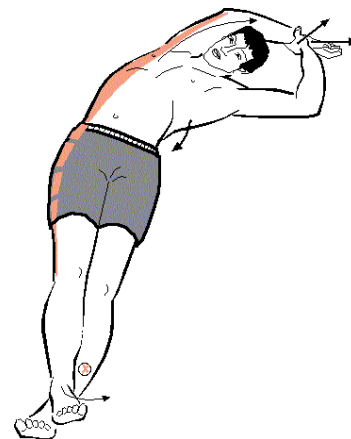


pieczętka	Rozciąganie bocznej strony tułowia w leżeniu na plecach	1.11
-----------	--	-------------

Cel: Rozciągnięcie taśmy mięśniowo-powięziowej po bocznej stronie tułowia oraz ud. Mobilizacja zgięcia dobowczego kręgosłupa. Pozycja może zmniejszać lub eliminować całkowicie objawy bólu promieniującego w dyskopatii.

1. Całe ciało łącznie z rękoma i nogami zegnij do boku (w przykładzie na rysunku obok – w lewo) i wygnij w „łuk”.
2. Lewą ręką chwyć za nadgarstek prawej ręki.
3. Prawą nogę skrzyżuj nad lewą nogą, zwiększając tym samym zakres wygięcia.
4. Pozycja jw. z maksymalnym wypchnięciem miednicy do boku i przesunięciem kończyn dolnych i górnych w kierunku przeciwnym.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

W przykładzie na rysunku: lewą dłoń obejmij prawą i ciągnąc do siebie, pogłębiaj zgięcie górnej części tułowia w lewo. Obie kończyny przesuwaj w lewo. Na koniec, gdy wykonasz już ruch w możliwie jak największym zakresie, prawa noga skrzyżuje się nad lewą. W pozycji rozciągnięcia staraj się spokojnie i miarowo oddychać. Po kilku spokojnych, głębokich oddechach możesz spróbować powrócić do pogłębiania wychylenia w bok, poruszając kończynami ponownie w lewo. Wytrzymaj kilkadziesiąt sekund w maksymalnej pozycji końcowej, a następnie powróć do pozycji umożliwiającej pełne rozluźnienie.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
30–60 sekund	2–3x	30–60 sekund	30–40%

OCZEKIWANY EFEKT

Średnie uczucie rozciągania po prawej stronie tułowia, miednicy i uda. W efekcie powiększenie zakresu zgięcia dobowczego tułowia.

ZALECENIA DODATKOWE

W przypadku centralizacji bólu promieniującego pozycję należy uzupełniać o skonsultowane z fizjoterapeutą, odpowiednie dynamiczne ćwiczenia centralizujące również objawy bólowe (np. zgięcie dobowczne tylko w jedną stronę).

.....

.....

.....

Data

Podpis