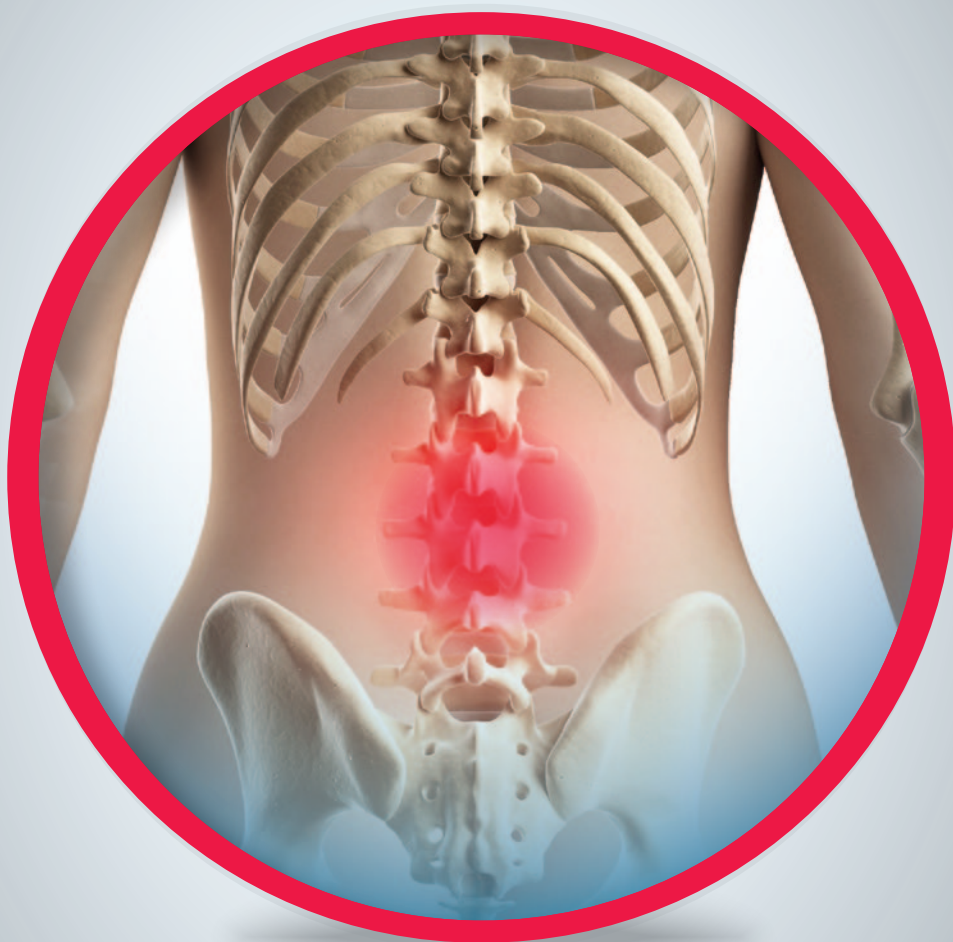


ODCINEK LĘDŹWIOWY KRĘGOSŁUPA ZESTAW ĆWICZEŃ

Ćwiczenia opracowała mgr Magdalena Danis
Konsultacje przeprowadził prof. dr hab. med. Jerzy E. Kiwerski



W TROSCE O TWÓJ KRĘGOSŁUP



ZASADY PRAWDŁOWEGO WYKONYWANIA CODZIENNYCH CZYNNOŚCI – W TROSCE O TWÓJ KRĘGOSŁUP

1. Utrzymuj proste plecy.
2. Siedzenie – jako czynność bardziej szkodzi kręgosłupowi niż stanie czy chodzenie.
3. Nie garb się!
4. Nie zakładaj nogi na nogę.
5. Chodząc bądź zawsze wyprostowany. Używaj schodów – to dobry trening dla mięśni nóg i kręgosłupa, a także dla układu krążenia i oddechowego.



6. Schylając się czy podnosząc ciężkie przedmioty, zginaj nogi w stawach kolanowych i utrzymuj proste plecy.



7. Przy noszeniu dużego ciężaru utrzymuj proste plecy i obciążaj równo obie ręce.

ZESTAW ĆWICZEŃ ODCINEK LĘDŹWIOWY KRĘGOSŁUPA

Prezentowane ćwiczenia nie stanowią uniwersalnej recepty, ale mogą być pomocne i skuteczne w programach profilaktyki, poprawiają funkcjonowanie mięśni i sprawność ogólną. Zestaw ćwiczeń obejmuje rozgrzewkę oraz ćwiczenia ukierunkowane na odcinek lędźwiowy kręgosłupa.

- 🎯 Wykonywane ćwiczenia nie mogą wywoływać bólu.
- 🎯 Czas wykonywania ćwiczeń wynosi około 20 minut, każde ćwiczenie należy powtórzyć od 3–5 razy.
- 🎯 Najbardziej efektywne jest codzienne wykonywanie ćwiczeń.

Rozgrzewka

ĆWICZENIA ZMNIEJSZAJĄCE SZTYWNOŚĆ,
ROZŁUŻNIAJĄCE STRUKTURY ELASTYCZNE KRĘGOSŁUPA I KOŃCZYN

1a



ĆWICZENIE 1

Pozycja wyjściowa: Klęk podparty. Kręgosłup w pozycji neutralnej. Brzuch wciągnięty.

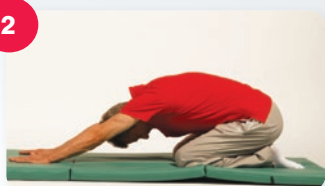
Ruch:

- Unieś głowę – wdech (zdjęcie nr 1a).
- Opuść głowę, wypchnij środkową część kręgosłupa „koci grzbiet” – wydech (zdjęcie nr 1b).

1b



2



ĆWICZENIE 2

Pozycja wyjściowa: Klęk podparty.

Ruch:

- Ściągnij łopatki, wyprostuj plecy – wdech.
- Siądź na piętach, wyciągnij ręce jak najdalej w przód („ukłon japoński”) – wydech (zdjęcie nr 2).

3a



ĆWICZENIE 3

Pozycja wyjściowa: Klęk podparty.

Ruch:

- Wyciągnij prawą rękę w przód, lewą nogę w tył – wdech (zdjęcie nr 3a).
- Zegnij lewą nogę w kolanie, prawą rękę w łokciu i przyciągnij do siebie. Dotknij prawym łokciem do lewego kolana – wydech (zdjęcie nr 3b).

Powrót do klęku.

Powtórz ćwiczenie na drugą stronę.

3b



Ruch:

- Wyciągnij lewą rękę w przód, prawą nogę w tył – wdech.
- Zegnij prawą nogę w kolanie, lewą rękę w łokciu i przyciągnij do siebie. Dotknij lewym łokciem do prawego kolana – wydech. Powrót do klęku.

4a



ĆWICZENIE 4

Pozycja wyjściowa: Klęk na lewym kolanie. Obie ręce oparte na prawym kolanie (zdjęcie nr 4a).

Ruch:

- Przesuń biodra w przód i dół. Kończącą pozycję utrzymaj 30 sekund (zdjęcie nr 4b). Oddychaj regularnie.

Powtórz ćwiczenie na drugą stronę, zmieniając pozycję wyjściową na klęk na prawym kolanie. Obie ręce oparte na lewym kolanie.

4b



5a



5b



ĆWICZENIE 5

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu. Łokcie ugięte, ręce oparte na materacu na wysokości klatki piersiowej (zdjęcie nr 5a).

Ruch:

- Wyprostuj łokcie, powoli odchyl się w tył (zdjęcie nr 5b).
- Utrzymaj końcową pozycję 30 sekund. Oddychaj regularnie.

6a



6b



ĆWICZENIE 6

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, lewa noga zgięta w kolanie, stopa oparta na materacu, prawa noga wyprostowana na materacu (zdjęcie nr 6a).

Ruch:

- Unieś prawą nogę w górę (wyprostowane kolano, stopa zgięta grzbietowo). Kończącą pozycję utrzymaj 30 sekund (zdjęcie nr 6b).

Powrót do pozycji wyjściowej.

Powtórz ćwiczenie na drugą stronę.

Tym razem prawa noga zgięta w kolanie, stopa oparta na materacu, lewa noga wyprostowana na materacu.

Unieś lewą nogę w górę: kolano wyprostowane, stopa zgięta grzbietowo. Kończącą pozycję utrzymaj 30 sekund.

7



ĆWICZENIE 7

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, kolana ugięte, stopy oparte na materacu.

Ruch:

- Złącz stopy, rozstaw szeroko kolana, zbliż stopy możliwie najbliżej do tułowia (zdjęcie nr 7).

8



ĆWICZENIE 8

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, kolana ugięte, stopy oparte na materacu.

Ruch:

- Przyciągnij kolana do brzucha, obejmij rękoma i wykonaj ruchy w przód i w tył – „kołyska” (zdjęcie nr 8).

Zestaw ćwiczeń

ĆWICZENIA MIĘŚNI STABILIZUJĄCYCH I WZMACNIAJĄCYCH KRĘGOSŁUP LĘDŹWIOWY

1a



1b



ĆWICZENIE 1

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach. Kolana ugięte, stopy oparte na materacu, dłonie schowane pod kręgosłupem (zdjęcie nr 1a).

Ruch:

- Dociśnij plecy do dłoni, unieś głowę, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund (zdjęcie nr 1b).

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

2a



2b



ĆWICZENIE 2

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach. Nogi wyprostowane, dłonie schowane pod kręgosłupem (zdjęcie nr 2a).

Ruch:

- Dociśnij plecy do dłoni, unieś głowę, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund (zdjęcie nr 2b).

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

3



ĆWICZENIE 3

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

- Dociśnij plecy do materaca, unieś głowę w górę, wznieś ręce nad materac, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund (zdjęcie nr 3).

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

4



ĆWICZENIE 4

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

- Dociśnij plecy do materaca, unieś głowę i ręce nad materac i wykonaj „rowerek” (zdjęcie nr 4). Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

5



ĆWICZENIE 5

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, lewa noga ugięta nad materacem, prawa noga prosta nad materacem, stopy w zgięciu grzbietowym, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

- Dociśnij plecy do materaca, unieś głowę w górę, wznies ręce nad materac, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund (zdjęcie nr 5).

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

Powrót do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie powtórzyć, leżąc na plecach z prawą nogą ugiętą nad materacem, a lewą nogą prostą nad materacem, stopy w zgięciu grzbietowym, ręce wzdłuż tułowia.

6



ĆWICZENIE 6

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce proste, splecione za głową.

Ruch:

- Dociśnij plecy do materaca, wznies głowę i ręce nad materac, napnij mięśnie brzucha, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund (zdjęcie nr 6).

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

7



ĆWICZENIE 7

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce wyprostowane przed sobą, głowa stanowi przedłużenie tułowia, nie przyciągaj brody do mostka.

Ruch:

- Dociśnij plecy do materaca, unieś głowę, napnij mięśnie brzucha, na przemian wyciągaj wyżej prawą i lewą rękę (zdjęcie nr 7).

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

8



ĆWICZENIE 8

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, kolana ugięte, pięty oparte na materacu, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

- Dociśnij plecy do materaca, napnij pośladki, unieś biodra w górę, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund (zdjęcie nr 8).

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

9



ĆWICZENIE 9

Pozycja wyjściowa: Leżenie na plecach, prawa noga zgięta, pięta oparta na materacu, lewa noga wyprostowana nad materacem, kolana na tej samej wysokości, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

- Dociśnij plecy do materaca, napnij pośladki, unieś biodra w górę, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund (zdjęcie nr 9).

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

Powtórz ćwiczenie zmieniając pozycję wyjściową na: Leżenie na plecach, lewa noga zgięta, pięta oparta na materacu, prawa noga wyprostowana nad materacem, kolana na tej samej wysokości, ręce wzdłuż tułowia.

Ruch:

- Dociśnij plecy do materaca, napnij pośladki, unieś biodra w górę, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund. Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

10



ĆWICZENIE 10

Pozycja wyjściowa: Leżenie na boku, dolna ręka pod głowę, górna ręka oparta na materacu, na wysokości klatki piersiowej, obie nogi zgięte w kolanach, oparte na materacu.

Ruch:

- Wciśnij dolną rękę w materac, napnij mięśnie brzucha, unieś oba kolana zgięte w górę, nie odrywając stóp od materaca, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund (zdjęcie nr 10).

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

11a



ĆWICZENIE 11

Pozycja wyjściowa: Leżenie na boku, dolna ręka wyprostowana przed sobą, górna ręka oparta na karku, obie nogi zgięte w kolanach, oparte na materacu, stopy w zgięciu grzbietowym (zdjęcie nr 11a).

Ruch:

- Wznieś tułów w górę tak, aby oprzeć się na dolnym łokciu, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund (zdjęcie nr 11b).

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

Powrót do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie również leżąc na drugim boku.

11b



12a



ĆWICZENIE 12

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu, ręce wyprostowane przed sobą, mięśnie brzucha oraz pośladkowe napięte, głowa stanowi przedłużenie tułowia (zdjęcie nr 12a).

Ruch:

- Wznieś lekko tułów w górę, napnij mięśnie brzucha, wciśnij biodra w materac, ugnij łokcie, przyciągnij do klatki piersiowej, utrzymaj końcową pozycję 8 sekund (zdjęcie nr 12b).

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

12b



13



ĆWICZENIE 13

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu, ręce wyprostowane z tyłu na plecach, mięśnie brzucha oraz pośladkowe napięte, głowa stanowi przedłużenie tułowia.

Ruch:

- Wzniesź lekko tułów w górę, napnij mięśnie brzucha, wciśnij biodra w materac, ściągnij topatki (zdjęcie nr 13). Utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

14a



ĆWICZENIE 14

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu, ręce wyprostowane przed sobą, mięśnie brzucha oraz pośladkowe napięte, biodra wciśnięte w materac, głowa stanowi przedłużenie tułowia (zdjęcie nr 14a).

Ruch:

- Wzniesź prawą rękę i lewą nogę w górę. Utrzymaj końcową pozycję 8 sekund (zdjęcie nr 14b).

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

14b



- Wzniesź lewą rękę i prawą nogę w górę. Utrzymaj końcową pozycję 8 sekund.

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.

15



ĆWICZENIE 15

Pozycja wyjściowa: Leżenie na brzuchu, przedramiona oraz stopy oparte na materacu, głowa stanowi przedłużenie tułowia.

Ruch:

- Wzniesź tułów w górę tak, aby zostać w podporze na łokciach i stopach. Mięśnie brzucha i pośladków napięte.
- Utrzymaj końcową pozycję 8 sekund (zdjęcie nr 15).

Nie zatrzymuj powietrza. Oddychaj regularnie.



Berlin-Chemie/Menarini Polska Sp. z o.o., ul. Słomińskiego 4, 00-204 Warszawa
tel. +48 (22) 566 21 00, fax +48 (22) 566 21 01, e-mail: biuro@berlin-chemie.com

Przygotowano: listopad 2025, PL-DEX-2025-C3-24-v1-WEB