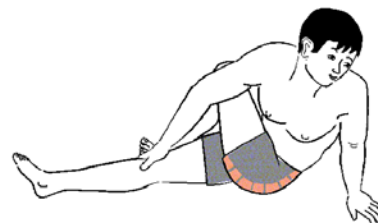


pieczętka	Automobilizacja rotacyjna stawów kręgosłupa	1.14
-----------	--	-------------

Cel: Zwiększenie zakresu ruchu rotacji kręgosłupa (w przykładzie na rysunku obok w prawą stronę). Globalna mobilizacja stawów kręgosłupa – z centrum na połączeniu lędźwiowego i piersiowego odcinka kręgosłupa.

1. Usiądź na podłodze z jedną nogą wyprostowaną.
2. Drugą nogę zegnij w stawach biodrowym i kolanowym, a jej stopę przełóż za kolano nogi wyprostowanej, a następnie oprzyj na podłodze.
3. Staraj się utrzymać prosto tułów, obracając go w stronę przeciwną do wyprostowanej nogi i podpierając ręką na podłodze.
4. Drugą ręką zablokuj pozycję rotacji, przytrzymując ramieniem kolano/udo zgiętej nogi.
5. Głowę skręć w tym samym kierunku co tułów.
6. Pozycja jw., lecz pogłębiona do momentu pojawienia się uczucia rozciągania w pośladkach lub do końca istniejącego zakresu ruchu kręgosłupa.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Ramieniem blokującym rotację tułowia naciskaj na kolano/udo ugiętej nogi. Tułowiem, głową, a nawet wzrokiem wspomagaj ten ruch, dokręcając (spoglądając) jeszcze bardziej w kierunku wykonywanej rotacji. Pogłębianie rotacji zawsze wykonuj na wydechu. W trakcie wdechu lekko rozluźnij napięcie. Po serii powtórzeń, ćwiczenie wykonaj w drugą stronę.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
5x 5–15 sekund rozciągnięcie	3x	30–60 sekund	60–80%

OCZEKIWANY EFEKT

Znaczące uczucie rozciągania mięśni pośladkowych w ugiętej nodze. Uczucie rozciągania o średnim natężeniu wzdłuż całej osi kręgosłupa aż po odcinek szyjny.

ZALECENIA DODATKOWE

W trakcie wykonywania ćwiczenia mogą pojawić się słyszalne efekty mobilizacji stawów kręgosłupa – tj. kliknięcia, chrupnięcia itp., szczególnie w środkowym odcinku kręgosłupa.

.....

.....

.....

Data

Podpis