

5 ćwiczeń na plecy

Plan dzienny VTS: ~10 minut ćwiczeń + marsz. Na bazie badań klinicznych (meta-analiza terapii wibracyjnej w przewlekłym bólu pleców).

Paweł Łyda — VTS Master Trainer (pierwszy Master Trainer Power Plate w Polsce, Londyn 2018)

Vibration Training System · vibrationtrainingsystem.com

Co mówią badania

Meta-analiza 14 badań klinicznych (860 osób): terapia wibracyjna zmniejsza nasilenie bólu i poprawia funkcję kręgosłupa u osób z przewlekłym bólem pleców (Li i in., 2023 — PMID 37752526). Drugi filar planu: marsz — w randomizowanym badaniu klinicznym (Lancet 2024, PMID 38908392) indywidualnie progresowany marsz z edukacją zmniejszył ryzyko nawrotu bólu pleców.

Plan: 5 ćwiczeń, ~10 minut dziennie

#	Ćwiczenie	Dawka	Po co
1	Dead Bug (leżąc na plecach)	3 × 8, wolno	Uczy brzucha i głębokich stabilizatorów pracować bez napinania karku — fundament bezpiecznego tułowia.
2	RKC Plank	3 × 20–30 s	Izometryczne napięcie brzucha i pośladków w płaskiej pozycji — siła bez zaokrąglania lędźwi.
3	Pallof Press (z gumą lub linką)	3 × 10 na stronę	Antyrotacja: tułów opiera się skręcaniu — trening stabilizacji w praktyce codziennej.
4	Zwis na drążku	3 × 20–30 s	Pasywna dekompresja lędźwi; idealny po dniu pracy stojącej. Zero bólu w zwisie = OK.
5	Marsz w tempie rozmownym	20–40 min	To terapia, nie trening — RCT WalkBack (Lancet 2024) pokazuje, że regularny marsz zmniejsza nawroty bólu pleców.

Zasada bólu (ważna)

Ból podczas ćwiczenia do 5/10 jest akceptowalny i powinien wracać do Twojego poziomu podstawowego do następnego ranka. Jeśli ból narasta dzień do dnia — skracasz o połowę i konsultujesz. Ból ostry, nocny lub promieniujący do nogi = najpierw diagnoza lekarza lub fizjoterapeuty, dopiero potem plan.

Gdzie wchodzi Power Plate

Metoda VTS łączy te ćwiczenia z treningiem na platformie wibracyjnej: aktywacja mięśni bez dużych obciążeń stawów, masaże regeneracyjne i progresja siłowa sterowana pomiarami składu ciała. Meta-analiza (PMID 37752526) pokazuje, że wibracja jest skutecznym uzupełnieniem leczenia przewlekłego bólu pleców — w VTS jest jednym z narzędzi, nie magią.

Indywidualny plan na Twoje plecy?

Umów konsultację wprowadzającą: vibrationtrainingsystem.com — pomiar składu ciała, plan pod Twoje flagi zdrowotne, progresja pod kontrolą.

Dokument edukacyjny. Nie zastępuje diagnozy ani porady lekarza czy fizjoterapeuty. Bibliografia: Li i in., J Orthop Surg Res 2023 (PMID 37752526); Pocovi i in., Lancet 2024 (PMID 38908392).