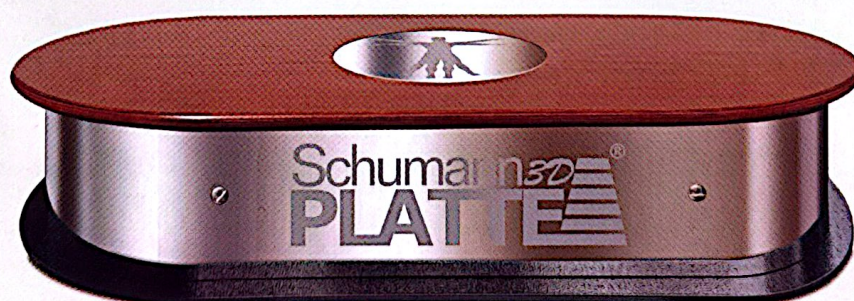
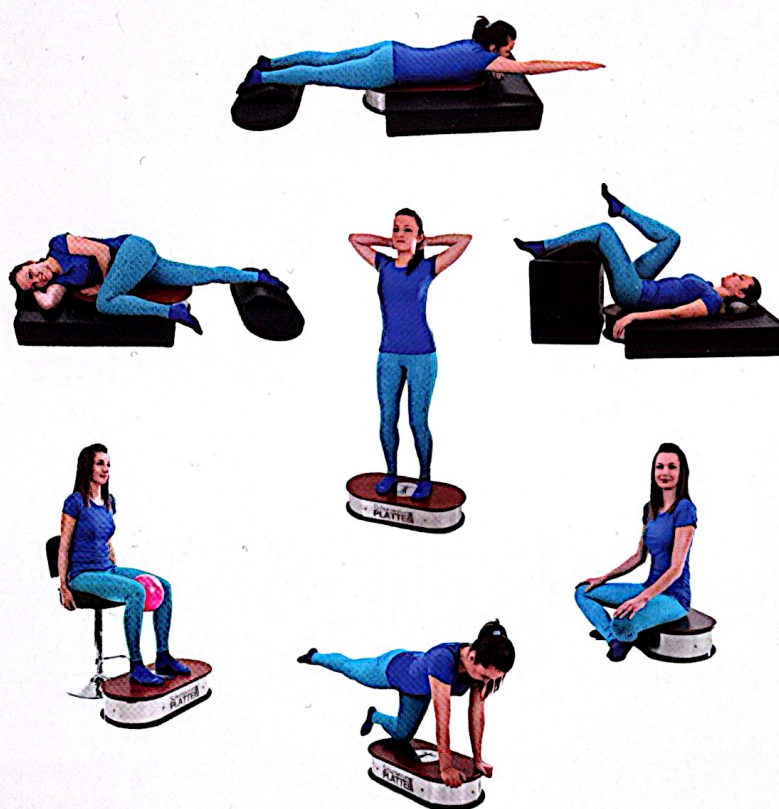


Schumann 3D Platte Medical

Nowe możliwości terapeutyczne
w medycynie i metodach treningowych



Rehabilitacja w warunkach domowych

Schumann 3D Platte Medical

Urządzenie medyczne Schumann 3D Platte Medical przeznaczone jest do wykonywania zabiegów stymulacji całego ciała: kończyn dolnych, górnych oraz tułowia. Wytwarzane przez platformę delikatne wibracje regulują układ krążenia i układ nerwowy, wzmacniają mięśnie i kości.

Likwidują blokady i stany napięć mięśniowych oraz powięzi. Regulują metabolizm, poprawiają kondycję psychiczną i fizyczną oraz wzmacniają stabilizację centralną i koordynację.

Na platformie Schumann 3D całe ciało poddawane jest terapii i wprawiane w ruch za pomocą biodynamicznych, prawoskrętnych drgań o częstotliwości 7,83 Hz. Dzięki temu zostaje osiągnięty efekt trójwymiarowego dynamicznego modelingu ciała i zostaje przywrócony prawidłowy rytm organizmu.

Wszechstronne i wielokierunkowe oddziaływanie urządzenia Schumann 3D Platte na organizm sprawia, że jego regeneracja przebiega bardzo szybko i skutecznie.

Jedno krótkie ćwiczenie na urządzeniu odpowiada długotrwałemu treningowi.

Schumann 3D Platte jest idealnym i sprawdzonym partnerem w szeroko rozumianej profilaktyce zdrowotnej, rehabilitacji i terapii, a także w dziedzinie sportu i urody.

Jest to urządzenie dla wszystkich dbających o swoje zdrowie, a w szczególności dla tych, którzy nie mogą poświęcić temu zbyt wiele czasu. Urządzenie jest bezpieczne i proste w obsłudze.

Przeciwwskazania

Świeże zakrzepy

Wysoka gorączka

Ostre stany zapalne

Stany pooperacyjne niegotowe na obciążenia

Masa ciała powyżej 200 kg

Wypadnięcie dysku

Napady epilepsji

Świeże implanty

Ciąża

Ogólne zalecenia przy wykonywaniu ćwiczeń na Schumann 3D Platte Medical

- Wypij szklankę wody zarówno przed, jak i po zakończeniu ćwiczeń.
- Do ćwiczeń rehabilitacyjnych użyj wygodnego stroju nieograniczającego ruchu.
 - Ćwicz regularnie, jeżeli to możliwe o tej samej porze dnia.
- Zalecany czas jednego ćwiczenia to 3-5 minut (maksymalnie 30 minut na serię ćwiczeń) raz dziennie, a w razie potrzeby 2-3 razy dziennie. Czas ćwiczeń może zostać wydłużony według indywidualnych potrzeb.
 - Ćwiczenia wykonuj spokojnie. Ruch prowadź płynnie.
- Po wyłączeniu urządzenia odczekaj co najmniej pół minuty w pozycji, w której było wykonywane ćwiczenie.
 - Nie stosuj ćwiczeń bezpośrednio po jedzeniu.

Regularne stosowanie – szybkie efekty

Ćwiczenia relaksacyjne

Ćwiczenia relaksacyjne to jeden z najlepszych sposobów na szybkie pokonanie stresu. Przyczyniają się do rozluźnienia mięśni, uspokojenia oddechu i odprężenia umysłu.



1. Prawidłowa postawa stojąca.
Lekko ugnij kolana, stopy rozstaw na szerokość bioder, wyprostuj plecy i patrz przed siebie. Rozluźnij mięśnie brzucha i pośladków.



2. Prawidłowa postawa siedząca.
Skrzyżuj nogi, ręce oprzyj luźno na udach, wyprostuj plecy i patrz przed siebie.



3. Prawidłowe ułożenie stóp.
Jeżeli przyjęcie postawy stojącej jest niemożliwe, usiądź na krześle. Stopy ułóż na platformie, ręce oprzyj luźno na udach, wyprostuj plecy i patrz przed siebie.



4. Leżenie na brzuchu.
Połóż się wygodnie na brzuchu. Poduszka pod stopami zapewni wygodną pozycję. Ułóż ramiona na U-materacu, głowę oprzyj na dłoniach i rozluźnij całe ciało.



5. Siad japoński.
Usiądź na stopach tak, aby stawy biodrowe i kręgosłup były w pozycji zrelaksowanej.



6. Leżenie na plecach.
Połóż się wygodnie na plecach. Nogi ułóż na pufie na szerokość bioder. Ramiona ułóż wzdłuż tułowia na U-materacu, dłonie wewnętrzną stroną zwrócone do podłoża.



7. Prawidłowe ułożenie kolan.
Nogi połóż na platformie. Ułóż ramiona wzdłuż tułowia. Poduszka umieszczona pod kolanami zapewni wygodną pozycję.

Podczas ćwiczeń odpręż się i spokojnie oddychaj

Ćwiczenia wzmacniające

Bóle kręgosłupa

Odcinek szyjny



Pozycja wyjściowa

Stań prosto na szerokość bioder z lekko ugiętymi kolanami i patrz przed siebie.

Głowę trzymaj prosto w linii kręgosłupa, ręce swobodnie. Wykonaj następujące ćwiczenia:

Ćwiczenia wzmacniające stanowią możliwość terapeutycznego oddziaływania na zwiększenie zakresów i precyzji ruchów. Poprawiają koordynację nerwowo-mięśniową i siłę w osłabionych grupach mięśniowych.



Ćw. 1

Ćw. 1

Przyłóż dłoń do brody, napnij mięśnie jakbyś chciała wysunąć podbródek w przód. Wytrzymaj 3 s.

Ćw. 2

Przyłóż splecione dłonie z tyłu głowy, napnij mięśnie jakbyś chciała cofnąć głowę. Wytrzymaj 3 s.



Ćw. 2



Ćw. 3

Ćw. 3

Przyłóż dłoń z boku głowy na wysokości ucha, napnij mięśnie jakbyś chciała dotknąć uchem do barku. Wytrzymaj 3 s.

Ćw. 4

Przyłóż dłoń pod brodę, napnij mięśnie jakbyś chciała dotknąć brodą do mostka. Wytrzymaj 3 s.

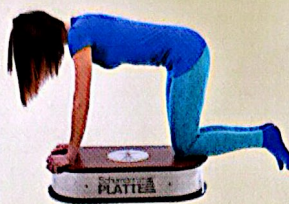


Ćw. 4

Każde ćwiczenie powtórz 10 razy w 3 seriach

Ćwiczenia wzmacniające

Bóle kręgosłupa
Odcinek piersiowy



Pozycja wyjściowa

Kłęk podparty na platformie,
kąt prosty w stawach
biodrowych i kolanowych,
stopy ułożone swobodnie.
Odpocznij w siadzie japońskim.
Wykonaj następujące ćwiczenia:



Ćw. 1

Ćw. 1
Podczas wdechu opuść tułów, głowa w górę, wygnij naturalnie kręgosłup. Podczas wydechu unieś tułów tworząc koci grzbiet, głowa w dół.



Ćw. 1a



Ćw. 2

Ćw. 2
Podciągaj na zmianę raz lewe raz prawe kolano do przeciwnego nadgarstka.



Ćw. 3

Ćw. 3
Wykonaj rotację tułowia, sięgając raz prawą raz lewą ręką wyprostowaną do góry. Patrz za ruchem ręki.



Ćw. 4

Ćw. 4
Unoś na zmianę wyprostowaną prawą nogę i lewą ręką do poziomu. Wytrzymaj 3 s. Zmień stronę.



Ćw. 4a

Regularne stosowanie – szybkie efekty

Ćwiczenia wzmacniające

Bóle kręgosłupa
Odcinek lędźwiowy



Pozycja wyjściowa

Położ się na plecach tak, aby cały kręgosłup spoczywał na platformie. Nogi oprzyj na pufie. Zachowaj kąt prosty w stawach biodrowych i kolanowych. Stopy swobodnie. Wykonaj następujące ćwiczenia:



Ćw. 1

Ćw. 1
Podciągnij miednicę - wykonaj ruch jakbyś chciał wcisnąć odcinek lędźwiowy w platformę. Wytrzymaj 10 s.



Ćw. 2

Ćw. 2

Naśladuj ruch jazdy na rowerze w przód i w tył. Odpocznij w pozycji wyjściowej.

Ćw. 3

Podciągaj na zmianę raz prawe raz lewe kolano do klatki piersiowej.



Ćw. 3

Ćw. 4

Podciągaj oba kolana złączone jednocześnie do klatki piersiowej, obejmij je rękoma. Wykonaj krążenia 10 razy w prawo, a następnie 10 razy w lewo. Odpocznij w pozycji wyjściowej.



Ćw. 4

Ćw. 5

Unoś jednocześnie w górę na zmianę wyprostowaną prawą nogę i lewą rękę, lewą nogę i prawą rękę.



Ćw. 5

Ćw. 6

Podciągaj oba kolana złączone jednocześnie do klatki piersiowej i powoli opuszczaj raz na prawą raz na lewą stronę, ręce wzdłuż tułowia. Odpocznij w pozycji wyjściowej.



Ćw. 6

Każde ćwiczenie powtórz 10 razy w 3 seriach

Ćwiczenia wzmacniające

Bóle barków



Pozycja wyjściowa

Położ się na plecach tak, aby cały kręgosłup spoczywał na platformie. Nogi oprzyj na pufie. Zachowaj kąt prosty w stawach biodrowych i kolanowych. Stopy swobodnie. Wykonaj następujące ćwiczenia:



Ćw. 1

Ćw. 1
Prowadź oba ramiona wyprostowane w stawach łokciowych w górę, do tyłu za siebie.



Ćw. 2

Ćw. 2
Prowadź oba ramiona wyprostowane w stawach łokciowych bokiem w górę.



Ćw. 3

Ćw. 3
Wykonaj zgięcie i wyprost horyzontalny w stawie barkowym przy ugiętym stawie łokciowym - prawa, lewa strona.



Ćw. 3a



Ćw. 4

Ćw. 4
Wykonaj rotacje wewnętrzną i zewnętrzną przy zgiętym łokciu i odwiedzionym barku - prawa, lewa strona.



Ćw. 4a

Duża skuteczność w krótkim czasie

Ćwiczenia wzmacniające

Bóle barków



Pozycja wyjściowa

Położ się na brzuchu tak, aby klatka piersiowa i brzuch spoczywały na platformie. Brodę oprzyj na dłoniach, nogi wyprostowane, stopy ułożone na poduszce. Wykonaj następujące ćwiczenia:



Ćw. 1

Trzymając dłonie na materacu pod brodą unosz na zmianę lewy i prawy łokieć w górę.



Ćw. 2

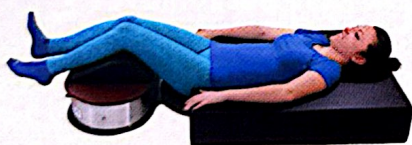
Unos w górę na zmianę prawą rękę i lewą rękę wyprostowane w stawie łokciowym i staraj się je rozciągnąć - ręka sięga mocno przed siebie.

Bóle kolan



Pozycja wyjściowa

Położ nogi na platformie, ramiona ułóż wzdłuż tułowia. Poduszka umieszczona pod stawami kolanowymi zapewni wygodną pozycję. Stopy swobodnie. Wykonaj następujące ćwiczenia:



Ćw. 1

Zginaj grzbietowo na przemian stopy napinając mięśnie uda. Palce stopy skieruj do siebie.



Ćw. 3

Wyrzucaj w górę raz prawe raz lewe podudzie do poziomu uda. Stopy swobodnie.



Ćw. 2

Wciskaj kolano w poduszkę napinając całą kończynę. Palce stopy skieruj do siebie. Zmień nogę.

Każde ćwiczenie powtórz 10 razy w 3 seriach

Ćwiczenia wzmacniające

Bóle kolan

Bóle stóp



Pozycja wyjściowa

Usiądź na krześle, stopy ułóż na platformie na szerokość bioder. Wyprostuj plecy i patrz przed siebie. Wykonaj następujące ćwiczenia:



Ćw. 1

Unoś na przemian kolana do klatki piersiowej, stopy swobodnie.



Ćw. 2

Ściskając piłkę kolanami napnij mięśnie ud, wytrzymaj 3 s i rozluźnij mięśnie.



Ćw. 3

Trzymając piłkę między kolanami prostuj na zmianę podudzie do wysokości kolana, stopy swobodnie.



Ćw. 4

Roluj piłeczkę tenisową w przód i w tył na przemian prawą i lewą stopą.



Ćw. 5

Zginaj grzbietowo stopę na przemian prawą i lewą - palce skieruj w górę.



Ćw. 6

Podwijaj palce na przemian w prawej i lewej stopie.

Regularne stosowanie – szybkie efekty

Ćwiczenia wzmacniające

Bóle bioder

Położ się na prawym (lewym) boku tak, aby cały tułów spoczywał na platformie. Głowę oprzyj na dłoni, wyprostuj nogi, stopy ulóż swobodnie. Wykonaj następujące ćwiczenia:



Pozycja wyjściowa A



Pozycja wyjściowa B

Położ się na plecach tak, aby kręgosłup cały spoczywał na platformie. Nogi ugnij w stawach kolanowych, stopy oprzyj o podłogę, ręce ulóż wzdłuż tułowia. Wykonaj następujące ćwiczenia:



Ćw. 1A

Przyciągnij kolano górnoleżące do brzucha, wracając wyprostuj nogę w kolanie. Powtórz ćwiczenie 5 razy i zmień stronę.



Ćw. 1B

Podciągaj na zmianę raz prawe raz lewe kolano do klatki piersiowej, stopy swobodnie.



Ćw. 2B

Unoś miednicę powoli do góry i kontroluj powrót.



Ćw. 2A

Unieś w górę nogę górnoleżącą wyprostowaną w stawie biodrowym i zgiętą w stawie kolanowym na ok. 5 s i opuść. Powtórz ćwiczenie 5 razy i zmień stronę.

Unieś na zmianę wyprostowaną prawą nogę i lewą rękę, lewą nogę i prawą rękę i staraj się je rozciągnąć. Ręka sięga mocno za głowę, noga sięga mocno przed siebie.

Ćw. 4B



Ćw. 3B

Wyprostuj raz prawe raz lewe podudzie do wysokości przeciwnego kolana, wykonując to poprzez wyrzut nogi w górę.



Ćw. 3A

Podnieś w górę wyprostowaną nogę w kolanie i zataczaj koła 5 razy w prawo, 5 razy w lewo. Zmień nogę.

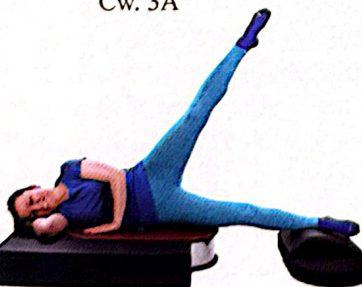
Ćw. 5B



Ćw. 4B

Unieś nogę górnoleżącą wyprostowaną w stawie kolanowym w górę i zataczaj koła, 5 razy w prawo i 5 razy w lewo. Zmiana stron.

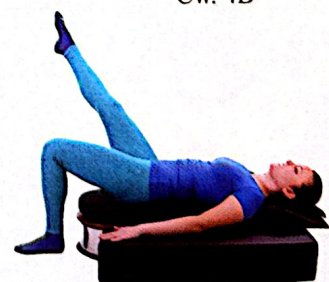
Ćw. 3A



Ćw. 4A

Unieś nogę górnoleżącą wyprostowaną w stawie kolanowym w górę na ok. 5 s i opuść. Powtórz ćwiczenie 5 razy i zmień stronę.

Ćw. 4A



Ćw. 5B

Każde ćwiczenie powtórz 10 razy w 3 seriach

Ćwiczenia rozciągające

Ćwiczenia rozciągające—stretching likwidują wzmożone spoczynkowe napięcia mięśni powstałe wskutek zmęczenia.



Ćw. 1

W pozycji stojącej na szerokość bioder z lekko ugiętymi kolanami i ramionami odwiedzionymi w bok na wysokość barków, wykonaj skręt tułowia w jedną stronę. Wytrzymaj 5 s.

Powtórz skręt w drugą stronę. Zachowaj wyprostowaną sylwetkę.



Ćw. 2

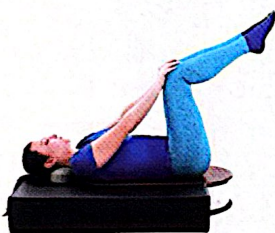
W pozycji stojącej z lekko ugiętymi kolanami i rękoma na biodrach kreśl ósemkę biodrami równoległe do platformy.



Ćw. 3

W pozycji stojącej na szerokość bioder z lekko ugiętymi kolanami unieś kij na wysokość barków. Wykonaj skręt tułowia w lewo jednocześnie głowa w prawo. Wytrzymaj 5 s.

Powtórz skręt w drugą stronę. Zachowaj wyprostowaną sylwetkę.



Ćw. 4

Leżąc na plecach unieś kolana i naciskaj nimi na ręce równocześnie rękoma na kolana. Stopy swobodnie. Wytrzymaj 5 s.



Ćw. 5

Leżąc na plecach, skieruj oba ramiona w bok na lewo, nogi ułożone w „krzeselko” opuść w prawo. Wytrzymaj 5 s. Zmiana stron.



Ćw. 6

Siad japoński na platformie - usiądź na piętach, ramiona wyciągnij w przód. Wytrzymaj 5 s.



Ćw. 7

W siadzie prostym wykonaj skłon tułowia w przód, dotknij rękoma stóp, wyprostuj kolana. Wytrzymaj 5 s.



Ćw. 8

Leżąc na brzuchu, nogi proste, chwyć za stopę z tej samej strony i postaraj się przyciągnąć piętę do pośladka. Wytrzymaj 5 s. Zmiana stron.



Ćw. 9

Leżąc na brzuchu, skieruj ramiona w bok, wykonaj rotację tułowia prawą stopą sięgając do lewego ramienia. Wytrzymaj 5 s. Zmiana stron.



Ćw. 10

Leżąc na lewym boku z prawą nogą zgiętą, chwyć za prawe udo lewą ręką. Prawe ramię skieruj w bok, patrz za ręką. Wykonaj rotację tułowia w tył. Wytrzymaj 5 s. Zmiana stron.

Każde ćwiczenie powtórz 5 razy