

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!





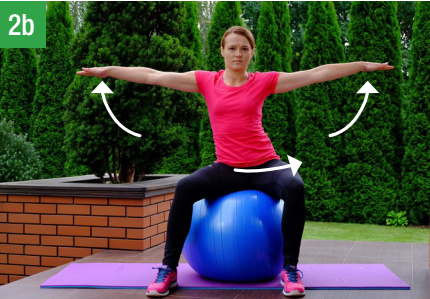







www.grudniewscy.pl
tel. 793 388 855



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, 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>1a</p> <p>Ćw. rozluźniające miednicę i kręgosłup lędźwiowy</p> <p>START</p>  <p>usiądź na piłce, nogi w rozkroku</p>	<p>1b</p>  <p>wyciągnij ręce i przesun miednicę w tył</p>	<p>1c</p>  <p>przesun miednicę w przód wróć do pozycji wyjściowej</p>
<p>2a</p> <p>Ćw. rozluźniające miednicę i kręgosłup lędźwiowy</p> <p>START</p>  <p>usiądź na piłce, nogi w rozkroku</p>	<p>2b</p>  <p>unies ręce do boku i przesun miednicę w lewo</p>	<p>2c</p>  <p>przesun miednicę w prawo wróć do pozycji wyjściowej</p>
<p>3a</p> <p>Ćw. rozluźniające miednicę i kręgosłup lędźwiowy</p> <p>START</p>  <p>usiądź na piłce w rozkroku</p>	<p>3b</p>  <p>wykonuj miednicą okrężne ruchy w prawo</p>	<p>3c</p>  <p>następnie wykonuj okrężne ruchy w lewo wróć do pozycji wyjściowej</p>
<p>4a</p> <p>Ćw. wzmacniające mięśnie stabilizujące tułów i mięśnie nóg</p> <p>START</p>  <p>połóż wyprostowane nogi na piłce</p>	<p>4b</p>  <p>unies miednicę do góry</p>	<p>4c</p>  <p>przyciągnij piłkę do siebie wróć do pozycji wyjściowej</p>

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

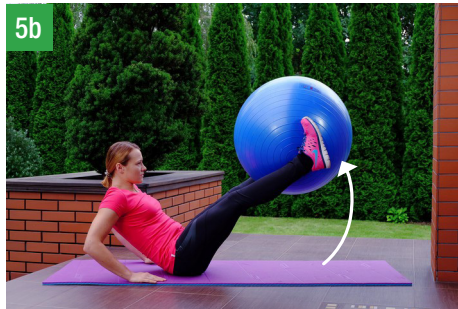
www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

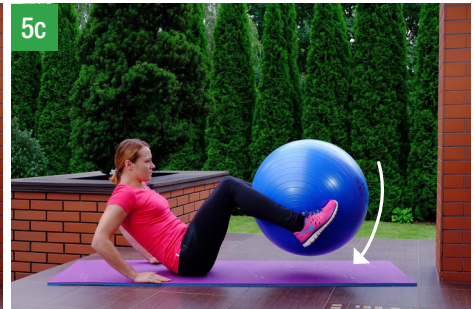
str. 2



usiądź na macie i nogami obejmij piłkę



wyprostuj nogi i unieś piłkę



wrót do pozycji wyjściowej



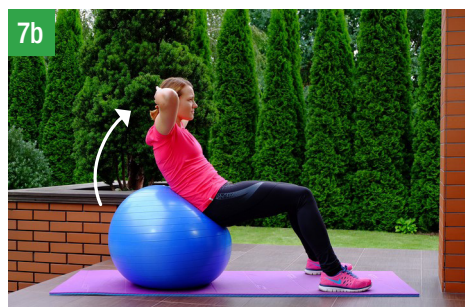
połóż się na piłce przodem



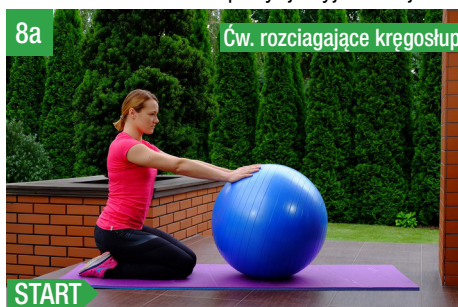
spleć ręce na karku i wykonaj wyprost tułowia / wrót do pozycji wyjściowej



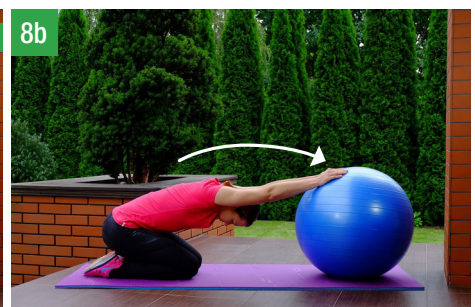
połóż się na piłce, nogi w rozkroku



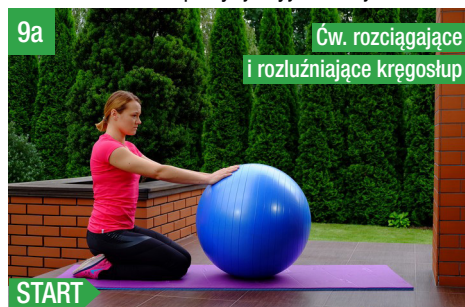
zrób skłon do przodu nie tracąc równowagi wrót do pozycji wyjściowej



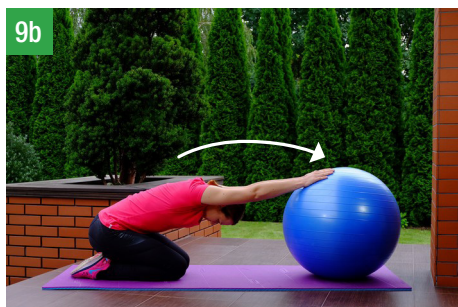
usiądź na piętach i oprzyj dłonie o piłkę



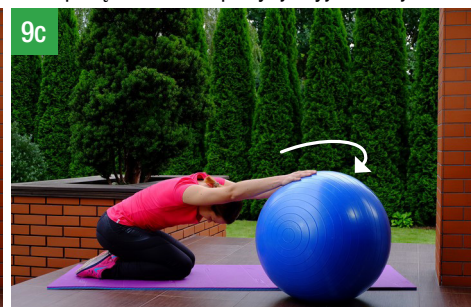
wykonaj skłon w przód oddalając od siebie piłkę / wrót do pozycji wyjściowej



usiądź na piętach i oprzyj dłonie o piłkę



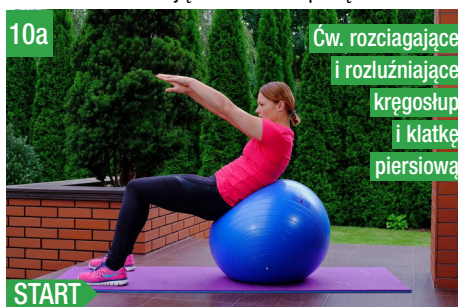
wykonaj skłon w przód oddalając od siebie piłkę



przetocz piłkę w prawo



następnie przetocz piłkę w lewo wrót do pozycji wyjściowej



oprzyj się o piłkę i wyciągnij ręce przed siebie



połóż się na piłce i wyciągnij ręce w tył wrót do pozycji wyjściowej