SKRĘT KRĘGOSŁUPA

Skręt kręgosłupa polega na obracaniu kręgów wokół ich pionowej osi – czyli na ruchu, w którym tułów skręca się w prawo lub w lewo, przy jednoczesnym utrzymaniu stabilnej miednicy i kontrolowanej postawy.

🔍 Co dokładnie dzieje się w ciele podczas skrętu?

1. Pracuje odcinek piersiowy

Największa część skrętu odbywa się w kręgosłupie piersiowym (środkowa część pleców). Ten odcinek ma naturalnie największą mobilność w rotacji.

2. Odcinek lędźwiowy skręca się minimalnie

Lędźwie mają małą możliwość rotacji (ok. 5–13° w sumie), dlatego podczas prawidłowego skrętu powinny być maksymalnie „wydłużone", aby nie kompensować ruchu.

3. Główne grupy mięśniowe biorące udział w rotacjach:

- mięśnie głębokie tułowia
- mięśnie skośne brzucha i mięsień poprzeczny
- mięśnie przykręgosłupowe

Celem jest zwiększenie mobilności, elastyczności, stabilizacji i równowagi w obrębie kręgosłupa.

🌟 Korzyści

- poprawa zakresu ruchu w kręgosłupie,
- redukcja sztywności i napięcia w plecach,
- lepsza koordynacja i stabilność tułowia,
- wsparcie dla prawidłowej postawy,
- wzmocnienie mięśni brzucha i boków tułowia.