

**Dr. WOLFF**<sup>®</sup>  
SPORTS & PREVENTION

## CENTRUM TERAPII PLECÓW

Stabilizacja segmentarna odcinka lędźwiowego kręgosłupa





## Współczesny trening pleców polega na

- stabilizacji segmentarnej odcinka lędźwiowego
- kontroli motorycznej odcinka lędźwiowego kręgosłupa
- treningu mięśni głębokich

### Stabilizacja segmentarna odcinka lędźwiowego

Wyniki najnowszych badań dotyczących leczenia dolegliwości kręgosłupa są jednoznaczne, i potwierdzają pozytywny wpływ segmentarnej stabilizacji odcinka lędźwiowego.

Odpowiedzialne za pracę odcinka lędźwiowego kręgosłupa są w największej mierze: mięsień poprzeczny brzucha oraz mięsień wielodzielny. Przy czym, nie mówimy tu o mięśniach globalnych, lecz o „wrażliwych” głębokich mięśniach posturalnych, stabilizujących naszą postawę i zapobiegających urazom. Ustawiają poszczególne trzony kręgu w prawidłowej pozycji pod kątem biomechaniki, by w ten sposób chronić krążki międzykręgowe przed nadmiernym obciążeniem.

### Kontrola motoryczna kręgosłupa lędźwiowego

Wielu pacjentów mających problemy z kręgosłupem, utraciło kontrolę motoryczną w odcinku lędźwiowym. W Centrum Terapii Pleców nauka odpowiednich ruchów, które są wyzwaniem dla koordynacji ruchowej, znacznie poprawia tę kontrolę i tworzy solidną bazę pod dalszy trening.

# Technologia inteligentnych czujników Smartsensor™



## Informacja zwrotna dzięki inteligentnym czujnikom Smartsensor™

Wyjątkowa technologia zastosowana w tych urządzeniach wspiera fizjoterapeutów w trudnym zadaniu, jakim jest reaktywacja mięśni głębokich.

Cyfrowe czujniki wychwytyją niewielkie ruchy pacjenta i rejestrują za pomocą wskaźnika optycznego ćwiczony ruch. Klucz do sukcesu leży właśnie w wizualizacji przebiegu ruchu oraz pozycji wyjściowej, w której wykonujemy ćwiczenie. Efekt:

## Trening sensomotoryczny opracowany przez firmę DR.WOLFF®

I właśnie w tym obszarze znajduje zastosowanie koncepcja DR. WOLFF, która zasadniczo różni się od typowych systemów, dostępnych na rynku. Nieznaczne pod względem zakresu ruchu, ale za to wymagające dla pacjenta pod kątem koordynacji ruchowej ćwiczenia, aktywizują mięśnie: poprzeczny brzucha oraz wielodzielny.

- opanowanie w łatwy sposób ćwiczeń stabilizacyjnych
- szybkie przyswojenie przebiegów ruchowych
- bezpieczne ruchy eliminujące ryzyko odniesienia kontuzji
- zdefiniowany zakres ruchu
- regulacja obciążenia od minimalnej do ekstremalnie wysokiego – w zależności od kondycji pacjenta

Aktywacja głębokich mięśni stabilizujących odbywa się na 3 płaszczyznach:

STRZAŁKOWEJ – CZOŁOWEJ – POPRZECZNEJ.

oraz w trzech pozycjach treningowych:  
SIEDZĄCEJ – LEŻĄCEJ – STOJĄCEJ.

# CENTRUM TERAPII PLECÓW



**Dr. WOLFF**<sup>®</sup>  
SPORTS & PREVENTION

# CENTRUM TERAPII PLECÓW



## ■ Trening mięśni głębokich

Na skutek permanentnego osłabienia oraz mechanizmów kompensacyjnych, mięśnie: poprzeczny brzucha oraz wielodzielny w części lędźwiowej nie pracują prawidłowo. Dlatego ich wzmocnienie odgrywa kluczową rolę we współczesnej terapii bólów kręgosłupa.

**Dr. WOLFF**<sup>®</sup>  
SPORTS & PREVENTION

# CENTRUM TERAPII PLECÓW



1. MULTIFIDUS-TRAINER 907  
Stabilizacja segmentarna odcinka lędźwiowego w pozycji siedzącej.

Wymiary:  
dł. 201 cm x szer. 95 cm x wys. 170 cm



2. TRANSVERSUS-TRAINER 917  
Trening mięśni głębokich tułowia w pozycji leżącej.

Wymiary:  
dł. 139 cm x szer. 95 cm x wys. 145 cm



3. STANDING STABILISATION 927  
Stabilizacja odcinka lędźwiowego w pozycji wyprostowanej stojącej.

Wymiary:  
dł. 131 cm x szer. 95 cm x wys. 178 cm



4. LATERAL SHIFTING 937  
Stabilizacja tułowia w płaszczyźnie czołowej w pozycji stojącej.

Wymiary:  
dł. 132 cm x szer. 95 cm x wys. 187 cm



5. STANDING ROTATION 947  
Rotacja tułowia w pozycji stojącej.

Wymiary:  
dł. 162 cm x szer. 95 cm x wys. 197 cm

Firma DR. WOLFF® opracowała urządzenia treningowe specjalnie pod segmentarną stabilizację odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Ich przemyślana, zaawansowana technologicznie konstrukcja oferuje unikalne (opatentowane) rozwiązania pod względem biomechaniki.

Dzięki temu, że są łatwe i wygodne w obsłudze, pacjent szybko opanowuje poszczególne ćwiczenia i może trenować samodzielnie.



Certyfikat CE zgodnie z wytycznymi odnośnie produktów medycznych 93/42/EWG

**Dr. WOLFF®**  
SPORTS & PREVENTION

**Dr. WOLFF Sports & Prevention GmbH**

Przedstawiciel na Polskę:

**AKTIV & VITAL - Zdrowe Plecy**

Tel.: + 4877 4026 342 • Fax: + 4877 4026 343 • [www.aktiv-vital.pl](http://www.aktiv-vital.pl)