

# ĆWICZENIA NA KRĘGOSŁUP – JAK ZLIKWIDOWAĆ BÓL PLECÓW?

[Paulina Brzózka](#)



(Fot. iStock)

**Praca w domu, na którą jesteśmy teraz skazani, nie służy plecom. Siedzenie przy laptopie na niewygodnym krześle prędzej czy później odbije się na kondycji kręgosłupa. Warto zawnoczasu o niego zadbać.**

## **Wzmocnij mięśnie**

To, co pozwala odciążyc i wzmocnić kręgosłup, to odpowiednio wzmocnione mięśnie głębokie, tzw. mięśnie stabilizujące. Do tej grupy zaliczamy mięśnie dna miednicy, mięsień poprzeczny brzucha oraz mięśnie posturalne: pośladkowe, powierzchowne brzucha. Aby je wzmocnić, do swoich standardowych ćwiczeń dodaj elementy pilatesu lub ćwiczenia równoważne.

## **Rób przerwy**

Pozycja siedząca jest najmniej zdrowa dla kręgosłupa. Zarówno z powodu obciążeń wynikających z ułożenia ciała, jak i bezruchu wpływającego na przykurcz mięśni. Dlatego regularnie zmieniaj pozycję, w której siedzisz. Nie zapomnij o krótkich przerwach. Kręgosłup potrzebuje odpoczynku. Kładź się w ciągu dnia w pozycji horyzontalnej, aby go odciążyc.

## ZAPLANUJ TRENING

Oto zestaw 8 ćwiczeń na wzmocnienie mięśni pleców:

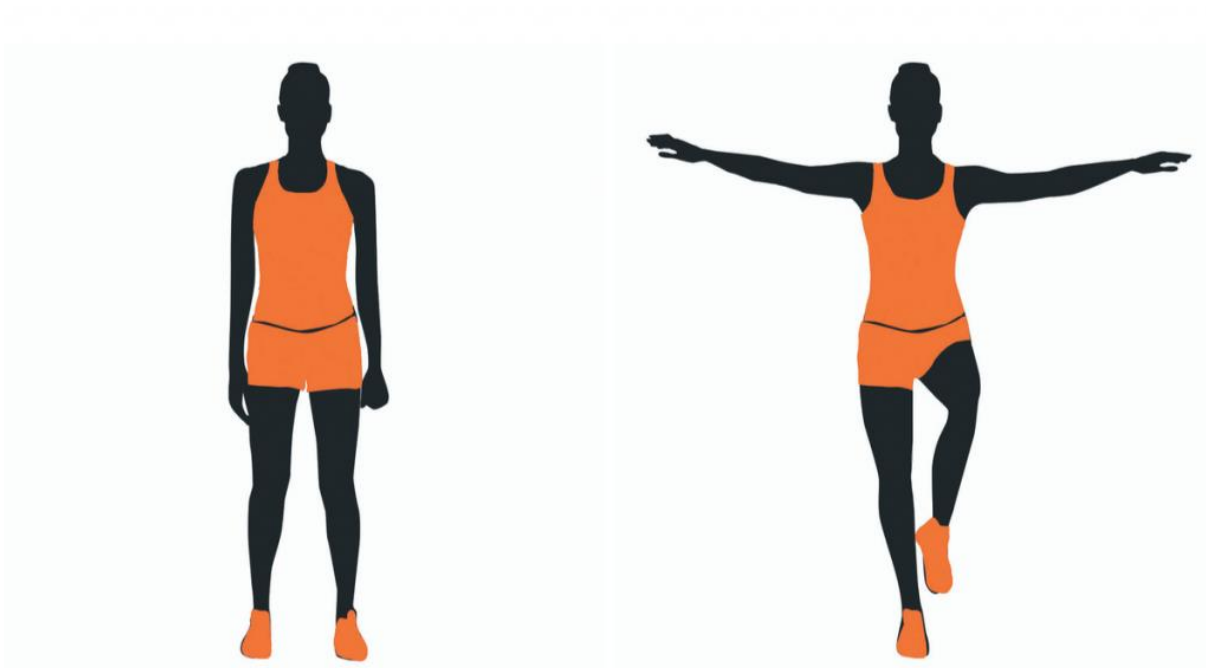
### Na rozgrzewkę ROLLING:

Stań stabilnie, nogi na szerokość bioder. Ugnij lekko kolana i z wydechem, kręg po kręgu zroluj plecy w dół. W dole wyprostuj kolana, wykonaj kilka cykli oddechowych, następnie weź wdech i z wydechem, na lekko zgiętych kolanach, kręg po kręgu podnieś się do pozycji wyjściowej.



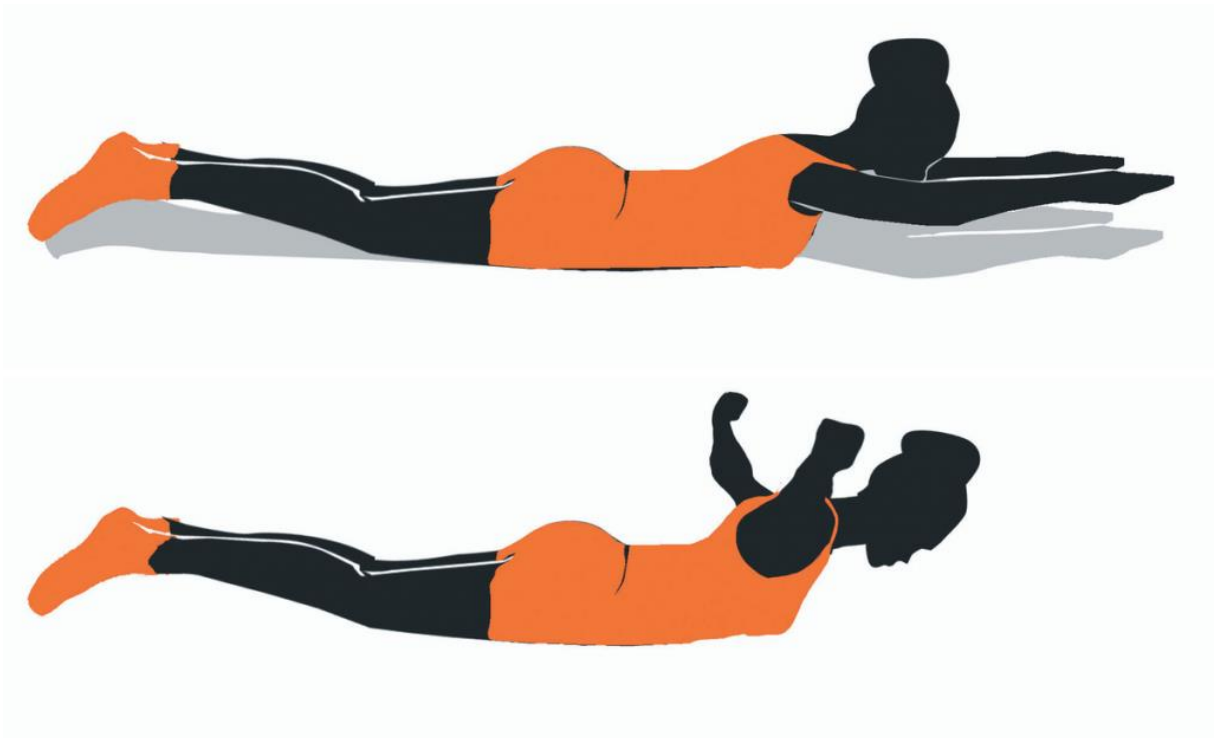
### Klęk podparty

**Pozycja wyjściowa:** Dłonie ustawione dokładnie pod barkami, a kolana pod biodrami (w stawach kolanowych i biodrowych kąty proste). Brzuch napięty. Ruch: Powoli unieś i prostuj jedną rękę i przeciwległą nogę (wydech). Przytrzymaj pozycję przez kilka sekund, a następnie, z wydechem, powoli wróć do pozycji wyjściowej. Zmień stronę.



### **Równowaga**

**Pozycja wyjściowa:** Stań w rozkroku – stopy na szerokość bioder. Ciężar ciała powinien być rozłożony równomiernie między piętę, poduszkę pod paluchem i poduszkę pod małym palcem. Napnij lekko brzuch, wyprostuj plecy i patrz przed siebie. Ruch: Wznies się na palce i rozłóż ręce na boki (wydech). Weź wdech i z kolejnym wydechem unieś do przodu jedną nogę zgiętą lekko w kolanie. Wytrzymaj przez chwilę i powoli wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz to ćwiczenie z drugą nogą.



### Leżenie przodem – wznoszenie rąk i nóg

**Pozycja wyjściowa:** Połóż się na brzuchu na podłodze lub w poprzek stepu. Stopy i dłonie na podłożu. Ruch: Unieś ręce, tułów i nogi (wydech). Napnij pośladki. Spróbuj rozłożyć ręce na boki. Wróć do pozycji wyjściowej. Ruchy tułowia i kończyn wykonuj na wydechach.



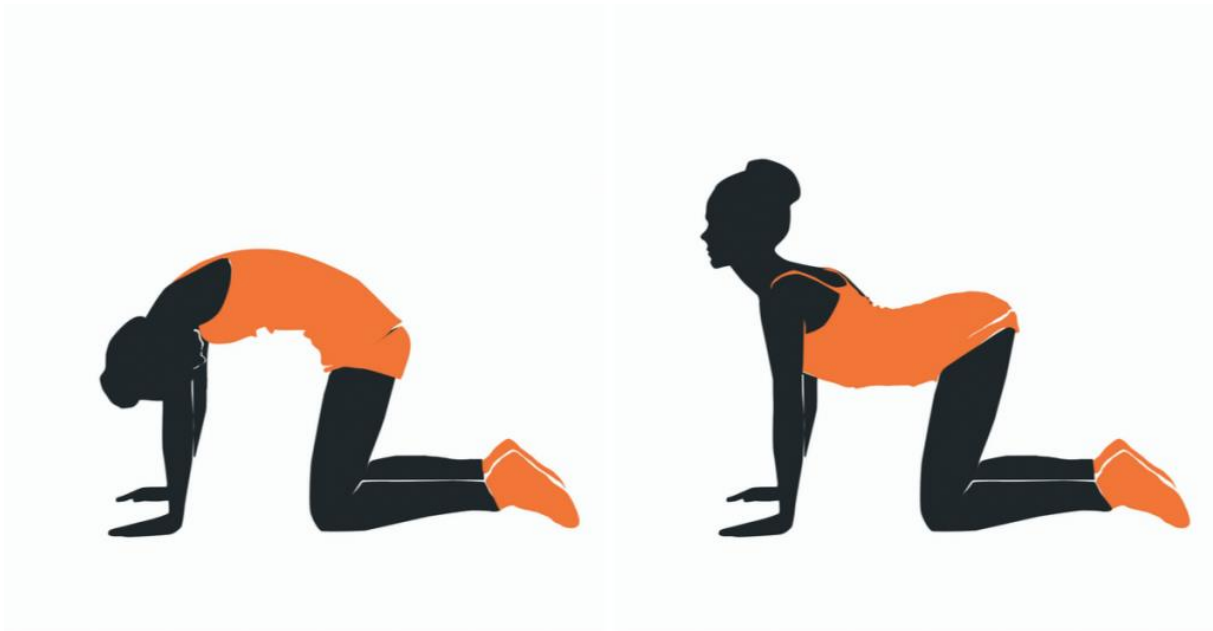
### Rozciąganie mięśni brzucha

**Pozycja wyjściowa:** Leżenie przodem na brzuchu. Ruch: Oprzyj przedramiona na podłodze i powoli, z wydechem, odchylaj do tyłu górną część tułowia do momentu, w którym nic cię nie boli. Biodra przylegają do podłoża.



### **Podpór przodem**

**Pozycja wyjściowa:** Uklęknij i oprzyj ciało na przedramionach. Ruch: Wspieraj się na przedramionach i wyprostuj nogi tak, by całe ciało tworzyło linię prostą. W górze wykonaj kilka wdechów i wydechów i powoli wróć do pozycji wyjściowej (wydech).



### Rozciąganie grzbietu

**Pozycja wyjściowa:** Klęk podparty, dłonie powinny być ustawione równolegle. Ruch: Schowaj głowę między ręce, a odcinek piersiowy kręgosłupa wypchnij do góry (wydech). Następnie delikatnie skieruj odcinek piersiowy w stronę podłogi, unosząc głowę do góry.



Rozciąganie zginacza stawu biodrowo-lędźwiowego  
**Pozycja wyjściowa:** Połóż się na plecach, wyprostuj nogi, ręce wzdłuż ciała. Ruch: Powoli, obiema rękami przyciągnij jedno kolano do klatki piersiowej. Wytrzymaj w tej pozycji kilka sekund.



### **Skręt miednicy w leżeniu tyłem**

**Pozycja wyjściowa:** Połóż się na plecach. Jedna noga zgięta, stopa przy drugim kolanie. Ruch: Połóż przeciwległą rękę na kolanie nogi zgiętej i z wydechem delikatnie kieruj kolano w stronę podłogi tak, jakbyś nakrywała się nogą. Drugą rękę wyciągnij do boku i skręć głowę w jej kierunku.

### **Relaks**

Przyjmij wygodną pozycję. Jeśli leżysz na plecach, ugnij nogi w kolanach lub oprzyj je o krzesło, by były wyżej. Zamknij oczy, wykonaj głęboki wdech i wydech. Pomyśl o czymś przyjemnym, o swojej pasji, hobby, przypomnij sobie jakieś pozytywne wydarzenie z przeszłości. Co wtedy robiłaś? Jak się czułaś? Jakie emocje ci towarzyszyły? Zrelaksuj się. Otwórz oczy. Gdzie w obecnym czasie możesz wykorzystać te umiejętności i wzbudzić w sobie te pozytywne emocje?

**Paulina Brzózka:** coach, szkoleniowiec, instruktorka fitness, pasjonatka sportu, współautorka książki „Fitness dla kobiet”.

**Ilustracje do ćwiczeń:** Ada Kujawa

źródło: [zwierciadlo.pl](http://zwierciadlo.pl)