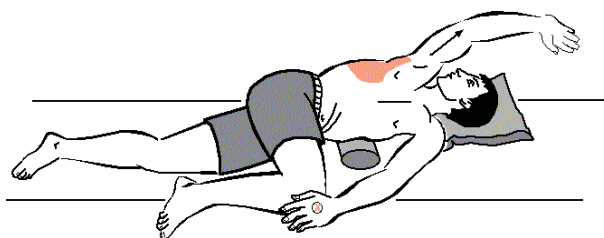


pieczętka	Automobilizacja rotacyjna tułowia w pozycji leżącej	1.16
-----------	--	-------------

Cel: Poprawa zakresu rotacji całego kręgosłupa. Rozciągnięcie mięśni i przestrzeni międzyżebrowych. Poprawa ruchomości w obręczy barkowej.

1. Pozycja leżąca na boku. Wyprostuj nogę leżącą na podłodze.
2. Drugą, leżącą wyżej, zegnij w stawach biodrowym i kolanowym pod kątem 90°.
3. Kolano oprzyj przed tułowiem na podłodze i stabilizuj dodatkowo ręką.
4. Pod żebra, dla zwiększenia intensywności rozciągania, podłóż miękką małą, poduszkę („jasiek”) lub mały zrolowany ręcznik.
5. Wyprostuj położoną wyżej rękę do góry i na skos (patrz kierunek strzałek).
6. Głowę skręć w kierunku obrotu tułowia.
7. Pozycja jw. Poglębiaj do momentu pojawienia się silnego uczucia rozciągania i/lub końcowego zakresu ruchu rotacji kręgosłupa. Nogi pozostaw nieruchome.



SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Powoli przemieszczaj w kierunku podłogi położony na górze staw barkowy oraz rozciągając po przekątnej do góry i w skos rękę (w prezentowanym przypadku powoduje to rotację w prawo całego kręgosłupa). Podczas wydechu położony wyżej bark porusza się stopniowo w kierunku podłogi.

Na końcu ruchu możesz wykonać oscylacyjne (wahadłowe) pogłębienia rozciągnięcia. W przypadku pojawienia się mrowienia w ręce lub palcach zegnij palce ręki i lekko dłoń, a jeżeli to nie pomoże, również staw łokciowy. Ćwiczenia wykonuj na jedną i drugą stronę (za wyjątkiem korekcji skoliozy, w tym przypadku pozycję można stosować tylko jednostronnie).

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
5–10x 10–20 sekund rozciągnięcie	1–2x	30–60 sekund	60–70%

OCZEKIWANY EFEKT

Po kilku minutach/powtórzeniach ćwiczenia położony na górze staw barkowy powinien się znacznie przesunąć w kierunku podłogi. Po ćwiczeniu powinieneś odczuwać rozluźnienie w obszarze klatki piersiowej oraz zwiększoną ruchomość rotacyjną w całym kręgosłupie.

ZALECENIA DODATKOWE

.....

.....

.....

Data

Podpis