

## **ĆWICZENIA NA ROZSTĘP MIĘŚNIA PROSTEGO BRZUCHA**

Mięsień prosty brzucha to jeden z najważniejszych mięśni. Dzięki niemu ruszamy tułowiem, wspomaga oddychanie. W przypadku rozstępu mięśnia, zaniedbanie może doprowadzić do bólu pleców oraz zachwiania prawidłowej postawy ciała. Po systematycznych ćwiczeniach szczelina może się znacznie zmniejszyć i zamknąć.

### **1. Kto powinien ćwiczyć:**

- **kobiety po porodzie. Zanim rozpocznie się ćwiczenia po porodzie, należy upewnić się u ginekologa, czy można już podjąć taką aktywność.**

W trakcie ciąży separacja mięśni brzusznych jest zjawiskiem naturalnym, rozpoczęcie ćwiczeń po urodzeniu, gdy wszystko się zagoi, pozwoli szybciej wrócić do formy.

- **rozstęp mięśni dotyczy także mężczyzn, przyczyną jest otyłość, siedzący tryb życia, brak aktywności fizycznej.**

### **2. Rozstęp mięśnia prostego brzucha - ćwiczenia**

**1. Pw. leżenie tyłem, ugiąć nogi w kolanach, ręce wzdłuż tułowia. Przyciągaj lekko pępek do kręgosłupa i do góry w stronę klatki piersiowej. Utrzymać napięcie 5 sekund. Rozluźnić. Dla lepszej kontroli napięcia położyć na brzuchu rękę.**

**2. Podobnie jw. – napnij mięśnie brzucha. Napinając brzuch, unieść prawą nogę z kolaniem skierowanym w stronę klatki piersiowej a następnie wrócić do pozycji wyjściowej. Ts. lewą nogą.**

**3. Pozycja jw. - powoli przelożyć prawą nogę w bok, powrót do pw. i wtedy rozluźnić mięśnie. Ts. lewą nogą.**

**Na rozstęp mięśni prostych brzucha wskazana jest także fizjoterapia uroginekologiczna.**

### **3. Czego unikać przy rozstępie mięśnia prostego brzucha**

Osoby z separacją mięśni powinny unikać dodatkowego obciążania linki środkowej brzucha. Rozciągając w ten sposób mięśnie pogłębiamy ten stan. Niewskazane takie ćwiczenia jak np.: brzuszki, pompki