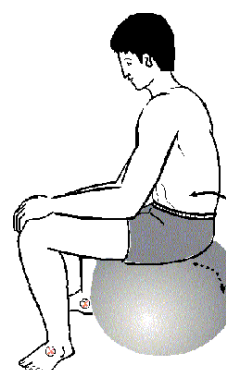
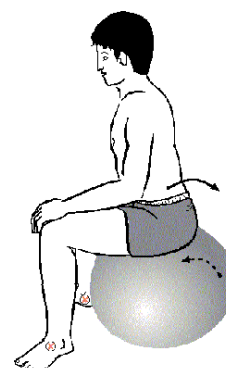


pieczętka	Łagodna mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa na piłce	1.12
-----------	--	-------------

Cel: Poprawa ruchomości, reedukacja właściwego ustawienia oraz funkcjonalna stabilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

1. Usiądź na piłce rehabilitacyjnej.
2. Dłonie oprzyj na kolanach lub udach.
3. Stopy ustaw na podłodze w lekkim rozkroku. Przyjmij stabilną pozycję siedzącą.
4. Górną część tułowia pochyl minimalnie do przodu, jednocześnie utrzymując kręgosłup w pozycji prostej.
5. Pozycja neutralna kręgosłupa lędźwiowego (największy nacisk pośladków na piłkę).
6. Na przemian – maksymalnie zegnij (jak na rysunku obok – pozycja „zgarbiona”), a następnie wyprostuj kręgosłup lędźwiowy, przyjmując jak najbardziej wyprężoną, wyprostowaną pozycję siedzącą (jak na rysunku powyżej, tylko bardziej pogłębioną).



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Poprzez napięcie mięśni brzucha i pośladków oraz ud przetocz piłkę lekko do przodu, przyjmując pozycję zgarbioną. Kręgosłup lędźwiowy zostanie przy tym zgięty (rysunek na dole). Następnie przesun piłkę z powrotem do pozycji wyjściowej (patrz rysunek na górze), wypchnij klatkę piersiową i brzuch jak najbardziej do przodu, uzyskując w ten sposób maksymalny wyprost kręgosłupa w odcinku lędźwiowym. Ćwiczenie wykonuj na zmianę, cyklicznie od rysunku górnego do dolnego, do maksymalnego wyprostu i z powrotem. Początkowo zachowaj powolne i płynne tempo wykonywania ruchu z chwilowym utrzymaniem napięcia mięśni w pozycjach końcowych. Później możesz zwiększyć tempo wykonywania ćwiczenia.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
12x	3x	30–60 sekund	50–60%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie mobilizacji (ruchu), naprzemiennie zginania i prostowania kręgosłupa w odcinku lędźwiowym.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

Data

Podpis