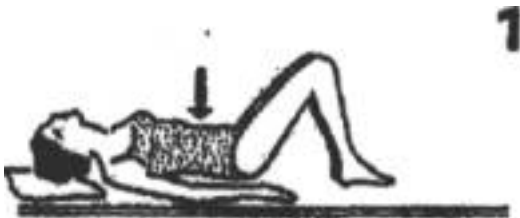


Profilaktyka bólu kręgosłupa

Ćwiczenia regenerujące i wzmacniające kręgosłup

Ćwiczenia regenerujące i wzmacniające kręgosłup

1. Leżenie na plecach nogi zgięte w kolanach stopy oparte na podłożu ręce pod głową lub wzdłuż tułowia napinanie mięśni brzucha z przywracaniem kręgosłupa do podłoża następnie rozluźnienie.



2. Leżenie na plecach, zginanie na zmianę prawej i lewej nogi przyciągnięciem jej do brzucha



3. **Leżenie na piecach**, : przyciągnięcie obu zgiętych w kolanach nóg do brzucha i powrót do pozycji wyjściowej jak w pkt I.



4. **Leżenie na plecach**, : z kolanami zgiętymi -uniesienie głowy i położenie rąk na udach i przyciągnięcie nóg do brzucha z równoczesnym stawianiem oporu rękoma.



5. **Leżenie jak wyżej**; :ręka prawa położona na zewnętrznej stronie lewego uda: nieznaczne przechylenie kolan w lewo z oporem ręki; Powtórzyć to samo w prawą stronę

Profilaktyka bólu kręgosłupa

Wpisany przez Administrator

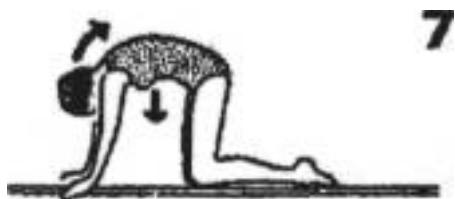
sobota, 08 sierpnia 2009 15:18 - Zmieniony piątek, 20 lipca 2012 20:50



6. **Leżenie na brzuchu**,: twarda poduszka pod brzuchem; napinanie – rozluźnienie mięśni pośladkowych.



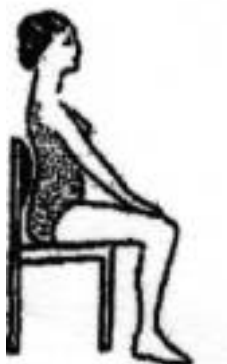
7. **Kłęk podparty**; : uwypuklanie grzbietu w górę z opuszczeniem głowy(„kości grzbiet”), następnie wygięcie kręgosłupa w dół z uniesieniem głowy do góry



8. **Spanie na twardym materacu**(ew. deska pod materacem), :
z niewielką poduszką pod głową i wałkiem pod kolanami.



9. **Siedzenie** : na krześle z podpórką pod odcinek lędźwiowy



10. **Unikanie dźwigania ciężkich przedmiotów**, : jeśli konieczne- ugięcie nóg w kolanach i biodrach w czasie podnoszenia

Profilaktyka bólu kręgosłupa

Wpisany przez Administrator

sobota, 08 sierpnia 2009 15:18 - Zmieniony piątek, 20 lipca 2012 20:50

