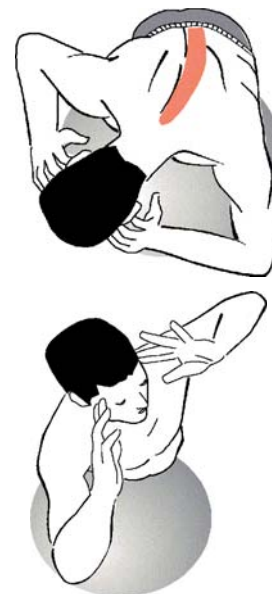


pieczętka	Trójwymiarowe (diagonalne) wzmacnianie mięśni kręgosłupa	1.15
-----------	---	-------------

Cel: Trójwymiarowe, funkcjonalne wzmocnienie mięśni szyjnego, piersiowego i lędźwiowego odcinka kręgosłupa. W trakcie ćwiczenia mobilizowane są także stawy międzykręgowe.

1. Pozycja leżenie na brzuchu na dużej piłce rehabilitacyjnej: im dalej wysuniesz górną część ciała do przodu, tym trudniejsze będzie ćwiczenie.
2. Dodatkowo możesz podierać się stopami z tyłu o ścianę.
3. Koniuszkami palców obu rąk dotykaj skroni, łokcie rozstaw szeroko na boki.
4. Górną część ciała wychyl do przodu przed piłkę i obróć nieco w bok, tak jakbyś chciał spojrzeć za piłkę.
5. Tułów unieś do góry po skosie w stronę przeciwną do pozycji wyjściowej.
6. Pamiętaj, aby miednica przylegała mocno do piłki.
7. Stopami dociskaj do ściany.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Przy wykonywaniu ćwiczenia zawsze napinaj równocześnie mięśnie brzucha. Dzięki temu zmniejszy się tendencja do pogłębiania lordozy lędźwiowej w trakcie ćwiczenia. Dynamiczny ruch dotyczy głównie kręgosłupa w odcinku piersiowym, gdy miednica i brzuch spoczywają na piłce. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa wykonuje wówczas pracę statyczną. Wykonuj ćwiczenie płynnie i powoli, przede wszystkim przy powrocie do pozycji wyjściowej. Górna część ciała nie może po prostu opadać, ruch powinien być w pełni kontrolowany.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
5–10x	1–3x na stronę	1–3 minuty	70–80%

OCZEKIWANY EFEKT

Uczucie wysiłku (pracy) o średnim i znacznym natężeniu mięśni, głównie górnej – tj. piersiowej części grzbietu (zależnie od wysokości podparcia tułowia na piłce).

ZALECENIA DODATKOWE

W przypadku niestabilności kręgosłupa ćwiczenie wolno wykonywać po konsultacji z lekarzem i fizjoterapeutą oraz w ograniczonym zakresie ruchu kręgosłupa. Należy stosować także mniejszą ilość powtórzeń.

.....

.....

.....

Data

Podpis