

# Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl  
tel. 793 388 855



Serdecznie witamy!

Z przyjemnością przedstawiamy zestaw ćwiczeń opracowany przez naszych fizjoterapeutów. W dużym stopniu możesz samodzielnie poprawić kondycję i funkcjonowanie swojego organizmu, jeśli będziesz regularnie trenować. Ćwiczenia mają charakter profilaktyczny i nie mogą być traktowane jako forma rehabilitacji. Nie są zalecane dla osób w ostrych, podostrych oraz przewlekłych stanach bólowych. Przed przystąpieniem do ich wykonywania skonsultuj się z fizjoterapeutą, aby wykluczyć ewentualne przeciwwskazania. Zapraszamy także na naszą stronę [www.grudniewscy.pl](http://www.grudniewscy.pl), na której znajdziesz praktyczne informacje, jak jeszcze możesz zadbać o zdrowie swojego kręgosłupa. Przyjemnych ćwiczeń!

Po 15 powtórzeniach ćwiczenie w 3 seriach, 2-3 min. przerwy między seriami, 3 razy w tygodniu. Cykl: 30 dni.

<p><b>1a</b> ćw. poprawiające rotację w odcinku lędźwiowym</p> <p><b>START</b></p>	<p><b>1b</b></p> <p>wykonaj skręt w prawą stronę</p>	<p><b>1c</b></p> <p>następnie wykonaj skręt w lewą stronę</p>
<p><b>2a</b> ćw. rozciągające boki i poprawiające ruchomość kręgosłupa</p> <p><b>START</b></p>	<p><b>2b</b></p> <p>unieś lewą rękę nad głowę i wykonaj skłon w prawo</p>	<p><b>2c</b></p> <p>unieś prawą rękę nad głowę i wykonaj skłon w lewo</p>
<p><b>3a</b> ćw. rozciągające odcinek lędźwiowy kręgosłupa</p> <p><b>START</b></p>	<p><b>3b</b></p> <p>wykonaj skłon do przodu</p>	<p><b>3c</b></p> <p>wrót do pozycji wyjściowej</p>
<p><b>4a</b> ćw. rozciągające i poprawiające ruchomość kręgosłupa</p> <p><b>START</b></p>	<p><b>4b</b></p> <p>przyciągnij lewe kolano do klatki piersiowej</p>	<p><b>4c</b></p> <p>następnie przyciągnij do klatki piersiowej prawe kolano / wrót do pozycji wyjściowej</p>

# Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

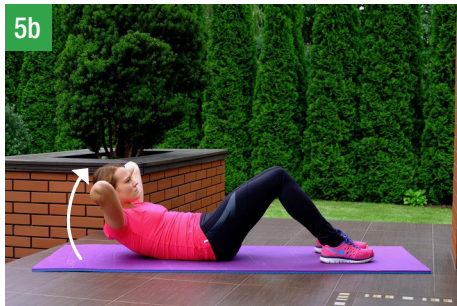
www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

str. 2



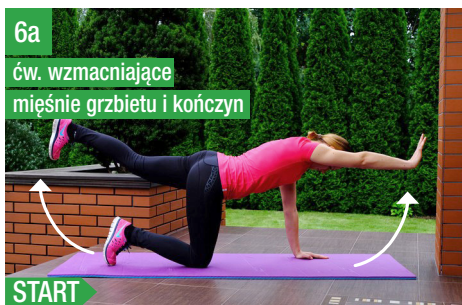
połóż się na plecach ze zgiętymi nogami



wykonaj skłon



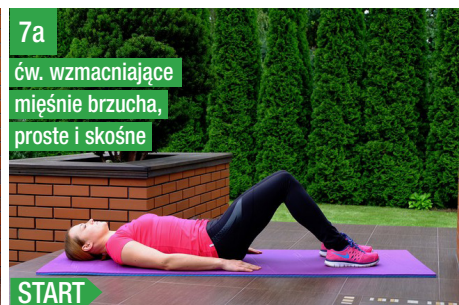
wrót do pozycji wyjściowej



z pozycji kłęczącej  
unieś do góry prawą rękę i lewą nogę



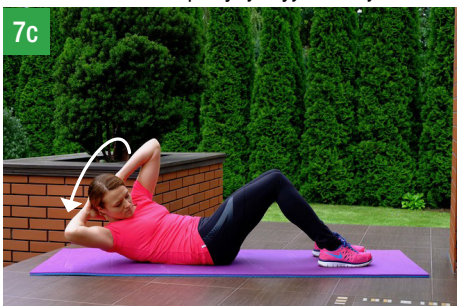
następnie zamień kończyny  
wrót do pozycji wyjściowej



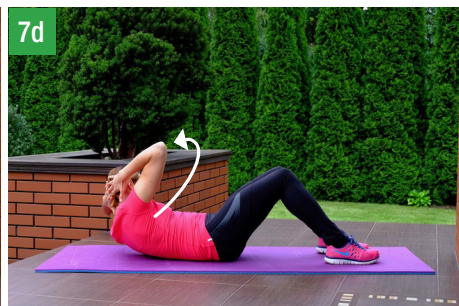
połóż się na plecach ze zgiętymi nogami



wykonaj skłon



następnie skręć się w prawo



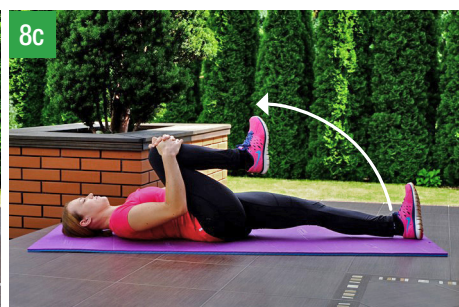
i w lewo  
wrót do pozycji wyjściowej



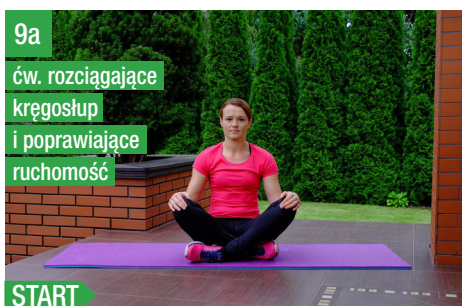
połóż się na plecach



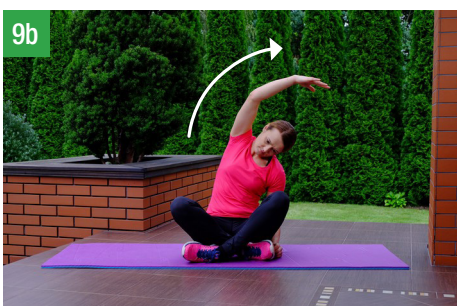
przyciągnij lewe kolano do klatki piersiowej



następnie przyciągnij do klatki piersiowej  
prawe kolano / wrót do pozycji wyjściowej



usiądź w siadzie skrzyżnym



unieś lewą rękę i wykonaj skłon  
do lewego boku



następnie unieś prawą rękę i wykonaj skłon  
do prawego boku