

脊柱锻炼

上背部疼痛的锻炼

躯干伸展练习



双手放在臀部上方。将躯干向后仰。保持姿势 20 秒。

执行：

- 20 次重复
- 3 组

目标：

- 加强竖脊肌群。
- 缓解疼痛。
- 改善脊柱稳定性。
- 提升姿势控制。

弹力带划船练习



站在门前。将弹力带绑在门把手上，双手握住两端。保持背部挺直，目视前方。拉动弹力带，将肩膀和肘部向后带动。保持 5 秒。

执行：

- 10 次重复
- 3 组

目标：

- 改善胸椎姿势。
- 增强肩部和肩胛骨的稳定性。

躯干侧倾练习



站立。身体向一侧倾斜，沿大腿外侧滑动，尽量接近膝盖。保持姿势 20 秒。回到起始姿势，再向另一侧倾斜。

执行：

- 3 次重复
- 1 组

目标：

- 加强腹斜肌和腰方肌。
- 改善脊柱姿势。
- 提升躯干侧向稳定性。

单腿桥式练习



仰卧，双臂放在身体两侧。屈膝，双脚着地。吸气，呼气时抬起骨盆，使大腿与身体成一直线。抬起一条伸直的腿，保持 5 秒。回到起始姿势，然后换另一条腿。

执行：

- 10 次重复
- 1 组

目标：

- 加强核心、臀大肌、中臀肌和腘绳肌。
- 改善脊柱姿势。
- 提升骨盆稳定性。

四点支撑抬手抬腿练习



四点支撑姿势，保持背部挺直，颈部对齐。吸气，呼气时抬起一侧手臂和对侧腿。保持 5 秒。回到起始姿势，换另一侧。

执行：

- 10 次重复
- 1 组

目标：

- 强化核心、臀大肌、中臀肌、腘绳肌及竖脊肌群。
- 提升协调性和平衡性。
- 促进交叉激活。

俯卧抬胸抬臂练习



俯卧，在下腹部放置软滚轴。肩膀和肘部呈 90°。吸气，呼气时抬起胸部和手臂，同时夹紧肩胛骨，颈部保持对齐。保持 5 秒。

执行：

- 10 次重复
- 1 组

目标：

- 强化整个后链：核心后侧、臀大肌、中臀肌、腘绳肌及竖脊肌群。
- 强化肩胛肌群：中下斜方肌和后束三角肌。

猫驼式拉伸



四点支撑姿势，保持躯干与颈部对齐。先抬头，背部向下拱，保持 10 秒。然后低头，背部向上拱，保持 10 秒。

执行：

- 3 次重复
- 1 组

目标：

- 提升脊柱灵活性与活动度。
- 缓解颈椎、胸椎和腰椎的紧张与疼痛。
- 拉伸竖脊肌群。

躯干旋转练习



站立，身体直立，目视前方。双臂交叉放在肩膀高度。躯干向一侧旋转，保持髋部固定。保持 30 秒。换另一侧旋转，保持 30 秒。

执行：

- 3 次重复
- 1 组

目标：

- 提升脊柱旋转活动度，激活并拉伸旋转肌群。
- 加强腹斜肌。

预约 Jordi Jiménez 医生。他将在马略卡岛帕尔马中心为您诊疗，帮助您恢复生活质量。