

Ćwiczenia

na poprawną postawę

Wstęp

Dzień dobry,

W dzisiejszym materiale przedstawię Państwu kilka ćwiczeń które pomogą nam utrzymać prawidłową postawę.

Zapraszam do zapoznania się z materiałem 😊

Dlaczego warto dbać o kręgosłup?

Zadaniem kręgosłupa jest przede wszystkim podpora naszego ciała, a także ochrona rdzenia kręgowego oraz spełnianie funkcji przyczepów dla kończyn. Większość z nas zupełnie lekceważy rolę, jaką kręgosłup spełnia w naszym organizmie. Nie w smak nam, gdy ktoś zwraca uwagę na naszą nieprawidłową postawę.

Przez nieprawidłową postawę mogą boleć nas ramiona, plecy czy głowa. Możemy się również nie wysypiać.

Ćwiczenia dobre dla naszego kręgosłupa

- Zwijanie pleców
- Skrzydła
- Rolowanie ramion
- Ścienny anioł
- Pozycja dziecka
- Koci grzbiet

Zwijanie pleców

Ćwiczenie które wzmacnia mięśnie brzucha, rozciąga mięśnie kulszowo-goleniowe.

Położ się na plecach z rękami wyciągniętymi nad głowę. Lekko rozstaw proste nogi, palce stóp skieruj do góry. Przyciągnij podbródek do mostka i napinając mięśnie brzucha, roluj plecy, przechodząc do siadu. Kręgi po kręgach odrywaj kręgosłup od maty. Kiedy już usiądziesz, wyciągnij ręce do stóp i wytrzymaj tak przez chwilę. Powoli połoź się. Powtórz 5-10 razy.



Skrzydła

Wyrównuje pracę ramion i utrwała wyprostowaną sylwetkę, nawet kiedy dopada Cię zmęczenie.

Stań plecami przy ścianie, dotykając jej piętami i barkami. Ręce wzdłuż tułowia. Licząc do 10, powoli podnoś ręce na boki, aż będą równoległe do podłogi. Utrzymaj kontakt ze ścianą. Opuść ręce i powtórz 5-10 razy. Na początku ćwicz przed lustrem, by kontrolować swoją postawę



Unoszenie ramion

Stań lub usiądź w wygodnej pozycji. Następnie weź głęboki oddech i unieś ramiona w górę. Podczas wydechu opuść je natomiast do tyłu, jednocześnie ściągnając łopatki. Powtórz te proste ćwiczenie do 10 razy dziennie.

Ścienny anioł

- oprzyj się całym ciałem o ścianę tak, by plecy płasko do niej przylegały. Podłóża powinny też dotykać Twoje nadgarstki, łokcie, głowa, ramiona, a nawet nogi. Następnie podnieś powoli ręce, kierując swoje pięści do góry, aż znajdą się nad głową, a później skieruj je na wysokość ramion.
- Kiedy będziesz wykonywać ten ruch pamiętaj, że w dalszym ciągu nie możesz odrywać dłoni od ściany. Powtórz to ćwiczenie od 5 do 10 razy.

Pozycja dziecka

To ćwiczenie pomaga rozładować napięcie ramion, odcinka piersiowego kręgosłupa i szyi.

Klęknij na podłodze i rozstaw kolana na wysokość bioder. Duże palce u stóp powinny się jednak dotykać, a pięty rozłóż na boki. Następnie usiądź na łydkach tak, by Twój brzuch spoczął między udami. W dalszej części ćwiczenia powinieneś pochylić się do przodu, wyprostować kręgosłup, oprzeć się na biodrach i wyciągnąć ręce przed siebie, dociskając je do podłogi. Kiedy już to zrobisz, możesz położyć głowę na podłodze czołem do dołu.



Koci grzbiet

To ćwiczenie pobudza mięśnie dolnej części pleców, rozciągając je. Dodatkowo pomaga również zmniejszyć napięcie tułowia, ramion i szyi, jednocześnie pobudzając krążenie krwi.

Zacznij od klęku podpartego, zwracając uwagę na to, by Twoje dłonie umieszczone były na tej samej szerokości co ramiona, a kolana znajdowały się bezpośrednio pod biodrami. Następnie zrób wdech, delikatnie wyginając plecy oraz przechyl kość ogonową i podbródek w kierunku sufitu, kierując swój wzrok w górę. Później wypuść powietrze z płuc, delikatnie zaokrąglając przy tym plecy i przyciągając podbródek do klatki piersiowej. Kontynuuj te ruchy przez co najmniej minutę i zrób 10 powtórzeń.



Dziękuję za uwagę

Zapraszam do treningu 😊
