

# 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>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>wykonuj miednicą okrężne ruchy w prawo</p>	<p>1c</p> <p>wykonuj okrężne ruchy w lewo 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>unieś ręce do boku i przesuw miednicę w lewo</p>	<p>2c</p> <p>przesuw miednicę w prawo wróć do pozycji wyjściowej</p>
<p>3a</p> <p>Ćw. wzmacniające mięśnie brzucha</p> <p>START</p> <p>połóż się na piłce, nogi w rozkroku</p>	<p>3b</p> <p>zrób skłon do przodu nie tracąc równowagi wróć do pozycji wyjściowej</p>	<p>4a</p> <p>Ćw. wzmacniające mięśnie grzbietu</p> <p>START</p> <p>połóż się na piłce przodem</p>
<p>4b</p> <p>spłecz ręce na karku i wykonaj wyprost tułowia / wróć do pozycji wyjściowej</p>	<p>5a</p> <p>Ćw. wzmacniające mięśnie nóg oraz mięśnie brzucha</p> <p>START</p> <p>usiądź na macie i nogami obejmij piłkę</p>	<p>5b</p> <p>wyprostuj nogi i unieś piłkę wróć do pozycji wyjściowej</p>

# Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

str. 2



Ćw. wzmacniające mięśnie nóg oraz mięśnie brzucha

połóż się na piłce, nogi w rozkroku



zrób skłon do przodu nie tracąc równowagi



skręć się w prawą stronę

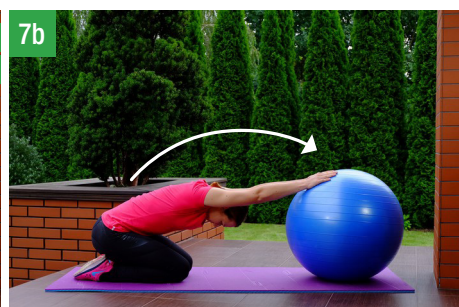


skręć się w lewą stronę i wróć do pozycji wyjściowej

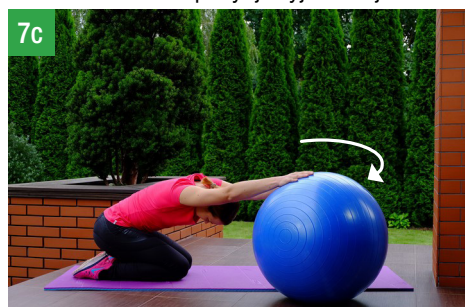


Ćw. rozciągające i rozluźniające kręgosłup

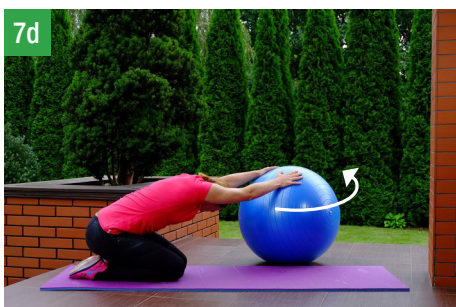
usiądź na piętach i oprzyj dłonie o piłkę



wykonaj skłon w przód oddalając od siebie piłkę



przetocz piłkę w prawo

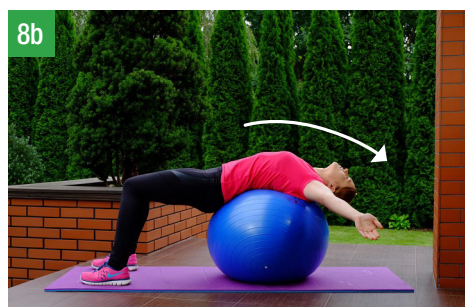


następnie przetocz piłkę w lewo wróć do pozycji wyjściowej

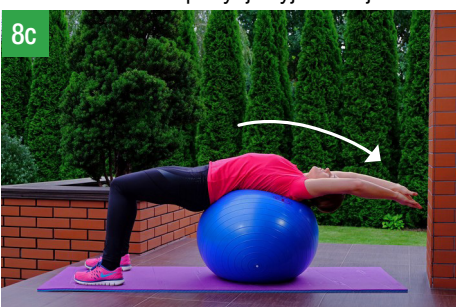


Ćw. rozciągające klatkę piersiową i rozluźniające kręgosłup

połóż się na piłce



wyciągnij ręce na boki i utrzymaj pokazaną pozycję

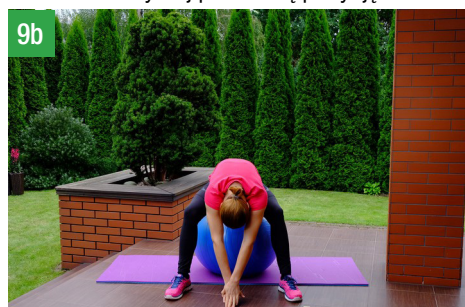


przesuń ręce nad głowę i pozostaj tak przez kilka sekund / wróć do pozycji wyjściowej

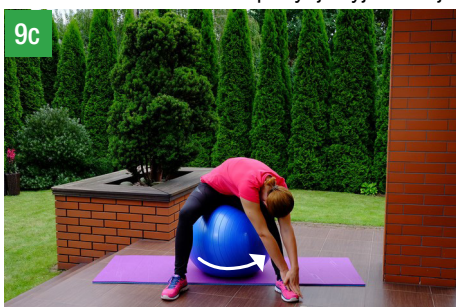


Ćw. rozluźniające i rozciągające plecy

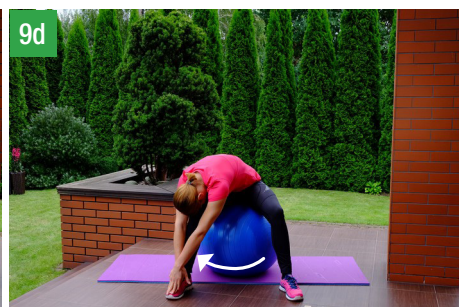
usiądź na piłce z rękoma nad głową



wykonaj skłon do podłogi



wykonaj skłon do lewej nogi



następnie wykonaj skłon do prawej nogi wróć do pozycji wyjściowej