

Sposób na kręgosłup

Ruch, niezbędny warunek do życia człowieka w zdrowiu i dobrej kondycji – zarówno fizycznej jak i psychicznej – jest naturalnym bodźcem, który korzystnie oddziałuje na wszystkie narządy organizmu. Jest więc najprostszym sposobem na ochronę przed dolegliwościami i kłopotami zdrowotnymi.

W „Poradniku Żywnościowym Człowieka XXI wieku” wydanym przez Instytut Naukowo – Badawczy im. Ryszarda Lorenca w Krakowie znaleźliśmy zestaw ćwiczeń, określonych przez autorów „Poradnika” jako zalecane aktywności ruchowe dla organizmu człowieka.

Ćwiczyć należy raz lub dwa razy w tygodniu przez 15 – 20 minut w pozycji leżącej, np. na tapczanie. Zalecane jest spokojne tempo ćwiczeń. Dzięki temu wzmocnią się mięśnie około kręgosłupowe, co przekłada się na poprawę sprawności całego organizmu.

Jak zapewniają autorzy „Poradnika”, zaproponowane ćwiczenia, wykonywane w miarę regularnie, mogą zapobiec a nawet wyeliminować wszelkie bóle i rozliczne patologie poszczególnych odcinków kręgosłupa niezależnie od wieku osoby ćwiczącej.

Ćwiczenie 1

Kładziemy się na plecy, następnie spleatamy ze sobą palce obu dłoni i przykładamy je do czoła przyciskając nimi głowę. Jednocześnie napinamy powodując ruch głowy do góry. Wolne liczenie od 1 – 10 zaczynamy w momencie przyłożenia dłoni do czoła i napięcia mięśni. Następnie zwalniamy całkowicie nacisk obu dłoni i odsuwamy je od czoła na odległość kilkunastu centymetrów.

Ćwiczenie to należy wykonać cztery razy.



Ćwiczenie 2

Leżąc na plecach spleatamy ze sobą palce obu dłoni, kładziemy je pod głowę. Jednocześnie napinamy mięśnie powodując ruch głowy do tyłu i zaczynamy wolno liczyć do dziesięciu, poczym zwalniamy napinanie mięśni i odejmujemy ręce od głowy.

To ćwiczenie również wykonujemy czterokrotnie.



Ćwiczenie 3.

Kładziemy się na plecy. Dłoń lewej ręki zaciskamy w pięść, przyciskamy ją do lewej skroni i pchamy głowę w prawo. W tym czasie staramy się wykonać ruch głową w lewo i wolno liczymy do dziesięciu. Następnie zwalniamy nacisk głowy na rękę.

Podobnie jak poprzednie, ćwiczenie wykonujemy cztery razy.



Ćwiczenie 4

Leżąc na plecach, dłoń prawej ręki zaciskamy w pięść, przyciskamy do prawej skroni i pchamy głowę w prawo. Jednocześnie wykonujemy ruch głowy w prawo i wolno liczymy do dziesięciu. Kończąc liczenie zwalniamy nacisk głowy na rękę.

To ćwiczenie również wykonujemy czterokrotnie.



Ćwiczenie 5

Kładziemy się na plecach. Splecione palce obu dłoni układamy pod głową. Podnosimy rękoma głowę wychylając do przodu górną część tułowia. Uzyskujemy pozycję uniesionej dłońmi głowy i górnej części ciała. Zastygamy w bezruchu i liczymy wolno do sześciu. Następnie zwalniamy nacisk rąk na głowę i rozluźniamy mięśnie wciąż leżąc na wznak.

Ćwiczenie możemy powtórzyć od pięciu do dziesięciu razy.



Ćwiczenie 6

Wykonujemy je leżąc na brzuchu, ręce ułożone wzdłuż ciała. Starając się nie unosić nóg do góry, podnosimy górną część tułowia i zastygamy w bezruchu wolno licząc do sześciu, po czym wracamy do pozycji leżącej z głową zwróconą w dowolną stronę.

Podobnie jak poprzednie, ćwiczenie wykonujemy pięć do dziesięciu razy.



Ćwiczenie 7

Leżąc na plecach unosimy do góry wyprostowane nogi „na baczność” i zastygamy w bezruchu. Liczymy wolno do sześciu i opuszczamy je. W tym czasie ręce uniesione za głowę, chwytając ściankę boczną tapczana, przytrzymując górną część ciała w pozycji leżącej.

Zalecane jest pięć do dziesięciu takich uniesień nóg.



Ćwiczenie 8

Kładziemy się na brzuchu. Unosimy głowę i podnosimy do góry nogi trzymając się rękoma ścianki bocznej tapczana. Zastygamy w bezruchu i wolno liczymy do sześciu, po czym rozluźniamy, opuszczamy głowę i nogi do pozycji leżącej.

Ćwiczenie wykonujemy pięć – dziesięć razy.



Oprac. L. Sz.