

ZDROWY KRĘGOSŁUP

Ćwiczenia dla każdego



Spis treści

Anatomia kręgosłupa – budowa _____ 1

Rodzaje kręgów	1
Stawy, więzadła i mięśnie	3
Nerwy i rdzeń kręgowy	5
Funkcje kręgosłupa	6
Prawidłowa postawa	6
Nieprawidłowa postawa	7
Skrzywienia kręgosłupa	7
Objawy i przyczyny bólu	7

Jak dbać o kręgosłup _____ 8

Pozycja siedząca	8
Niewłaściwa pozycja siedząca	8
Jak prawidłowo siedzieć	8
Ćwiczenia w pozycji siedzącej	9
Prawidłowe zginanie się i np. zawiązywanie buta	10
Prawidłowe dźwiganie przedmiotów	11
Przesuwanie ciężkich przedmiotów	12
Prawidłowe wsiadanie do auta i pozycja podczas jazdy	13
Prawidłowa pozycja podczas snu	14
Prawidłowe wstawanie z łóżka	15

Kręgosłup – ból _____ 16

Bóle ostre i nagłe	16
Masaż	17

Kręgosłup – ćwiczenia _____ 18

Przeciwwskazania do ćwiczeń	18
Wskazania do ćwiczeń	19

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie kręgosłupa _____ 20

Zdrowy styl życia _____ 32

Dieta	32
Unikaj stresu	32
Jak szybko uśmierzyć ból	32