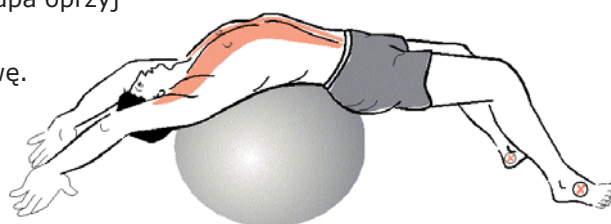
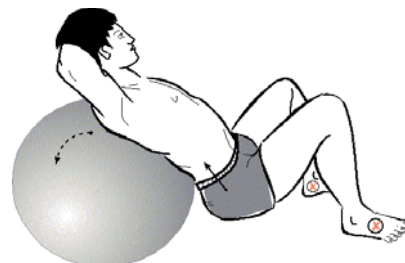


pieczętka	Mobilizacja przeprostna kręgosłupa na piłce rehabilitacyjnej	1.10
-----------	---	-------------

Cel: Poprawa ruchomości w kierunku wyprostu we wszystkich odcinkach kręgosłupa, w szczególności przejścia piersiowo-lędźwiowego. Mobilizacja zablokowanych czynnościowych stawów kręgosłupa.

1. Usiądź na podłodze z ugiętymi nogami, plecami do piłki rehabilitacyjnej.
2. Pośladki lekko unieś ponad podłogę.
3. Złącz lub lekko rozstaw stopy, opierając je na podłodze.
4. Unieś pośladki.
5. Środkowy i dolny odcinek piersiowy kręgosłupa oprzyj na piłce.
6. Ramiona wyprostuj i wyciągnij ponad głowę.
7. Kciuki skieruj ku podłodze.
8. Jeżeli to możliwe, głowę połóż na piłce.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Powoli wyprostuj tułów, stopniowo dociskając kolejne odcinki kręgosłupa do znajdującej się za plecami piłki rehabilitacyjnej. Ciało stopniowo przetaczaj na piłkę, tak aby jak największa część kręgosłupa przylegała do piłki. W końcowej fazie ruchu, kiedy cały kręgosłup będzie dobrze podparty na piłce, rozluźnij się maksymalnie i ułóż ciało w łuk. Następnie powoli i płynnie powróć do pozycji wyjściowej.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10–20x	3x	30–60 sekund	50–80%

OCZEKIWANY EFEKT

Średnie po znaczne uczucie rozciągania na przedniej stronie klatki piersiowej (mięśnie klatki piersiowej oraz brzucha). Poprawa zakresu ruchu wyprostu kręgosłupa. Mobilizacja zablokowanych stawów. Zmniejszenie lub eliminacja bólu kręgosłupa.

ZALECENIA DODATKOWE

Podczas wykonywania ćwiczeń początkowo mogą pojawić się słyszalne w kręgosłupie „chrupnięcia”, co jest naturalnym objawem mobilizacji stawów i nie stanowi powodu do niepokoju.

.....

.....

.....

Data

Podpis