

J. Żak

ZDROWY KRĘGOSŁUP

Ćwiczenia izometryczne polegają na napinaniu mięśni bez zmiany ich długości. Poniżej przedstawiam podstawowe ćwiczenia polegające na dociskaniu części ciała do nieruchomego przedmiotu, napinając mocno mięśni i wytrzymując pewien czas a następnie rozluźniając mięśnie.

Zaletą tych ćwiczeń jest przede wszystkim możliwość ich wykonania w różnych pozycjach (siedząc, leżąc, stojąc) a także łatwość i bezpieczeństwo.

Ćwiczenie 1

Leżenie na plecach, obie nogi ugięte, stopy oparte o podłogę; ręce ułożone na udzie. Pod kark podłożony poduszka.

Ruch: wciskanie rąk w udo przez 5sekund, noga stawia opór

Ćwiczenie 2

Leżenie na plecach, nogi ugięte z piłką lub poduszką między kolanami, stopy podparte o podłogę, ręce złączone nad klatką piersiową.

Ruch: siłowanie się rąk z równoczesnym wciskaniem kolan w piłkę i napinaniem brzucha przez 5 sek.

Ćwiczenie 3

Leżenie na plecach, nogi ugięte z piłką lub poduszką między kolanami, stopy podparte o podłogę, ręce złączone nad klatką piersiową.

Ruch: wciskanie całych rąk w poduszkę, unoszenie bioder z równoczesnym wciskaniem kolan w piłkę.

Ćwiczenie 4

Leżenie na plecach, jedna noga ugięta, druga wyprostowana na piłce, ręce ugięte w łokciach, dłonie skierowane do góry.

Ruch: wciskanie łokci w podłogę, pięty w piłkę i głowy w poduszkę przez 5 sek.

Ćwiczenie 5

Leżenie na plecach, nogi ugięte, pięty podparte o podłogę, ręce ułożone nad pośladkami na wysokości dolnego odcinka kręgosłupa.

Ruch: Wciskanie pleców w ręce pięt w podłogę przez 5 sek. (napinając brzuch)

Ćwiczenie 6

Leżenie na brzuchu, ręce splecione leżą na piłce lub poduszce, czoło podparte na dłoniach.

Ruch: wciskanie czoła i głowy w ręce i piłkę przy równoczesnym unoszeniu łokci przez 5 sek.

Ćwiczenie 7

Klęk podparty, dłonie oparte na poduszce, łokcie lekko ugięte.

Ruch: wciskanie rąk w poduszkę przez 5 sek.

Ćwiczenie 8

Klęk podparty, ręka oparta na udzie przeciwnej nogi.

Ruch: siłowanie się ręki z nogą (napinając brzuch przez 5 sek). Uwaga należy kontrolować proste plecy.