mgr Anna Kowalska
Fizjoterapeutka · Gabinet Przykładowy

Podopieczny: Jan Nowak
Wskazania: Ból kręgosłupa lędźwiowego

1. Koci grzbiet

Kręgosłup LS · 3 x 10 powt. · sprzęt: mata



1. Czworak – plecy proste
Uklęknij na czworakach. Nadgarstki pod barkami, kolana pod biodrami. Plecy poziome jak stół.



2. KOT – plecy w górę
Na wydechu wygnij plecy maksymalnie ku sufitowi. Głowa opada między ramiona. Napnij brzuch. Trzymaj 2-3 sekundy.



3. KROWA – plecy w dół
Na wdechu opuść brzuch, unieś głowę i miednicę. Plecy tworzą łuk w dół. 10 płynnych powtórzeń.

2. Mostek biodrowy

Kręgosłup LS · 3 x 15 powt. · sprzęt: mata



1. Pozycja wyjściowa
Leż na plecach. Kolana ugięte pod kątem 90°, stopy płasko na podłodze. Ręce wzdłuż ciała.



2. Uniesienie bioder
Na wydechu napnij pośladki i brzuch. Unieś biodra, aż barki, biodra i kolana ułożą się w jednej linii. Wytrzymaj 3–5 sekund z napiętymi pośladkami.



3. Opuszczenie
Powoli opuść biodra. W kolejnych powtórzeniach możesz zatrzymywać je tuż nad podłogą i od razu unosić ponownie.

3. Bird-dog

Kręgosłup LS · 3 x 10 powt. na stronę · sprzęt: mata



1. Czworak

Uklęknij na czworakach. Kręgosłup w neutralnej pozycji. Napnij brzuch – jak przed uderzeniem.



2. Wyprost

Jednocześnie wyciągnij lewą rękę do przodu i prawą nogę do tyłu. Obie kończyny równoległe do podłogi. Biodra nieruchome – nie odchylaj.



3. Zmiana stron

Wróć do czworaka, a potem wyciągnij prawą rękę do przodu i lewą nogę do tyłu. Kluczem jest stabilność tułowia, nie zasięg ruchu.

Zalecenia fizjoterapeuty

- Ćwicz 1x dziennie
- Wykonuj powoli i pod kontrolą
- Zatrzymaj się przy ostrym bólu

Plan przygotowany przez fizjoterapeutę. Nie zastępuje konsultacji medycznej. W razie nasilenia dolegliwości skontaktuj się ze swoim fizjoterapeutą.
Wygenerowano w Physly.PL · physly.pl