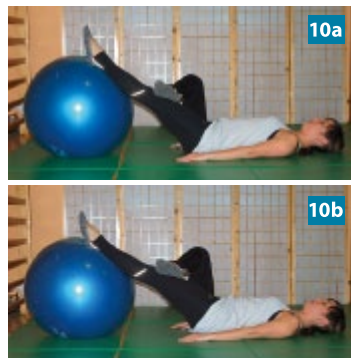


Akcja:

Zrób wdech nosem, a następnie z wydechem podwinij kość ogonową i krzyżową i oderwij lekko miednicę od podłoża napinając mięśnie dna miednicy. Z wdechem powróć do pozycji wyjściowej (zdj. 10a i 10b).



Ćwiczenie 10

Pozycja wyjściowa i końcowa:

Położ się na plecach z dużą piłką pod nogami w taki sposób, aby pięty oparte były na piłce, a nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych pod kątem ok. 90 stopni. Ręce wyciągnij wzdłuż kręgosłupa i ustaw neutralną miednicę.



Akcja:

Nabierz powietrza nosem, z wydechem wciskaj delikatnie obie pięty w piłkę nie odrywając bioder od podłoża. W tym czasie staraj się też zaangażować mięśnie dna miednicy i krocza (zdj. 11).

Ćwiczenie 11

Pozycja wyjściowa i końcowa:

Położ się na lewym boku. Dużą piłkę umieść pod prawą, górną nogą, a lewą nogę ułóż przed piłką.



Akcja:

Zrób wdech nosem, z wydechem wciskaj wewnętrzną krawędź prawej stopy w piłkę angażując równocześnie mięśnie dna miednicy. Ćwiczenie powtórz na prawym boku (zdj. 12a i 12b).



Podsumowanie

Wykonaj najpierw rozgrzewkę, którą rozszerz o kilka ćwiczeń oddechowych zaprezentowanych w poprzednich numerach Kwartalnika NTM. Potem przejdź do części głównej treningu i wybierz 6 z powyższych ćwiczeń. Każde z nich powtórz 10 razy, pamiętając o płynności, precyzji i oddechu. Następnego dnia powtórz rozgrzewkę oraz wykonaj pozostałe 6 ćwiczeń z tej serii.

Pamiętaj, że przed rozpoczęciem treningu zawsze warto skontaktować się z lekarzem lub fizjoterapeutą.

DOŚTĘP DO ZAOPATRZENIA W WYROBY MEDYCZNE WYDAWANE NA ZLECENIE WG DANYCH WOJEWÓDZKICH ODDZIAŁÓW NFZ - STAN NA 5.11.2013

Województwo	Pieluchy i pieluchomajtki		Worki stomijne		Aparaty słuchowe		Aparaty do leczenia obturacyjnego bezdechu sennego (CPAP)		Przedmioty ortopedyczne z wyłączeniem wózków inwalidzkich		Wózki inwalidzkie	
	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących
Dolnośląskie	nb	-	nb	-	4 mies.	2 370 ☹️	nb	-	nb	-	nb	-
Kujawsko-Pomorskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	- 😊	nb	-	nb	-
Lubelskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Lubuskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Łódzkie	nb	-	nb	-	do 3 mies.	1 727 ☹️	nb	-	do 3 mies.	923 ☹️	do 3 mies.	343 ☹️
Małopolskie	nb	-	nb	-	nb	- 😊	nb	-	nb	-	nb	-
Mazowieckie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Opolskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Podkarpackie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Podlaskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Pomorskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Śląskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Świętokrzyskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Warmińsko-Mazurskie	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.
Wielkopolskie	nb	-	nb	-	30 dni ***	754 😊	nb	-	nb	-	nb	-
Zachodniopomorskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-

nb - na bieżąco, bd - brak danych (oddział NFZ odmówił podania informacji), * dzieci - na bieżąco; ** dzieci, osoby czynne zawodowo - na bieżąco, *** oczekiwanie na zatwierdzenie zleceń związane z koniecznością weryfikacji wizyty pacjenta w poradni

😊 - poprawa sytuacji w stosunku do poprzedniego rankingu
 ☹️ - pogorszenie sytuacji w stosunku do poprzedniego rankingu