

TEMAT ZAJĘĆ

KOREKCJA HIPERLORDOZY LĘDŹWIOWEJ

Miejsce wykonania: Zestaw ćwiczeń do wykonania w domu

Czas trwania: 75 minut

1. Rozgrzewka

Każde z wymienionych ćwiczeń wykonajmy po 30 sec. Ćwiczenia wykonujemy spokojnie i dokładnie.

1. Głębokie wdechy i wydechy z unoszeniem ramion nad głowę
2. Marsz w miejscu
3. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan
4. Krążenie nadgarstkami
5. Krążenie przedramion do wewnątrz i na zewnątrz
6. Krążenie barków w przód
7. Głębokie wdechy i wydechy. Ramiona przed klatką piersiową zaplecione w koszycek.
Z wydechem – wysunięcie ramion w przód, z wdechem powrót do pozycji wyjściowej
8. Wymachy ramion na boki
9. Wymachy ramion w górę i w dół
10. Ręce przy uszach, naprzemienne unoszenie ramion – raz jedna, raz druga
11. Delikatne skłony tułowia na boki, ramiona nad głową, plecy wyprostowane

2. Część główna

Wszystkie ćwiczenia „**Wzmacniające mięśnie brzucha**” wykonujemy przez 1 minutę, pomiędzy ćwiczeniami przerwa 30 sec. Powtórzmy ten zestaw 3 razy.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

1. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia. Nogi uniesione w górę, kolana zgięte pod kątem 90 stopni

Ruch: Delikatne przyciąganie kolan w kierunku klatki piersiowej

2. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, ramiona w górze nad barkami. Nogi uniesione w górę, kolana zgięte pod kątem 90 stopni

Ruch: Delikatne uniesienie tułowia odrywając barki oraz łopatki

3. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia. Nogi uniesione w górę, kolana zgięte pod kątem 90 stopni

Ruch: Delikatne uniesienie tułowia dostając dłońmi do kolan

4. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia. Nogi uniesione w górę, kolana zgięte pod kątem 90 stopni

Ruch: Jednoczesne przyciągnięcie lewej stopy oraz prawej ręki poprzez uniesienie tułowia, powrót do pozycji wyjściowej. To samo druga strona.

5. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy blisko bioder. Ramiona uniesione w górę nad barkami.

Ruch: Przyciśnięcie odcinka lędźwiowego do podłoża, poprzez spięcie brzucha

Wszystkie ćwiczenia „**Wzmacniające mięśnie pośladkowe**” wykonujemy przez 1 minutę, pomiędzy ćwiczeniami przerwa 30 sec. Powtórzmy zestaw 4 razy.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe

1. Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem na łóżku do wysokości bioder. Nogi za łóżkiem ze stopami opartymi na podłożu.

Ruch: Naprzemienne unoszenie nóg poprzez spięcie pośladka. Raz prawa raz lewa

2. Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem na łóżku do wysokości bioder. Nogi za łóżkiem ze stopami opartymi na podłożu.

Ruch: Naprzemienne unoszenie i odwodzenie nóg poprzez spięcie pośladka. Uniesienie nogi, odstawienie z boku, powrót do pozycji wyjściowej. Raz prawa, raz lewa

3. Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem na łóżku do wysokości bioder. Nogi za łóżkiem ze stopami opartymi na podłożu.

Ruch: Uniesienie nogi poprzez spięcie pośladka na przedłużenie kręgosłupa i utrzymanie tej pozycji przez 30 sec.

Wszystkie ćwiczenia „**Wzmacniające mięśnie grzbietu w odcinku piersiowym**” wykonujemy przez 1 minutę, pomiędzy ćwiczeniami przerwa 30 sec. Powtórzmy zestaw 4 razy.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu w odcinku piersiowym

1. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, ramiona z boku tułowia zgięte w stawie łokciowym pod kątem 90 stopni. Nogi uniesione w górę, kolana zgięte pod kątem 90 stopni

Ruch: Wciskanie łokci w podłóżę, zbliżając jednocześnie łopatki do siebie

2. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, ramiona wyprostowane nad głową. Nogi uniesione w górę, kolana zgięte pod kątem 90 stopni

Ruch: Wciskanie ramion w podłóżę. Wytrzymanie 10 sec.

3. Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem (na brzuchu), ręcznik zwinięty i ustawiony pod brzuchem. Ramiona wyprostowane nad głową.

Ruch: Uniesienie ramion nad podłóżę, ściągnięcie łokci w kierunku barków, powrót do pozycji wyjściowej

Wszystkie ćwiczenia „**Rozciągające mięśnie grzbietu w odcinku piersiowym**” wykonujemy przez 1 minutę, pomiędzy ćwiczeniami przerwa 30 sec.

Ćwiczenia rozciągające mięśnie grzbietu w odcinku lędźwiowym

1. Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, nogi uniesione w górę, kolana zgięte. Dłonie uniesione nad barki

Ruch: Złapanie dłońmi za uda i przyciągnięcie kolan do klatki piersiowej. Wytrzymanie pozycji przez 10 sec i powrót

2. Pozycja wyjściowa: Klęk podparty, dłonie pod barkami, kolana pod biodrami.

Ruch: „niska pozycja Klappa” odłożenie bioder na pięty, dłonie zostają w jednym miejscu. Wytrzymanie pozycji przez 10 sec i powrót

3. Pozycja wyjściowa: Siad prosty. Nogi wyprostowane, plecy proste.

Ruch: Skłon tułowia w przód. Wytrzymanie pozycji przez 10 sec i powrót

4. Pozycja wyjściowa: Pozycja stojąca

Ruch: Skłon tułowia w przód. Wytrzymanie pozycji przez 10 sec i powrót

Opracował: mgr Piotr Wąsik