

Zdrowe plecy — 10 minut dziennie

Prosty program dla osób z nawracającym, niespecyficznym bólem dolnej części pleców. Wykonuj codziennie lub co drugi dzień przez 4–6 tygodni. Ruch to lekarstwo — plecy są mocne i dobrze reagują na stopniowe obciążanie.

Zasady bezpieczeństwa

- Ból w trakcie ćwiczeń do 3/10 jest w porządku, jeśli nie narasta i mija do następnego dnia.
- Przerwij i skonsultuj się, jeśli pojawi się drętwienie, osłabienie, ból promieniujący lub nasilający się.
- Pilnie do lekarza/SOR: drętwienie krocza, zaburzenia oddawania moczu, gorączka z bólem, poważny uraz.

Ćwiczenia

1	Koci grzbiet Kłęk podparty. Płynnie zaokrąglaj i wyginaj plecy, oddychając spokojnie.	10 powtórzeń
2	Most biodrowy Leżąc na plecach, stopy na podłodze. Unieś biodra, napinając pośladki, 2 s u góry.	2–3 × 10–12
3	Bird-dog Kłęk podparty. Wyprost przeciwnej ręki i nogi, utrzymaj 5 s bez wyginania lędźwi.	2–3 × 6 na stronę
4	Deska bokiem na kolanach Podpór na przedramieniu, kolana ugięte, biodra w górze.	2–3 × 20–30 s na stronę
5	Przysiad do krzesła Siadaj i wstawaj z krzesła bez pomocy rąk, ciężar na piętach.	2–3 × 10
6	Spacer Najprostsze ćwiczenie na kręgosłup. Zwiększaj stopniowo czas.	10–30 min dziennie

Dziennik — odhaczaj wykonane treningi

Tydzień	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd	Ból 0–10
1								
2								
3								
4								
5								
6								

Nie ma poprawy po 3–4 tygodniach? Umów wizytę (50 min, 150 zł) — sprawdzę przyczynę i dopasuję ćwiczenia. Tel. 698 361 513 • ul. Oleśnicka 3, Dąbrowa Tarnowska • marcinchlosta.pl