

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 powtórzeń 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>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>2b</p> <p>wyciągnij ręce i przesun miednicę w tył</p>	<p>2c</p> <p>następnie przesun miednicę w przód wróć do pozycji wyjściowej</p>
<p>3a</p> <p>Ćw. stabilizujące całe ciało</p> <p>START</p>	<p>3b</p> <p>unieś miednicę i utrzymaj pokazaną pozycję / wróć do pozycji wyjściowej</p>	<p>4a</p> <p>Ćw. wzmacniające mięśnie brzucha, prosty i skośne</p> <p>START</p>
<p>4b</p> <p>zrób skłon do przodu nie tracąc równowagi</p>	<p>4c</p> <p>skręć się w prawą stronę</p>	<p>4d</p> <p>skręć się w lewą stronę i wróć do pozycji wyjściowej</p>

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

str. 2



Ćw. wzmacniające
mięśnie grzbietu
oraz kończyn

START

połóż się na piłce



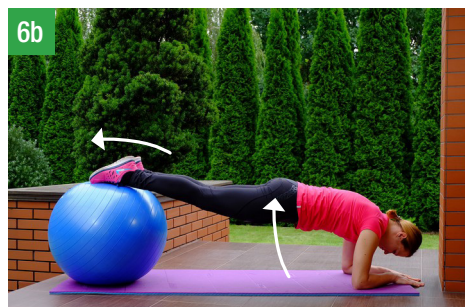
unieś do góry prawą rękę i lewą nogę
następnie zamień kończyny



Ćw. stabilizujące
całe ciało

START

klęk podparty na macie
stopy oparte o piłkę



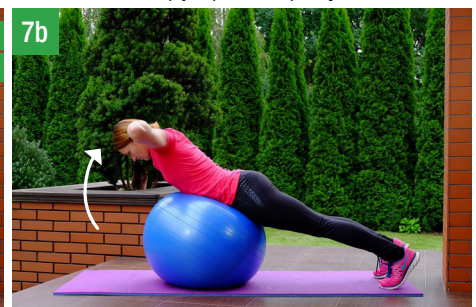
wyprostuj nogi oddalając od siebie piłkę
utrzymaj pozycję / wróć do pozycji wyjściowej.



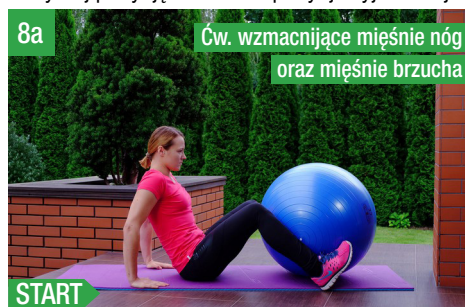
Ćw. wzmacniające
mięśnie grzbietu

START

połóż się na piłce



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



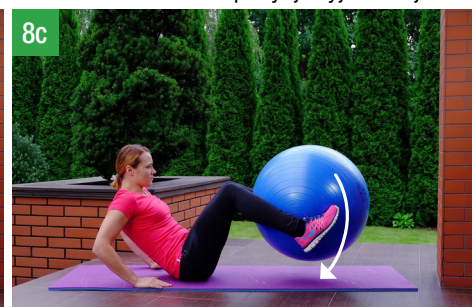
Ćw. wzmacniające mięśnie nóg
oraz mięśnie brzucha

START

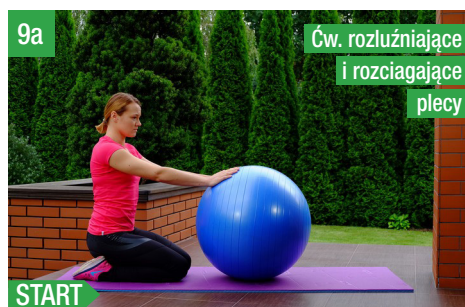
usiądź na macie i nogami obejmij piłkę



wyprostuj nogi i unieś piłkę



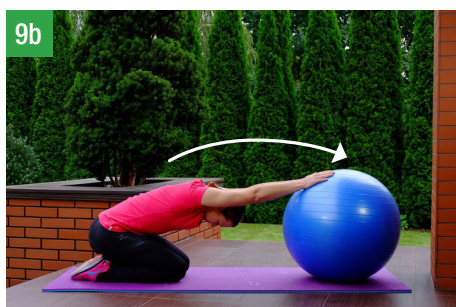
wróć do pozycji wyjściowej



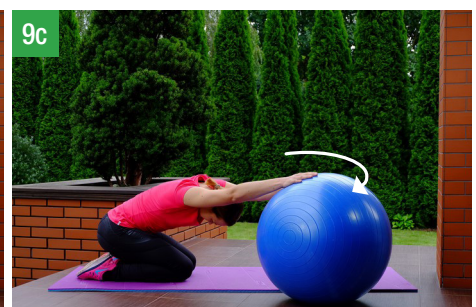
Ćw. rozluźniające
i rozciągające
plecy

START

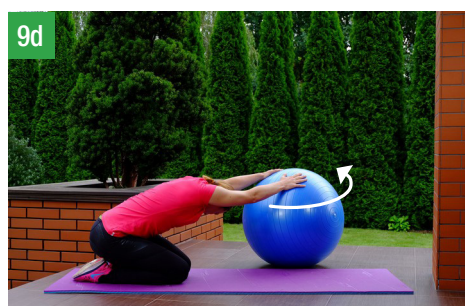
usiądź na piętach i oprzyj dłonie o piłkę



wykonaj skłon w przód
oddalając od siebie piłkę



przetocz piłkę w prawo



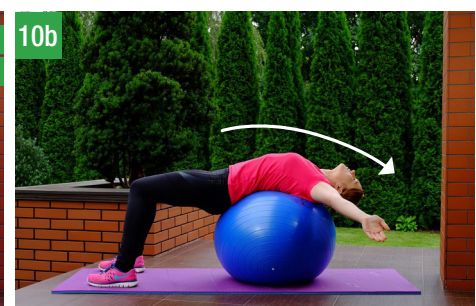
następnie przetocz piłkę w lewo
wróć do pozycji wyjściowej



Ćw. rozciągające klatkę piersiową
i rozluźniające kręgosłup

START

połóż się na piłce



wyciągnij ręce na boki i utrzymaj pokazaną
pozycję / wróć do pozycji wyjściowej