

Άσκηση 6

Ασκήσεις διατάσεων για τη θωρακική μοίρα της σπονδυλικής στήλης.

Το κύριο καθήκον της θωρακικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης είναι η σταθεροποίηση του θώρακα.

Δυστυχώς, ως αποτέλεσμα της υιοθέτησης της λανθασμένης θέσης του σώματος, καθώς και της χαμηλής σωματικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της ημέρας, όλο και περισσότεροι άνθρωποι παλεύουν με πόνο σε αυτό το τμήμα της σπονδυλικής στήλης.



Πλάτη της γάτας

Πάρτε γονατιστή θέση.

Η άσκηση αποτελείται από δύο φάσεις:

- Στην πρώτη φάση, η κορυφογραμμή πρέπει να τονιστεί όσο το δυνατόν περισσότερο προς τα πάνω

Στη δεύτερη φάση - λυγίστε τη σπονδυλική στήλη προς τα κάτω όσο το δυνατόν περισσότερο. Επαναλάβετε ολόκληρο τον κύκλο 4-5 φορές.

Plank

- Στηριχτείτε στους αγκώνες σας
- Τα πόδια πρέπει να είναι ενωμένα και οι αγκώνες κάτω από τους ώμους.
- Προσπαθήστε να κρατήσετε τη θέση όσο το δυνατόν περισσότερο σφίγγοντας τους μύς των ποδιών, του στομάχου και των γλουτών.

Κάντε τον κύκλο σε 3 σειρές.

W-raise - ανυψώσεις των χεριών με τράβηγμα ενώ βρίσκεστε ξαπλωμένοι στο στομάχι.

- Πάρτε μια θέση ξαπλωμένοι στο στομάχι σας.
- Κρατώντας τις ωμοπλάτες σας ενωμένες, σηκώστε τα χέρια σας ευθεία μπροστά σας και τραβήξτε προς τους γοφούς σας, στη συνέχεια κρατήστε τη θέση για ένα δευτερόλεπτο, τεντώστε τα χέρια σας προς τα εμπρός και επιστρέψτε στην αρχική θέση.

Επαναλάβετε τον κύκλο 8 φορές.

