

# PROGRAM PROFILAKTYKI KRĘGOSŁUPA

## GIMNASTYKA FUNKCJONALNA - PRZYKŁADY ĆWICZEŃ.

### WZMACNIANIE MIĘŚNI.

1. **Wzmacnianie mięśni prostych brzucha** – wysuwanie nóg. W leżeniu tyłem uginamy nogi pod kątem ok. 90 stopni tak, żeby odcinek lędźwiowy miał kontakt z podłożem. Lekko unosimy głowę, nogi na przemian wysuwamy do przodu starając je wyprostować.
2. **Wzmacnianie mięśni prostych brzucha** – unoszenie głowy i barków. W leżeniu tyłem nogi lekko ugięte, palce stóp uniesione w kierunku kolan, pięty naciskają podłoże. Unieść powoli głowę i barki tak, aby łopatki straciły kontakt z podłożem. Ręce wyprostowane wzdłuż tułowia wykonują ruch do przodu w kierunku kolan. W najwyższym punkcie wytrzymać napięcie, a następnie powoli powrót do pozycji wyjściowej.
3. **Jw.** – unoszenie tułowia. Tułów po uniesieniu jest wyprostowany.
4. **Wzmacnianie mięśni skośnych brzucha** – dotykanie kolana łokciem. W leżeniu tyłem nogi na ławeczce tak, aby podudzia z udami i uda z tułowiem tworzyły kąt 90 stopni. Ręce na karku. Przeciwny łokieć dotyka kolana z uniesieniem tułowia.
5. **Wzmacnianie mięśni skośnych brzucha** – unoszenie barków i głowy ze skrętem. W leżeniu tyłem nogi w zgięciu 90 stopni, stopy skrzyżowane. Unosimy głowę i ręce do przodu, barki lekko do góry i następnie tułów z rękami skrócić w prawo. Wytrzymać. To samo w drugą stronę. Ręce blisko ugiętych nóg.
6. **Wzmacnianie mięśni grzbietu** – naprzemienne unoszenie ramienia i nogi. W leżeniu przodem wyciągnięte ramiona w przód. Głowa leży w linii prostej tułowia, czoło lekko dotyka podłoża. Unosimy lekko lewe ramię i prawą nogę wyciągając kończyny. Prawe ramię i lewa noga naciskają na podłoże. Wytrzymać. Zmiana.
7. **Wzmacnianie mięśni grzbietu** – unoszenie i prostowanie nogi na zmianę, raz prawa, raz lewa noga.
8. **Wzmacnianie mięśni grzbietu** – naprzemienne unoszenie ramienia i nogi w klęku podpartym.
9. **Wzmacnianie mięśni grzbietu** – suchy kraul. W leżeniu przodem przenosić nad podłożem ramiona. Głowa lekko uniesiona.

10. **Wzmacnianie mięśni grzbietu** – prostowanie nóg. W leżeniu przodem na skrzyni, biodra poza krawędzią, nogi ugięte w kolanach. Przyciągamy jedną nogę do przodu, drugą prostujemy poziomo do tyłu. Wytrzymać. Zmiana nóg.
11. **Wzmacnianie mięśni całego ciała, głównie grzbietowego gorsetu mięśniowego** – unoszenie bioder. W pozycji na plecach opieramy się na przedramionach, nogi wyprostowane. Unosimy biodra tak, aby ciało tworzyło linię prostą. Ciało w ćwiczeniu opiera się na przedramionach i piętach.
12. **Jw.** – unoszenie bioder z jedną nogą.
13. **Wzmacnianie mięśni całego ciała z uwzględnieniem bocznych stabilizatorów tułowia** – podparcie boczne na przedramieniu. W leżeniu na boku, ciało podparte na przedramieniu, stopa górna leży przed stopą dolną, łokieć pod stawem barkowym. Powoli unosimy biodra tak, aby z ciałem tworzyła linię prostą. Nie skręcać tułowia. Wytrzymać.
14. **Wzmacnianie mięśni całego ciała z uwzględnieniem przednich i tylnych mięśni tułowia** – klęk z podparciem na przedramionach. Klęk podparty z oparciem na przedramionach, palce stóp podwinięte, oparte o podłoże. Napinamy brzuch, kolana unosimy lekko i powoli nad podłoże.
15. **Wzmacnianie mięśni szyi i karku.** W prawidłowej pozycji siedzącej spleatamy ręce z tyłu głowy. Napinamy mięśnie i powoli naciskamy głowę na ręce, a rękoma na głowę, tak aby głowa podczas ćwiczenia nie poruszała się. Głowa tworzy przedłużenie kręgosłupa.
16. **Wzmacnianie mięśni klatki piersiowej, ramion i barków** – damskie pompki. Klęk podparty, uniesione i skrzyżowane stopy. Napinamy mięśnie brzucha i pośladków. Uginamy ramiona opuszczając tułów.
17. **Wzmacnianie mięśni piersiowo-ramiennieo-barkowych.** W prawidłowej pozycji siedzącej rozstawiamy nogi na szerokość bioder. Ręce przed mostkiem, dłonie naciskają na siebie. Nie unosimy barków.

## ROZCIĄGANIE MIĘŚNI.

1. **Rozciąganie zginacza stawu biodrowego.** W wykroku, stopa oparta o skrzynię lub ławeczkę. Powoli wysuwamy do przodu kolano prawe wraz z biodrem, aż do momentu uczucia rozciągania przednich mięśni biodra, lewa strona. Nie należy skręcać biodra. Zmiana nogi.
2. **Rozciąganie przednich mięśni uda.** W wykroku na kolanie stopa nogi ustawionej z przodu, lewa znajduje się w linii prostej z kolanem nogi prawej ustawionej z tyłu. Ręka prawa chwyta grzbiet stopy prawej. Powoli dociągamy piętę prawą do pośladka aż odczujemy rozciąganie przednich mięśni uda. Zmiana nogi.
3. **Rozciąganie tylnych mięśni uda.** W prawidłowej pozycji stojącej, stopa oparta na drabince. noga wyprostowana, tułów prosty. Skłon w przód z wyprostowanym tułowiem. Nie skręcać bioder. Zmiana nogi.
4. **Rozciąganie przywodzicieli uda.** W prawidłowej pozycji stojącej, w szerokim rozkroku przy drabinkach. Powoli przenosimy ciężar ciała na prawą nogę, zginając ją w kolanie. Pogłębiamy ćwiczenie. Zmiana nogi.
5. **Rozciąganie przywodzicieli uda.** Prawidłowa pozycja siedząca, pięty złączone, ręce chwytają nogi powyżej kostek, łokcie leżą na udach. Najpierw kolana naciskają na łokcie, potem przedramiona naciskają na kolana rozciągając przez ok. 5 sek. mięśnie wewnętrznej strony uda. Plecy proste.
6. **Rozciąganie mięśni grzbietu.** Siedzimy na ławeczce lub skrzyni, kolana rozstawione, stopy oparte na podłożu. Powoli zginamy tułów wykonując skłon w przód między nogi. Chwytamy od wewnątrz kostki stóp.
7. **Rozciąganie bocznych mięśni kręgosłupa.** Stojąc w lekkim rozkroku, ramiona w górę, lewa ręka chwyta prawy nadgarstek. Powoli skłon w bok w lewą stronę. Nie skręcać tułowia i miednicy. Zmian strony.
8. **Rozciąganie mięśni klatki piersiowej.** W pozycji na boku, kolano górnej, lewej nogi jest ugięte ok. 90 stopni i dotyka podłoża. Prawa ręka przytrzymuje zgięte kolano. Prowadzimy górne lewe ramię razem z barkiem do tyłu i opuszczamy na podłoże, aż poczujemy rozciąganie mięśni klatki piersiowej.

9. **Rozciąganie mięśni pośladków.** Prawidłowa pozycja siedząca na podłodze, nogi wyprostowane. Zginamy nogę prawą i stawiamy stopę za wyprostowaną nogą lewą. Ręce obejmują kolano prawe. Powoli dociągamy kolano w kierunku barku, aż odczujemy rozciąganie pośladka. Następnie dociągamy kolano jeszcze bliżej barku.
10. **Rozciąganie mięśni tylnych szyi i karku.** W pozycji siedzącej spleatamy ręce z tyłu głowy. Głową naciskamy na ręce. Rozluźniamy mięśnie i następnie ciągniemy głowę do przodu, nie garbiąc się.
11. **Rozciąganie mięśni bocznych szyi i karku.** Siadamy prosto na ławeczce, prawą ręką sięgamy nad głowę do ucha lewego. Naciskamy głowę na rękę prawą, starając się nie wykonać głową żadnego ruchu. Wytrzymujemy napięcie, a następnie rozluźniamy. Ciągniemy ostrożnie głowę ręką nie poruszając barkami w prawą stronę, aż odczujemy rozciąganie lewej strony szyi i karku. Ręka lewa ciągnie kant ławeczki, stabilizując prawidłową pozycję ciała.
12. **Rozciąganie mięśni pośladków i kręgosłupa.** Prawidłowa pozycja siedząca, nogi wyprostowane na podłożu. Zginamy nogę prawą i stawiamy stopę za wyprostowaną nogą lewą na wysokości stawu kolanowego. Łokieć lewy dotyka z zewnątrz zgiętej nogi prawej, a ręka prawa podpira ciało dla zachowania równowagi. Łokciem lewym naciskamy kolano kierując nacisk w lewo. Tułów wraz z głową obraca się w przeciwnym kierunku, w prawo. Zmiana stron.
13. **Rozciąganie mięśni pleców.** W pozycji leżącej na boku obie nogi zginamy pod kątem ok. 90 stopni. Dolna ręka obejmuje górne kolano. Górny bark z ugiętą ręką prowadzimy ostrożnie do tyłu aż do podłoża. Zmiana strony.
14. **Rozciąganie mięśni klatki piersiowej.** W pozycji bokiem do ściany w lekkim wykroku, ramię wyprostowane poziomo do tyłu, dłoń wewnętrzną stroną dotyka ściany. Powoli kierujemy przeciwny bark do tyłu aż odczujemy rozciąganie mięśni klatki piersiowej.

Opracowała: Katarzyna Łowicka