

STABILIZATOR LĘDŹWIOWY

Stosowanie urządzenia ma na celu poprawę zdrowia Twoich pleców, rozluźnienie mięśni, usuwanie bólu spowodowanego wadami postawy lub osłabieniem więzadeł kręgosłupa.

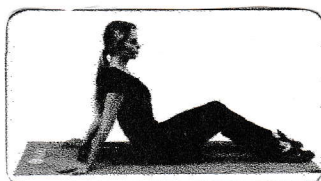
Jest to poręczny i łatwy w obsłudze produkt profilaktyczno-rehabilitacyjny. Stabilizator może być stosowany bez względu na porę dnia. Szczególnym wskazaniem do użycia stabilizatora jest przedłużający się wysiłek fizyczny lub też brak aktywności fizycznej

Instrukcja użycia

Przez cały czas wykonywania ćwiczeń należy się relaksować i rozluźniać mięśnie.

Sposób użycia: zalecane są dwie sesje dziennie trwające ok. pięć minut każda, przy czym jeśli jest to trudne można czas skrócić do trzech minut, tak aby wykonywane ćwiczenie było komfortowe. Początkowe odczuwanie dyskomfortu, jest normalne i związane z napięciem i sztywnością pleców. Uczucie to powinno ustąpić w miarę regularnego używania stabilizatora. W razie jakichkolwiek wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem.

Stabilizator należy ułożyć tak aby jego węższy koniec skierowany był w kierunku głowy, natomiast szerszy ku podstawie kręgosłupa.



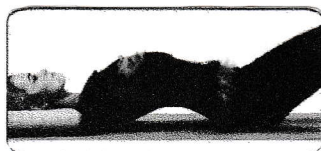
Usiądź ze zgiętymi nogami w kolanach podkładając stabilizator pod lędźwiowy odcinek kręgosłupa.

Pozycja wyjściowa, czyli delikatne rozciąganie.



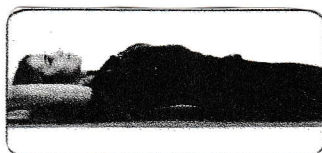
Spróbuj położyć się tak, aby Twój kręgosłup leżał dokładnie w miejscu szczeliny, pomiędzy dwoma płytami łuku. Można podłożyć poduszkę pod głowę w celu zwiększenia komfortu. Odpręż się maksymalnie jak to tylko możliwe, oddychaj normalnie, ułóż ręce wzdłuż ciała. Ta pozycja daje najłagodniejsze rozciąganie, ale jest najłatwiejsza do wykonania na początku.

Przejdź do pozycji umiarkowanego rozciągania.



Przenieś ramiona za głowę i utrzymuj je maksymalnie nisko, starając się położyć je na podłodze, dla wzmocnienia efektu rozciągania. Z czasem będzie to łatwiejsze, aż w końcu będziesz mógł całkowicie rozciągnąć swoje ręce i położyć łokcie na podłodze.

Możesz przejść do pozycji maksymalnego rozciągania.



Wyprostuj nogi. Wyprostowane ręce powinny znajdować się za głową, a łokcie dotykać podłogi. Wyciągnij poduszkę spod głowy i poczuj maksymalne rozciągnięcie. Plecy, ramiona, klatka piersiowa i mięśnie brzucha są maksymalnie rozciągnięte. Skoncentruj się na oddechu i relaksacji. Czas trwania sesji zależy od indywidualnych potrzeb, przy czym nie należy przekraczać 5 minut.



Sesja kończąca.

Położ dłonie wzdłuż ciała, oddychaj równomiernie a następnie obróć się na bok. Usiądź i odczekaj trzydzieści sekund zanim wstaniesz.

Uwaga - W przypadku schorzeń, takich jak: osteoporoza, ciężkie zapalenie stawów, kręgozmyk, choroby rdzenia kręgowego, guzy, złamania lub przebyte urazy kręgosłupa konieczna jest konsultacja z lekarzem specjalistą. Należy używać stabilizatora tylko zgodnie z jego przeznaczeniem, na równej gładkiej powierzchni (mata, dywan, ręcznik), zgodnie ze zdjęciami zamieszczonymi na ulotce.