balticmed

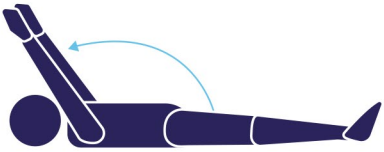
Twoja przychodnia rodzinna

ĆWICZENIA ODCINKA LĘDŹWIOWEGO KRĘGOSŁUPA

UWAGA!

Ćwiczenia odcinka lędźwiowego kręgosłupa mają charakter poglądowy i powinny być dobierane indywidualnie w zależności od dolegliwości, najlepiej po konsultacji z lekarzem specjalistą lub fizjoterapeutą. Podczas ich wykonywania nie powinno się odczuwać wyraźnych dolegliwości. W podobnym przypadku należy za-niechać ćwiczeń i skonsultować się ze specjalistą.

ĆWICZENIA WYKONYWANE W POZYCJI LEŻĄCEJ, NA PLECACH, RĘCE UŁOŻONE WZDŁUŻ TUŁOWIA, KOLANA WYPROSTO-WANE LUB ZGIĘTE W ZALEŻNOŚCI OD ĆWICZENIA.

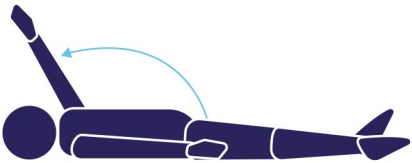


ĆWICZENIE NR 1

Unieś ramiona i przenieś je nad głowę – z równoczesnym wdechem (nosem). Powróć do pozycji wyj-ściowej, z równoczesnym wydechem (ustami). Powtórz ćwiczenie 10 razy.

ĆWICZENIE NR 2

Zrób „rowerek" (około 15 razy).



ĆWICZENIE NR 3

Lewą rękę połóż za głową i wyciągnij ją jak najdalej w poziomie. Jednocześnie wyciągnij jak najdalej prawą nogę (rozciąganie). Zmień rękę i powtórz ćwiczenie po 5 razy na każdą stronę.

ĆWICZENIE NR 4

Przyciągnij kolejno prawe i lewe (naprzemiennie) do klatki piersiowej – wytrzymaj ok. 3 sekundy i po-wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie po 5 razy na każdą stronę.

ĆWICZENIE NR 5

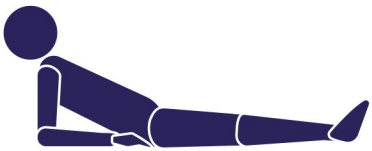
Ustaw stopy w pionie, unieś głowę i spójrz na palce stop. Wytrzymaj ok. 3 sekundy i powróć do pozycji wyjściowej.

ĆWICZENIE NR 6

Oprzyj stopy o materac z ugięciem kolan. Przyciągnij prawą rękę do lewego kolana z jednoczesnym uniesieniem barku i głowy, po czym powróć do pozycji wyjściowej. Zmień rękę na lewą i powtórz ćwiczenie po 5 razy na każdą stronę.

ĆWICZENIE NR 7

Unieś górną część tułowia z jednoczesnym przeniesieniem rąk za kolana, po czym powróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

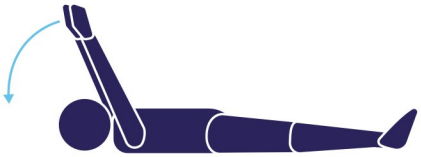


ĆWICZENIE NR 8

Oprzyj się na łokciach, unieś klatkę piersiową, robiąc równocześnie wdech, po czym powróć do pozycji wyjściowej robiąc wydech. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

ĆWICZENIE NR 9

Przenieś lewy łokieć za prawe kolano z jednoczesnym uniesieniem kolana i górnej części tułowia. Zmień rękę na prawą i powtórz ćwiczenie po 5 razy na każdą stronę.

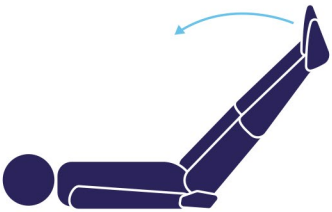


ĆWICZENIE NR 10

Przenieś obie ręce za głowę, robiąc jednocześnie wdech i powróć do pozycji wyjściowej, robiąc wydech. Powtórz ten ruch 10 razy. Jest to ćwiczenie uzupełniające, rozluźniające mięśnie tułowia i kończyn.

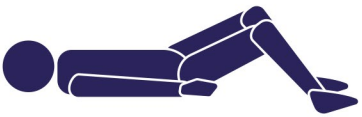
ĆWICZENIE NR 11

Unieś, wytrzymaj ok. 3 - 5 sekund, a następnie opuść miednicę (napinanie pośladków). Powtórz ćwiczenie 10 razy.



ĆWICZENIE NR 12

Zegnij obie nogi w stawie kolanowym (stopy spoczywają na podłodze). Następnie wyprostuj podudzia w kolanach, nie ruszając udami. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



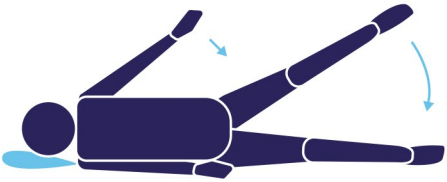
ĆWICZENIE NR 13

Zegnij obie nogi w stawie kolanowym, następnie przenieś obydwa kolana na zmianę – raz na prawą, raz na lewą stronę. Powtórz ćwiczenie po 5 razy na każdą stronę.

ĆWICZENIE NR 14

Przyciągnij obydwa kolana do klatki piersiowej, wytrzymaj ok. 3 sekundy i powróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

ĆWICZENIA WYKONYWANE W POZYCJI LEŻĄCEJ, NA PRAWYM BOKU. WSZYSTKIE TE ĆWICZENIA POWTÓRZ W LEŻENIU NA LEWYM BOKU.



ĆWICZENIE NR 1

Unieś lewą rękę i lewą nogę, robiąc jednocześnie wdech. Powróć do pozycji wyjściowej robiąc wydech. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

ĆWICZENIE NR 2

Przenieś lewą rękę do przodu, a lewą nogę w tył. Następnie – rękę do tyłu a nogę w przód. Powtórz ćwiczenie po 5 razy na każdą stronę.

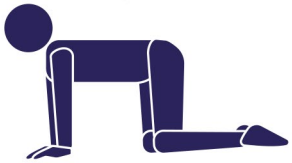
ĆWICZENIE NR 3

Lewą rękę połóż na biodrze. Zataczaj kręgi wyprostowaną lewą nogą. Powtórz ćwiczenie 10 razy (10 zatoczonych kręgów).

ĆWICZENIE NR 4

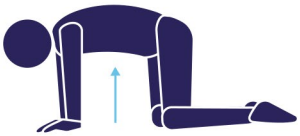
Połóż lewe kolano przed prawym na materacu i podciągnij je do klatki piersiowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

ĆWICZENIA WYKONYWANE W POZYCJI KLĘCZNEJ PODPARTEJ (POZYCJA „NA CZWORAKACH”) JAKO POZYCJI WYJŚCIOWEJ.



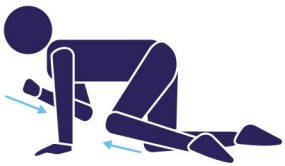
ĆWICZENIE NR 1

Unieś głowę – wdech, następnie opuść głowę - wydech. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



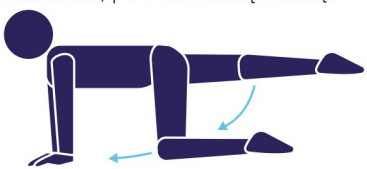
ĆWICZENIE NR 2

„Koci grzbiet”– wypchnij w górę środkową część kręgosłupa – wdech, następnie ją opuść – wydech. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



ĆWICZENIE NR 3

Unieś prawą rękę w górę i na ukos – wdech. Następnie zegnij rękę w łokciu i dociągnij do lewego kola-na – wydech. Powtórz to samo z ręką lewą, w sumie 10 powtórzeń, po 5 na każdą stronę.



ĆWICZENIE NR 4

Wyprostuj lewą nogę, a następnie zegnij ją w kolanie i dociągnij do prawej dłoni. Powtórz to ćwiczenie z prawą nogą. W sumie 10 powtórzeń, po 5 na każdą stronę.

ĆWICZENIE NR 5

Usiądź na piętach. Połóż dłonie jak najdalej od siebie na materacu. Wróć do pozycji wyjściowej, nie od-rywając dłoni od materaca.

ĆWICZENIE NR 6

Usiądź na piętach. Podudzia ustaw w niewielkim rozkroku. Następnie usiądź na prawej pięcie i wróć do pozycji wyjściowej, po czym usiądź na lewej pięcie i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy. W klęku podpartym zataczaj okręgi biodrami w prawą stronę – 5 razy i w stronę lewą, także 5 razy

ĆWICZENIA WYKONYWANE W POZYCJI LEŻĄCEJ, NA BRZUCHU.

ĆWICZENIE NR 1

Rozluźnij mięśnie tułowia i mięśnie kończyn dolnych. Zrelaksuj się i policz do 30-stu

ĆWICZENIE NR 2

Oprzyj ręce na biodrach i wyciągnij szyję jak najdalej Ci się uda. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

ĆWICZENIE NR 3

Przyciągnij brodę do mostka i wykonahy ruchy rękami i nogami, jak przy pływaniu „żabką". Powtórz ćwiczenie 10 razy

ĆWICZENIE NR 4

Napnij mięśnie pośladków i kończyn dolnych. Wytrzymaj w napięciu ok. 3 – 5 sekund. Rozluźnij się po czym powtórz ćwiczenie, w sumie 10 razy.

ĆWICZENIE NR 5

Podnieś uchwycone rękami i stopami krawędzie materaca/maty/ręcznika, przytrzymaj ok. 3 sekundy i opuść. Rozluźnij się. Powtórz ćwiczenie 5 razy.

MEDI WIZYTA.PL

PRZYCHODNIA ONLINE

TELEKONSULTACJE

WIZYTY DOMOWE

CO NAS WYRÓŻNIA?

REAGUJEMY NATYCHMIAST

RECEPTY REFUNDOWANE

NAJLEPSI SPECJALIŚCI

ZAMÓW WYGODNIE PRZEZ STRONĘ MEDIWIZYTA.PL