

Ćwiczenia na plecy i ramiona

Prosty kręgosłup to gwarancja dobrego ogólnego samopoczucia. To na kręgosłupie opiera się cała konstrukcja naszego ciała, dlatego też szalenie ważne jest to by zachować go w "nienaruszonym" stanie. Od tego, w jakim stanie jest nasz kręgosłup zależy sprawność całego naszego organizmu i poszczególnych jego części. Aby utrzymać kręgosłup w dobrej formie powinniśmy przede wszystkim zadbać o to by siedząc przyjmował jak najbardziej wyprostowaną sylwetkę. Gdy przez dłuższy czas nasz kręgosłup jest zmuszony do pozostawania w jednej z tej samej pozycji powinniśmy, co jakiś czas wstać i wykonać kilka skłonów by rozciągnąć kręgosłup a jednocześnie by go usprawnić. Najbardziej podstawowe ćwiczenia, jakie możemy wykonywać nawet w czasie pracy to określone ruchy ramion; unoszenie i opuszczanie ramion; poruszanie głową we wszystkich kierunkach i delikatne skłony. Inne również skuteczne ćwiczenia zarówno dla naszego kręgosłupa jak i ramion to ćwiczenia polegające na wykonywaniu skłonów przy jednoczesnym opieraniu rąk o daną powierzchnię. Może to być krzesło, ścianka, czy biurko. Ćwiczenia należy powtarzać w miarę regularnie. Dobrym sposobem na ćwiczenie zapewniające odpowiednie kondycje dla naszego kręgosłupa oraz wpływające na wzmocnienie naszych ramion to ćwiczenia polegające na podnoszeniu niewielkich ciężarków. Mogą nam je zastąpić jabłka czy chociażby niewielkie, ale poręczne książki lub torby z odpowiednią zawartością. Unosimy wówczas na przemian to jedną to drugą ręką. Aktywność fizyczna, jaka może mieć decydujący wpływ na nasz kręgosłup to: pływanie, jazda na rowerze, spacer, jogging, aerobic. Ćwiczenia te pomagają nie tylko wzmocnić mięśnie kręgosłupa. Dodatkowo pomagają one w jego skutecznym rozluźnieniu oraz nadaniu naszemu ciału odpowiedniej pozycji.

About the Author

Admin serwisu

Source: <http://www.saska-fitness.pl>