



## Nasz ORLIK: Ćwiczenia na kręgosłup - działaj!



Co robić, kiedy boli? Iść do lekarza? Niekoniecznie. Zwykle pojawiające się w okolicach pleców bóle są spowodowane brakiem ruchu. Nie ma się co dziwić, w końcu spędzamy w pozycji siedzącej większość naszego życia. Niestety pogłębia to tylko wady postawy i złe nawyki ruchowe. Osłabione mięśnie nie są w stanie odpowiednio chronić kręgosłupa, a to z kolei prowadzi do przeciążeń. Kiedy dochodzi do tego brak rozciągnięcia mięśni grzbietu i liczne przykurcze mięśniowe, prawie pewne jest to, że jeśli nie boli teraz, w końcu zaczniesz.

### Równowaga mięśniowa

Organizm powinien działać tak, że w każdej jego części powinna panować równowaga sił. W rezultacie dzieje się tak niezwykle rzadko. A kiedy jedna część słabnie, inna musi przejąć jej funkcje. Następuje wówczas tzw. kompensacja. Nie jest to pożądane zjawisko, ale niestety niezwykle częste.

Przykład? Osłabione mięśnie brzucha są jednym z najczęstszych powodów bólu pleców. Dlaczego? Ponieważ mięśnie brzucha stanowią centrum naszego ciała, uczestniczą w każdym ruchu, oddychaniu i utrzymywaniu wyprostowanej pozycji ciała. Według badań osoby z silnymi mięśniami brzucha są dwukrotnie mniej narażone na bóle dolnego odcinka pleców.

Nieaktywne mięśnie brzucha oznaczają zwykle także brak stabilizacji w ciele, a ta również przyczynia się do przeciążeń pleców. Warto wspomnieć tu także o mięśniu poprzecznym brzucha, który jest głównym stabilizatorem odcinka lędźwiowego (m.in. mocny i odpowiednio zaktywizowany mięsień poprzeczny brzucha kontroluje działanie sił, które niekorzystnie wpływają na kręgosłup).

Kiedy mięśnie brzucha są słabe, odpowiedzialność za bezpieczeństwo odcinka lędźwiowego kręgosłupa przejmują inne mięśnie np. lędźwiowy, prostownik grzbietu i zewnętrzne mięśnie brzucha. Taka kompensacja to pojawiające się często urazy, przeciążenia i kontuzje. Wniosek? Wzmacniamy brzuch!

### Stabilizacja centralna

Mięśnie głębokie to kolejna bardzo ważna część ciała odpowiedzialna za zdrowy kręgosłup. Stosowanie samego treningu ABS nie wystarczy. Takie ćwiczenia są mniej przydatne w sporcie i podczas rehabilitacji. A więc wzmacniamy mięśnie brzucha, ale przy okazji budujemy „ramy”, na których oprze się całe ciało. Dobrze jest zatem wykonywać ćwiczenia w podporze. Tzw. „planki” świetnie wzmacniają mięśnie głębokie, czyli core ciała, odpowiedzialny za stabilny tułów, odciążenie kręgosłupa i kontrolę wszystkich mięśni w ciele. Ćwiczenia w podporze zmuszają do pracy mięśnie otaczające tułów działając jak naturalny pas, który pomaga w utrzymaniu prostego korpusu oraz stabilizacji kręgosłupa.

### Ćwiczenia rozciągające i poprawiające mobilność

Zdrowy kręgosłup lubi takie zajęcia jak joga czy pilates. Dlaczego? Bo zawierają w sobie nie tylko elementy ćwiczeń wzmacniających, ale także rozciągających i poprawiających mobilność stawów. Kręgosłup lubi gimnastykę i stretching. Rozciągnięcie mięśni pomaga mu bowiem utrzymać odpowiednią postawę i zakres ruchu.

### Ćwiczenia na kręgosłup:

Oto ćwiczenia na kręgosłup, które warto wykonywać każdego dnia. Najlepiej profilaktycznie! Uwaga – osoby, które cierpią na jakiegokolwiek dolegliwości związane z kręgosłupem (np. dyskopatię, zwyrodnienia, przepuklinę międzykręgową itd.) – powinny skonsultować się ze swoim lekarzem.

#### 1) Superman na wzmocnienie mięśni pleców

Pozycja wyjściowa: połóż się na brzuchu, wyciągnij proste ręce przed siebie, głowę skieruj wzrokiem do podłogi, nogi pozostaw proste. Następnie unieś do góry tułów (klatkę piersiową) oraz nogi. Biodra i brzuch mają zostać na podłodze. Wytrzymaj około 5-10 sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 10 razy.





Wersja dla początkujących: Unieś sam tułów, nogi pozostawiając na ziemi.



## 2) Hollow body na wzmocnienie mięśni brzucha

Pozycja wyjściowa: połóż się na plecach, wyciągnij za siebie ręce i wyprostuj nogi. Następnie napinając mięśnie brzucha, unieś nogi i łopatki z podłoża, jednocześnie wciskając odcinek lędźwiowy w ziemię. Pamiętaj o oddychaniu: góra – wydech, dół – wdech. Pozycję utrzymaj około 20 sekund i powtórz ćwiczenie 5 razy.



Wersja dla początkujących: Możesz unieść w górę ugięte nogi, ale odcinek lędźwiowy kręgosłupa wciąż musi przylegać mocno do podłoża.



## 3) Spięcia brzucha na wzmocnienie mięśni brzucha

Pozycja wyjściowa: połóż się na plecach i połącz podeszwy stóp. Dłonie ustaw delikatnie za głowę. Następnie napinając mięśnie brzucha, z wydechem unieś łopatki w górę. Zatrzymaj się w górze na 2-3 sekundy i wróć do pozycji wyjściowej. Podczas wykonywania ćwiczenia cały czas patrz w górę, uważając by nie ciągnąć w górę szyi. Ćwiczenie powtórz około 20-30 razy.



## 4) Plank na wzmocnienie mięśni głębokich

W ćwiczeniach w podporach główną zasadą jest utrzymanie prawidłowej postawy ciała. W podstawowym „planku” na przedramionach powinno ono być ułożone równoległe do podłoża. Plecy są proste, miednica i biodra nie opadają w dół, ani nie są wypchnięte w górę. Ciało ma tworzyć „linię prostą”, a mięśnie brzucha powinny cały czas być napięte. Taką pozycję utrzymaj przez ok. 30 sekund i powtórz 5-krotnie.

Dokładnie to samo dotyczy plank'a na boku – utrzymaj pozycję przez około 20-30 sekund na każdej stronie. Wersja dla początkujących – wytrzymaj w pozycji tyle, ile jesteś w stanie.



## 5) Podpór przodem ze zmianą rąk na wzmocnienie mięśni głębokich i poprawę równowagi

Pozycja wyjściowa: Ustaw się w podporze przodem. Ręce są proste i rozstawione na szerokość barków (dłonie są tuż pod barkami). Następnie podnieś jednocześnie prawą rękę i lewą nogę. Uważaj, by nie skręcać bioder na boki. Wróć do podporu przodem i unieś lewą rękę i prawą nogę. Ćwiczenie powtórz 20 razy.



Wersja dla początkujących: wykonaj to samo ćwiczenie, ale w pozycji kłęk podpartego.



## 6) Wypychanie bioder dla wzmocnienia odcinka lędźwiowego i mięśni pośladkowych.

Pozycja wyjściowa: połóż się na plecach, ręce ułóż wzdłuż tułowia i złap za kostki. Następnie unieś miednicę do góry, zaciskając pośladki.



Oddal od siebie kolana, wytrzymaj 5 sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 3 serie po 10-15 powtórzeń.



#### **7) Koci grzbiet - rozciąganie mięśni pleców**

Pozycja wyjściowa: klęk podparty, kolana i stopy ustawione na szerokości bioder, dłonie oparte o podłoże na szerokości barków. Ćwiczenie: wypchnij kręgosłup w górę, jednocześnie kierując brodę do klatki piersiowej (oraz „podwijając” miednicę pod siebie). Wytrzymaj 3 sekundy, a następnie z wdechem wygnij kręgosłup w drugą stronę. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



#### **8) Pies z głową w dół i pies z głową w górę - gimnastyka dla kręgosłupa**

Pozycja wyjściowa: ustaw się w klęku podpartym, ręce oprzyj o podłoże na wysokości barków, głowa skieruj wzrokiem do podłogi, a nogi ustaw na szerokość bioder. Ćwiczenie: przejdź do pozycji „psa z głową w dół”. Uaktywnij barki, wypychając się z nich w górę, prostując plecy i układając ciało w pozycji trójkąta. Pamiętaj, by plecy pozostały proste, a barki mocne (nie możesz się w nich zapadać). Pozostań w pozycji około 10 sekund i przejdź do pozycji „psa z głową w górę”. Ręce cały czas są aktywne, biodra schodzą w dół, ale tułów pozostaje uniesiony, a wzrok skierowany jak najdalej do sufitu. Pamiętaj, aby nie odrywać bioder od podłogi. Wytrzymaj 5 sekund w tej pozycji.



Jeśli jest ona za trudna i czujesz sztywność w okolicy pleców wykonaj łatwiejszą wersję na przedramionach.



#### **9) Skłon japoński dla rozciągnięcia i rozluźnienia mięśni pleców**

Pozycja wyjściowa: klęk podparty, kolana ustawione na szerokości bioder. Ćwiczenie: wciągnij brzuch powoli przechodząc do tzw. "skłonu japońskiego", staraj się, aby wyciągnąć ręce jak najdalej w przód. Wytrzymaj 10 sekund. Pamiętaj, aby nie odrywać pośladków od pięt. Powtórz 5 razy.



#### **10) Skręt ciała w pozycji siedzącej na rozluźnienie odcinka lędźwiowego kręgosłupa**

Pozycja wyjściowa: Usiądź prosto i wyprostuj nogi. Ręce oprzyj delikatnie za plecami pilnując pozycji ciała. Następnie ugnij prawą nogę w kolanie i przysuń piętę do pośladka. Obejmij lewym ramieniem kolano i powoli wykonaj skręt w lewą stronę. Lewa noga powinna być aktywna mocno dociśnięta do ziemi. Utrzymaj pozycję przez około 15-20 sekund i powtórz na drugą stronę. Całość wykonaj 4 razy.



\* **Katarzyna Bigos - instruktor fitness, CrossFit i pole dance. Autorka programu treningowego **FireWorkout**. Sportem zajmuje się od 10 lat.**

źródło: [www.naszorlik.pl/baza-wiedzy/cwiczenia-na-kregoslup-dzialaj](http://www.naszorlik.pl/baza-wiedzy/cwiczenia-na-kregoslup-dzialaj)



## Obrazy

