Temat: Wzmacnianie mięśni posturalnych

Główne mięśnie posturalne

Do głównych mięśni posturalnych zalicza się mięsień prostownik grzbietu, mięsień prosty brzucha, mięsień pośladkowy wielki, mięsień czworogłowy uda i mięsień trójgłowy łydki.

* Pozycja wyjściowa: klęk podparty. Naprzemienne unoszenie jednej, wyprostowanej kończyny górnej i przeciwnie znajdującej się kończyny dolnej. Utrzymanie pozycji 15 sekund.
* Leżenie przodem, kończyny dolne wyprostowane i złączone, a dłonie splecione na karku. Unoszenie tułowia do góry. Stopień trudności ćwiczenia można zwiększyć poprzez wykorzystanie ławeczki do ćwiczeń. W tym celu należy położyć się przodem na ławeczce i wysunąć tak, aby tułów znajdował się poza nią. Następnie należy unosić tułów zwieszony w powietrzu.

**Wszechstronnym ćwiczeniem wzmacniającym mięśnie posturalne (w tym mięsień prosty brzucha) jest tzw. deska (z ang. plank). W celu jej wykonania należy unieść proste ciało na palcach stóp i przedramionach (lub całych dłoniach). Głowa musi stać się przedłużeniem tułowia. W tej pozycji należy wytrzymać od 45 do 60 sekund.**

* Leżenie na plecach, kończyny dolne i górne wyprostowane i uniesione do góry. Naprzemienne opuszczanie prostej kończyny górnej i przeciwległej nogi poprzez wytworzenie napięcia mięśni brzucha.
* Leżenie przodem, kończyny dolne zgięte w [stawach kolanowych](https://fizjoterapeuty.pl/fizjoterapia/anatomia/staw-kolanowy-anatomia-kolana.html) do 90 stopni. Naprzemienne unoszenie ud do góry zwracając uwagę, aby ruch wykonywany był w stawie biodrowym, a nie w odcinku lędźwiowym kręgosłupa.
* Wspinanie się na palce i opuszczanie stóp w wyprostowanej pozycji stojącej. Intensywność można zwiększyć zmieniając pozycję wyjściową do tzw. “pozycji sumo”.
* Wspięcia na palce jednonóż w pozycji wyprostowanej. Ćwiczenie uaktywnia mięsień trójgłowy łydki i wzmacnia go poprzez pokonywanie oporu własnego ciała.

Zrób każde ćwiczenie po 10 powtórzeń. Powodzenia!