

DOMOWA MOBILIZACJA KRĘGOSŁUPA - ĆWICZENIA



WYPRÓBUJ JUŻ DZIŚ!

Pozbądź się sztywności i bólu pleców.
Samodzielnie zadbaj o zdrowie swojego kręgosłupa.



Fizjoterapeuta, dyplomowany osteopata
Absolwent Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego
i Osteopathie Schule Deutschland.

Wykładowca w Klinice Neurochirurgii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.
W gabinecie pracuje z osobami z dolegliwościami bólowymi całego ciała.
Specjalizuje się w terapii kręgosłupa.



Trener medyczny, masażysta, pasjonat ruchu.

Uczestnik wielu szkoleń z zakresu treningu medycznego oraz fizjoterapii.
Na co dzień pracuje z osobami zmagającymi się z różnego rodzaju dysfunkcjami
m. in. pleców, kolan, barków.

WSTĘP

Zapewne doskonale wiesz, że utrzymanie zdrowia wymaga kilku prostych czynności i nawyków. Najważniejsze z nich to:

- zdrowe żywienie, m.in. unikanie produktów wysokoprzetworzonych, fast foodów, nadmiaru cukru, a zwiększenie ilości spożywanych owoców, warzyw i produktów wielozbożowych
- unikanie lub ograniczenie używek, m.in. alkoholu i papierosów
- odpowiednia ilość odpoczynku oraz snu (w przedziale 7-8 h)
- unikanie stresu oraz zadbanie o przyjazne otoczenie (rodzina, przyjaciele, znajomi), które będzie dobrym wsparciem emocjonalnym i przysłuży się do lepszego samopoczucia
- odpowiednia ilość aktywności fizycznej – dostosowana do Twoich warunków fizycznych i wieku.

Te uniwersalne prawdy dotyczą również zdrowia kręgosłupa. Niestety, nikt w ostatnim czasie nie wymyślił idealnego suplementu, ćwiczenia lub zabiegu, który będzie złotym Graalem w tej dziedzinie. Jednocześnie pokazuje to prostotę dbania o swój kręgosłup oraz sprawczość, czyli moc, jaką mamy w swoich rękach.

WSTĘP

W tej publikacji, przedstawimy proste ćwiczenia, które będą odpowiednie dla każdego – nie zależnie od wieku czy stopnia zaawansowania. Będzie to dobry instruktaż dla osób, które zaczynają z aktywnością fizyczną i chcą poprawić ruchomość swojego kręgosłupa oraz dla tych, którzy zmagają się z bólem pleców i chcą poprzez ćwiczenia zmniejszyć swoje dolegliwości bólowe.

Nie oczekuj efektów od razu, tak jak nie oczekujesz od siebie, że po dwóch dniach ćwiczeń wystąpisz na Igrzyskach Olimpijskich. Potraktuj te porady jako początek procesu poprawy Twojego zdrowia w aspekcie aktywności fizycznej. Staraj się być regularny, tak aby poświęcić kilka minut codziennie lub co drugi dzień. Oczywiście, jeśli któreś z ćwiczeń będzie dla Ciebie zbyt trudne lub prowokowało ból – pomini je.

Publikacja nie jest poradą medyczną i nie zastąpi konsultacji lekarskiej, fizjoterapeutycznej lub trenerskiej.

Postaraliśmy się, aby poniższe ćwiczenia były bezpieczne dla większości osób.

Powodzenia!

ĆWICZENIE NUMER 1

ROTACJA W ODCINKU PIERSIOWYM W POZYCJI SIEDZĄCEJ.



Zanim rozpoczniesz ćwiczenie wyprostuj się i napnij mięśnie brzucha. Rotacja wykonywana jest tylko przez górną część pleców, a głowa podąża za ruchem tułowia.

ĆWICZENIE NUMER 2

ZGIĘCIE KRĘGOSŁUPA PIERSIOWEGO W POZYCJI SIEDZĄCEJ



Ćwiczenie wykonaj z pozycji siedzącej wyprostowanej. Ruch rozpocznij od góry, zginając głowę w przód, kręgosłup piersiowy powinien “podążać” za nią. Powrót wykonaj do pozycji neutralnej kręgosłupa.

ĆWICZENIE NUMER 3

WYPROST KRĘGOSŁUPA PIERSIOWEGO W POZYCJI SIEDZĄCEJ



Ćwiczenie wykonaj z pozycji siedzącej wyprostowanej. Ruch rozpocznij od góry, odchylając głowę do tyłu a następnie kręgosłup piersiowy i lędźwiowy. Powrót wykonaj do pozycji neutralnej kręgosłupa.

ĆWICZENIE NUMER 4

ROZCIĄGANIE GRZBIETU W POZYCJI KLĘCZĄCEJ



Ćwiczenie rozpocznij z pozycji klęku z rękami podpartymi o krzesło/stół. Ruch wykonaj siadając pośladkami na pięty, jednocześnie wypychając klatkę przed siebie. Powrót wykonaj do pozycji klęczącej początkowej.

ĆWICZENIE NUMER 5

KOCI GRZBIET



W pozycji klęku podpartego wykonaj maksymalne zgięcie w odcinku piersiowym i lędźwiowym, następnie spokojnie przejdź do pozycji przeciwnej - wyprostu.

ĆWICZENIE NUMER 6

ZGIĘCIE BOCZNE W SIEDZENIU NA PIĘTACH



Usiądź na piętach, wyciągnij wyprostowane ręce przed siebie. Następnie wykonaj zgięcie boczne przenosząc naprzemiennie ręce na prawą i lewą stronę.

ĆWICZENIE NUMER 7

ROTACJA ODCINKA PIERSIOWEGO W KLĘKU PODPARTYM



Ćwiczenie rozpocznij w pozycji klęku podpartego na jednej ręce, druga ręka ułożona na potylicy. W pierwszej części ruchu łokieć podąża w stronę ręki podpartej o ziemię. W drugiej części łokieć wolno podąża w stronę sufitu.

ĆWICZENIE NUMER 8

SPINAL WAVE



Usiądź na piętach, wyciągnij wyprostowane ręce przed siebie. Z tej pozycji przejdź do wyprostu na dłoniach, połóż biodra na ziemi.

ĆWICZENIE NUMER 9

ROTACJA KRĘGOSŁUPA PIERSIOWEGO W POZYCJI SIEDZĄCEJ



Ćwiczenie wykonaj z pozycji siedzącej wyprostowanej. Ruch rozpocznij poprzez rotacje kręgosłupa i ręki za siebie. Dojdź do maksymalnego zakresu rotacji, a następnie powoli wróć do pozycji początkowej.

ĆWICZENIE NUMER 10

WYPROST GŁOWY Z ROZCIĄGNIĘCIEM MIEŚNI SZYI



Ćwiczenie wykonaj z pozycji siedzącej wyprostowanej.
Ruch rozpocznij od ściągnięcia skóry z okolic mostka w dół.
Następnie odchyl głowę do tyłu.

ZAPAMIĘTAJ

Każde ćwiczenie możesz wykonywać kilka razy dziennie.
Zaleca się większy przedział powtórzeń (10-15)
w celu jeszcze lepszej mobilizacji kręgosłupa.
Pamiętaj, że żadne z podanych ćwiczeń nie powinno
wywoływać dolegliwości bólowych.

Jeśli spodobało Ci się to, co dla ciebie przygotowaliśmy
i chcesz zaczerpnąć więcej darmowej wiedzy odwiedź
nasze media społecznościowe!

Damian Rogucki



Fizjoterapia Osteopatia Damian Rogucki



www.damianrogucki.pl

Dawid Pacocha



Dawid Pacocha- Trener Personalny



Trener. Dejm