

Temat lekcji 3: Ćwiczenia na zdrowy kręgosłup.



Nadmiernie go obciążamy. Siadamy w pozycji, która nienaturalnie go wygina. Często zapominamy o nim na siłowni. O czym mowa? O kręgosłupie, którego prawidłowe działanie przyjmujemy za pewnik. A to wielki błąd! Kręgosłup pełni wiele niezmiernie istotnych funkcji w naszym organizmie. Dlatego warto zadbać o niego już dziś, zanim pojawi się uporczywy ból, skrzywienie pleców lub inne objawy, które utrudnią nam codzienne życie.

Jak zbudowany jest ludzki kręgosłup?

Ludzki kręgosłup składa się z 32-34 kręgów, czyli osobnych kości, które nałożone są jeden na drugi. Pomędzy nimi znajdują się elastyczne dyski (tarcze lub krążki międzykręgowe), które odgrywają rolę amortyzatorów. Co istotne, w centrum każdego kręgu znajduje się otwór, przez który przebiega rdzeń kręgowy, odpowiedzialny za przepływ impulsów nerwowych oraz przekazywanie poleceń do mięśni i organów w naszym ciele.

Jakie funkcje pełni kręgosłup u człowieka?

Z anatomii kręgosłupa wynikają funkcje, jakie pełni on w ludzkim organizmie. Po pierwsze kręgosłup jest narządem podporowym organizmu, czyli umożliwia nam przyjmowanie pionowej pozycji ciała oraz podnoszenie głowy.

Kręgosłup to również narząd ruchu. Jak zauważyliśmy wcześniej, dyski znajdujące się między kręgami działają jak amortyzatory. To bardzo istotna funkcja, dzięki której kręgi nie ocierają się o siebie, a my możemy się schylać i wykonywać ruchy na boki. Ponadto, w ten sposób kręgosłup pełni również funkcję ochronną dla mózgu, ponieważ dyski amortyzują wstrząsy, które mogłyby spowodować urazy wywołane poruszaniem się.

Co równie ważne, wytrzymałe kości kręgosłupa chronią rdzeń kręgowy. Każdy ucisk na nerwy, który spowodowany jest urazem lub zmianami zwyrodnieniowymi, powoduje nie tylko ból, ale i zaburza prawidłową pracę całego organizmu. Jak to jest możliwe? Nacisk na włókna nerwowe zmniejsza ich ukrwienie, co z kolei upośledza ich funkcjonowanie. A jako że rdzeń kręgowy wpływa np. na rytm

pracy serca, przepływ krwi, działanie układu moczowego, czy ruchy jelit, to jego ochrona jest niezwykle ważna dla zapewnienia nam odpowiedniego komfortu na co dzień, a nawet zachowania nas przy życiu!

Pamiętajmy zatem, że dbając o kręgosłup, pośrednio wpływamy na prawidłowe funkcjonowanie całego naszego organizmu. Zadbajmy zatem o prawidłową postawę na co dzień oraz odpowiednią dawkę ćwiczeń, które wzmocnią mięśnie szyi i pleców, podtrzymujące kręgosłup.

Link do lekcji:

<https://ewf.h1.pl/student/?token=vbbKHrNObbgDywdR0EdYhHLLib2BTs7TRZhgLjLjZNq8eASr9j>

Dziękuję za uwagę .Pozdrawiam serdecznie.