

Budowanie wytrzymałych pleców

ćwiczenia „Wielkiej Trójki”

Okres zdalnego nauczania to wzmożony wysiłek dla pleców wszystkich, którzy spędzają dużo czasu w pozycji siedzącej przy komputerze czy biurku. Taka pozycja powoduje nadmierne naciski na kręgosłup i wszystkie jego części.

Wprowadzenie ćwiczeń „Wielkiej Trójki” poprawi sprawność pleców i przygotuje do zwiększenia zakresu bezbolesnych czynności.

Te proste, a zarazem niezwykle ćwiczenia to:

1. Zmodyfikowane spięcie brzucha.
2. Most bokiem (wersja prostsza i docelowa)
3. Ćwiczenie w klęku podpartym ptak – pies.

Zanim przystąpimy do wykonania w/w ćwiczeń. Przeprowadźmy krótką rozgrzewkę np:

- Marsz w miejscu 20 sek.
- Marsz z wysokim unoszeniem kolan.
- W miejscu krążenia RR w przód i w tył – 10 razy
- Krążenia bioder w prawą i w lewą stronę – 5 razy
- Dowolne skipy – każdy po 10 sek.
- Dowolne podskoki – 10 razy

Ćwiczenie nr 1 Zmodyfikowane spięcie brzucha.

To ćwiczenie różni się od tradycyjnych brzuszków.



Ustawienie:

Gdy spinasz brzuch, kręgosłup lędźwiowy nie powinien się poruszać.

Położ się na plecach i wsuń dłonie pod dół pleców, by podeprzeć lędźwie. Ta pozycja uniemożliwi spłaszczenie dolnego odcinka pleców i zminimalizuje ich napięcie. Ugnij jedną nogę, ustawiając stopę na wysokości kolana nogi wyprostowanej.

**Ruch:**

Rozpocznij od usztywnienia mięśni brzucha na tyle, by zapobiec wszelkim ruchom, ale nie na tyle by było to bolesne.

Podnieś łokcie delikatnie z podłogi, następnie delikatnie unieś tylko głowę i barki.

Uważaj, aby nie poruszać odcinka szyjnego i lędźwiowego.

Policz do 10 i wróć do pozycji wyjściowej.

Wykonaj 3 powtórzenia.

**Ustawienie i ruch:**

Zmień ustawienie nóg i wykonaj dokładnie taki sam ruch jak na poprzedniej ilustracji.

Wykonaj 3 powtórzenia.

Ćwiczenie nr 2 Most bokiem – wersja uproszczona.



Ten rodzaj ćwiczeń wyróżnia się tym, że pracują w nich kluczowe mięśnie stabilizujące kręgosłup. Jest to jeden z niewielu ruchów, który umożliwia wzmocnienie mięśnia czworobocznego lędźwi wraz ze ścianą brzucha.

Ustawienie:

Położ się na prawym boku opierając się na łokciu, biodrze i prawej nodze. Kolana ugnij pod kątem prostym.

**Ruch:**

Z pozycji, w której jesteś unieś biodra i utrzymuj mostek 10 sekund. Oddychaj spokojnie. Lewa ręka możesz ułożyć na biodrze (jak na zdjęciu) lub położyć swobodnie na udzie.

Wykonaj 3 powtórzenia i zmień stronę.

Ćwiczenia nr 2 Most bokiem wersja docelowa.



Wersja ćwiczenia o większym stopniu trudności.

Ustawienie:

Położ się na prawym boku opierając się na łokciu i stopach. Zwróć uwagę, aby noga górna leżała przed dolną. Lewa ręka może spoczywać na udzie lub dla zwiększenia obciążenia ułóż ją na biodrze.

**Ruch:**

Unieś biodra i utrzymuj mostek 10 sekund. Oddychaj spokojnie.

Wróć do pozycji wyjściowej.

Wykonaj 3 powtórzenia i zmień stronę.

Ćwiczenie nr 3 pies – ptak .



To ćwiczenie chroni kręgosłup przed dużym obciążeniem ściskającym (zachodzącym podczas siedzenia) i wyrabia stałą aktywność mięśni.

Ustawienie:

W pozycji klęku podpartego ustaw kręgosłup w jego najmocniejszej pozycji. Odcinek piersiowy jest delikatnie wygięty do góry.

Kolana dotykają podłogi dokładnie pod biodrami,
Dłonie znajdują się pod barkami.



Ruch:

Unieś jednocześnie przeciwną rękę i nogę.

Nie unosz ręki powyżej barku, a nogi powyżej biodra!

Wytrzymaj do 10 i wróć do pozycji wyjściowej

UWAGA!

Ćwiczenie zyska jeśli ręka i noga będą „zamiatać” podłogę (delikatnie poruszać się na boki) przy jednoczesnym zablokowaniu kręgosłupa.

Ruch ma być wykonywany jedynie w barkach i biodrach.

Wykonaj 3 powtórzenia na każdą stronę.

Rozpoczynając ćwiczenia „Wielkiej Trójki” ustalmy niewielką liczbę powtórzeń, zwiększając i dopasowując do możliwości ćwiczących.

Można tu zastosować metodę ROSYJSKIEJ PIRAMIDY

TRENINGOWEJ. Ten sprytny system dobierania liczby serii pozwala zbudować wytrzymałość bez zmęczenia mięśni, przywracając tlen i równowagę gospodarki kwasowo – zasadowej, co 8 – 10 sekund

Oto przykład:

1 powtórzenie = 10 sekund

Seria 1 6 powtórzeń (po 3 na każdą ze stron) – odpoczynek 20 sekund

Seria 2 4 powtórzenia (po 2 na każdą ze stron) – odpoczynek 20 sekund

Seria 3 2 powtórzenia (po 1 na każdą ze stron) – koniec.

Zanim przystąpimy do wykonania w/w ćwiczeń. Przeprowadźmy krótką rozgrzewkę np:

- Marsz w miejscu 20 sek.
- Marsz z wysokim unoszeniem kolan.
- W miejscu krążenia RR w przód i w tył – 10 razy
- Krążenia bioder w prawą i w lewą stronę – 5 razy
- Dowolne skipy – każdy po 10 sek.
- Dowolne podskoki – 10 razy

Na zakończenie kilka ćwiczeń rozluźniających i odciążających odcinek szyjny i kark.



Usiądź wygodnie na podłodze lub na krześle.

1. Wyprostuj plecy.
2. Prawą dłoń ułóż z boku głowy
3. Naciskaj delikatnie dłońią na głowę, a głowę na rękę.

Utrzymuj głowę w pierwotnym ułożeniu.

4. Poczujesz rozluźnienie w okolicy szyi i karku
6. Oddychaj swobodnie
5. Wytrzymaj 10 sekund i zmień stronę



1. Zaciśnij dłonie w pięści i ułóż pod brodą.
2. Naciskaj delikatnie pięściami na brodę, a brodą na pięści.
3. Poczujesz rozluźnienie mm. szyi i karku.

4. Wytrzymaj 10 sekund
5. Oddychaj spokojnie

Utrzymuj kręgosłup w prawidłowym ustawieniu.



1. Ułóż otwarte dłonie na czole.
2. Naciskaj dłońmi na czoło, a głową na dłonie.
3. Poczujesz rozluźnienie mm. karku i szyi.
4. Wytrzymaj w tej pozycji 10 sekund
5. Oddychaj spokojnie.



1. Chwyć lewą ręką prawej strony głowy.
2. Delikatnie pociągnij głowę w lewą stronę.
3. Poczujesz delikatne rozciągnięcie mm. szyi po lewej stronie.
4. Wytrzymaj 10 sekund.
5. Oddychaj spokojnie.



Zmień rękę i postępuj analogicznie.

Całą serię ćwiczeń rozluźniających można powtórzyć kilkakrotnie.

opracowała Maja Korcz
nauczyciel doradca metodyczny
ODN Zielona Góra