆ: 3 serie po 8 powtórzeń na stronę

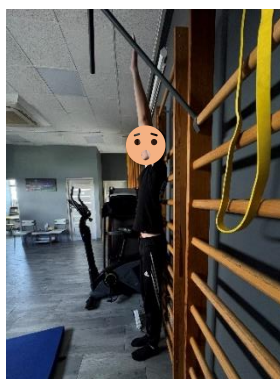
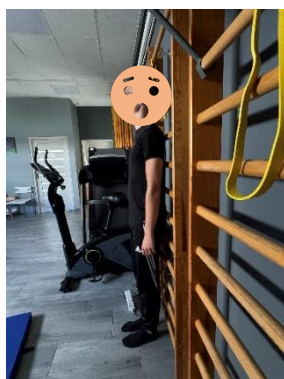


14. Stanie w oparciu o ścianę sięgnięcie w górę jak najwyżej

PW: pozycja stojąca opierając się o ścianę plecami

RUCH: sięgnięcie jak najwyżej obręcz ruchem sprzed klatki piersiowej nad głowę, wykonać w tej pozycji 3 głębokie oddechy

ILOŚĆ: 3 serie po 10 powtórzeń

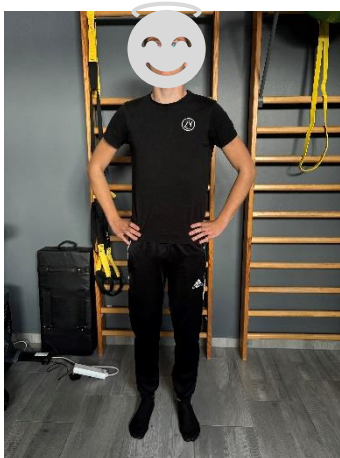


15. Stanie ręce na biodra rotacja tułowia w prawo i w lewo

PW: pozycja stojąca, kończyny górne oparte o biodra

RUCH: rotacja tułowia, głowa idzie za łokciem

ILOŚĆ: 3 serie po 5 powtórzeń na stronę



Aby dać odpoczynek mięśniom jednego dnia ćwiczymy, a następnego nie