

Temat 21:Ćwiczenia prostujące plecy.

### **Korekcja postawy po długotrwałej pracy przy komputerze.**

Ćwiczenia na proste plecy mogą skorygować nieprawidłową postawę i zapobiec garbieniu się. Warunkiem skuteczności ćwiczeń jest ich regularne wykonywanie i zmiana szkodliwych nawyków, które sprzyjają pogłębieniu się wad postawy.

### **Jak ćwiczyć, żeby wzmocnić i wyprostować krzywy kręgosłup?**

Odpowiednie ćwiczenia mogą w dużym stopniu skorygować wystający garb lub nieprawidłowe krzywizny kręgosłupa. Wykonywane co 2-3 dni wzmocnią mięśnie pleców i pomogą w utrzymaniu prawidłowej postawy na co dzień. Aby ćwiczenia na garbieniu się przynosiły spodziewane efekty, ważne jest nie tylko ich regularne wykonywanie, ale także codzienna dbałość o kondycję kręgosłupa. Duże znaczenie ma nasza postawa w trakcie pracy, szczególnie jeśli cały dzień spędzamy za biurkiem. Bez zmiany szkodliwych nawyków nawet najstaranniej wykonywane ćwiczenia nie wyprostują sylwetki.

#### **Ćwiczenia na proste plecy: zasady**

- Ćwiczenia wykonuj 2-3 razy w tygodniu. Możesz traktować je jako samodzielny trening lub włączyć do swojego dotychczasowego planu treningowego.
- Dbaj o systematyczność – pierwsze efekty powinny pojawić się po ok. 3-4 tygodniach.
- Wykonując ćwiczenia pamiętaj o stabilizacji sylwetki – zawsze utrzymuj wciągnięty brzuch, proste plecy (nie zaokrąglaj ich!), napięte pośladki. Każdy ruch wykonuj symetrycznie, tzn. na jedną i na drugą stronę ciała. W ten sposób zachowasz równowagę mięśniową.
- Nie zapomnij o rozgrzewce i rozciąganiu. Przed przystąpieniem do ćwiczeń poświęć przynajmniej 5 minut na ogólny rozruch (np. trucht w miejscu, pajacyki, krążenie ramion, krążenie bioder).
- Po skończonym treningu poświęć minimum 5 minut na rozciąganie, zwłaszcza mięśni pleców.

**Jak dbać na co dzień o proste plecy? Żeby ćwiczenia na proste plecy przynosiły rezultaty, trzeba pamiętać o właściwej postawie na co dzień:**

- Jeśli pracujesz na siedząco, zadbaj o ergonomiczny fotel, który odciąży kręgosłup. Dobry fotel tego typu ma specjalnie wyprofilowane oparcie i podłokietniki. Jeśli masz powyżej 164 cm wzrostu, warto aby posiadał dodatkowy zagłówek. W czasie pracy rób sobie przerwy – co najmniej raz na godzinę wstań i rozprostuj nogi, pospaceruj przez 5 minut po pomieszczeniu w którym pracujesz.
- Staraj się nie spędzać dużo czasu w pozycji pochylonej, a jeśli tego wymaga od Ciebie praca pamiętaj o rozciąganiu klatki piersiowej – w tym celu co jakiś czas rób głęboki wdech i wypychaj klatkę piersiową do przodu mocno ściągając łopatki.
- Siedząc wykonuj ćwiczenia rozciągające i rozluźniające kręgosłup – np. skręć cały tułów w prawo, jedną ręką przytrzymaj oparcie fotela, a drugą złap za podłokietnik. Wytrzymaj tak 5-10 sekund, a następnie zmień stronę.
- Jeśli masz tendencję do garbienia się, kup tzw. pajęczka, który za pomocą dźwięku sygnalizuje nieprawidłową postawę.

**Ćwiczenia na proste plecy:** ściąganie łopatek na krześle To ćwiczenie możesz wykonywać w domu, również podczas pracy. Rozciąga przykurczone mięśnie klatki piersiowej i wzmacnia mięśnie grzbietu. Usiądź na krześle w pozycji wyprostowanej. Zachowaj kąt prosty między łydką a udami oraz udami i tułowiem. Załóż ręce za kark i powoli ściągnij łopatki do tyłu odchylając łokcie. Jednocześnie naciskaj głowę w tył, jakbyś chciał stawić opór ręką. Po maksymalnym odchyleniu łokci rozluźnij łopatki i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 8 razy.

**Ćwiczenia na proste plecy:** unoszenie hantli w opadzie lub woreczki z kilogramowymi zawartościami Skuteczne i uniwersalne ćwiczenie polecane szczególnie osobom z tendencją do garbienia się. Przygotuj dwa jedno-, dwukilogramowe hantle (mogą być cięższe) – połóż je przed sobą na podłodze. Stań w rozkroku na szerokość barków, ugnij kolana, pochyl tułów ustawiając go równoległe do podłoża. Pośladki wypnij do tyłu. Cały czas utrzymuj proste plecy i wciągnięty brzuch, głowa ma być przedłużeniem tułowia. Chwyć hantle do obu rąk i unieś je do wysokości klatki piersiowej ściągając jednocześnie łopatki. W trakcie unoszenia ciężarków ręce i łokcie trzymaj blisko ciała. Następnie opuść hantle aż do wyprostowania rąk. Ćwiczenie powtórz 10 razy w 3-4 seriach.

**Ćwiczenia na proste plecy:** ćwiczenie McKenziego Ćwiczenie dla osób z problemem tzw. okrągłych pleców oraz spędzającym dużo czasu w pozycji siedzącej. Połóż się na brzuchu na twardej, stabilnej powierzchni (podłoga, mata do ćwiczeń). Dłonie połóż po obu stronach głowy ustawiając je na szerokość nieco większą niż szerokość barków. Zrób głęboki wdech i powoli prostując ramiona unieś tułów do góry (biodra i nogi pozostają w pozycji leżącej). Gdy maksymalnie wyprostujesz ręce, zrób powolny wydech (ok. 4-5 s). Następnie powoli opuść tułów aż całkowicie

położysz klatkę piersiową na podłodze. Powtórz ćwiczenie co najmniej 5 razy.

**Ćwiczenia na proste plecy:** unoszenie tułowia i nóg na leżąco Ćwiczenie to nie tylko wzmacnia górne partie pleców, ale także mięśnie pośladkowe, od których w dużym stopniu zależy utrzymanie prostej postawy. Połóż się na brzuchu, dłonie umieść po bokach głowy (między ramieniem a przedramieniem powinien powstać kąt prosty). Unieś tułów, ręce i nogi kilka centymetrów nad ziemię, wytrzymaj 2-3 sekundy, a następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej. Zrób 5-10 powtórzeń.

**Ćwiczenia na proste plecy:** ćwiczenie izometryczne na mięśnie brzucha Ćwiczenia izometryczne polegają na napięciu mięśni bez zmiany ich długości. W ten sposób można wzmacniać między innymi mięśnie brzucha odpowiedzialne za stabilizację sylwetki. Połóż się na plecach i ugnij nogi w kolanach. Prawą stopę oprzyj na lewym kolanie. Unieś głowę i barki nad podłogę, jednocześnie sięgając lewą dłonią do prawego kolana. Mocno naciśnij ręką na kolano – noga powinna stawiać opór dłoni. Wytrzymaj 6 sekund, po czym wróć do pozycji leżącej. Zrób po 5 powtórzeń na każdą stronę, następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej. Zrób 5-10 powtórzeń

Przykładowy zestaw ćwiczeń. Podaję link

[https://www.youtube.com/watch?v=R6x6I823\\_bE](https://www.youtube.com/watch?v=R6x6I823_bE)