

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!

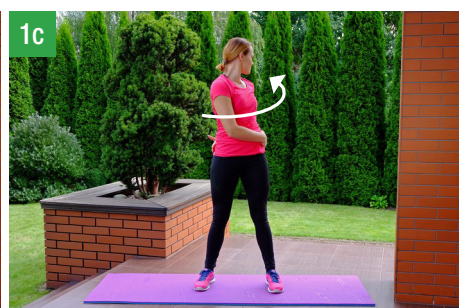
Po 15 powtórzeń ćwiczenie w 3 seriach, 2-3 min. przerwy między seriami, 3 razy w tygodniu. Cykl: 30 dni.



stań w rozkroku z rękoma na biodrach



wykonaj skręt w prawą stronę



następnie wykonaj skręt w lewą stronę



stań w rozkroku, ręce na biodrach



uniesź lewą rękę nad głowę i wykonaj skłon w prawo



uniesź prawą rękę nad głowę i wykonaj skłon w lewo



połóż się na piłce, nogi w rozkroku



zrób skłon do przodu nie tracąc równowagi wróć do pozycji wyjściowej



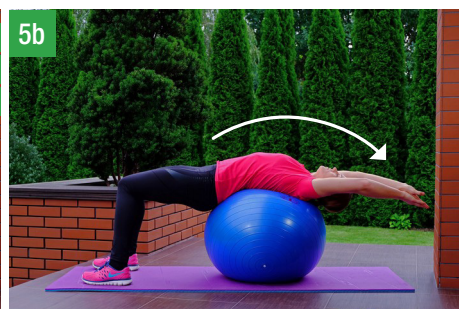
połóż się na piłce przodem



uniesź do góry prawą rękę i lewą nogę następnie zamień kończyny



opryj się o piłkę i wyciągnij ręce przed siebie



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

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

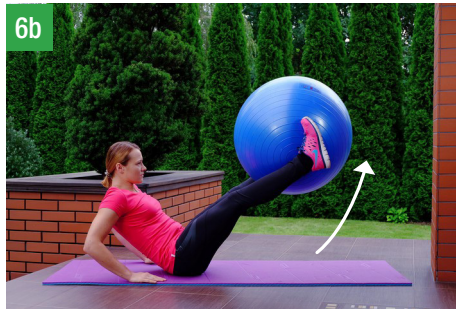
tel. 793 388 855

str. 2

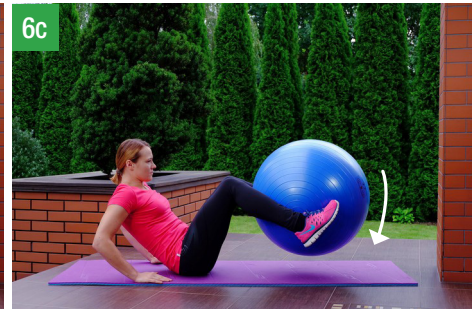


ćw. wzmacniająca mięśnie stabilizujące tułów i mięśnie nóg

usiądź na macie i nogami obejmij piłkę



wyprostuj nogi i unieś piłkę



wrót do pozycji wyjściowej

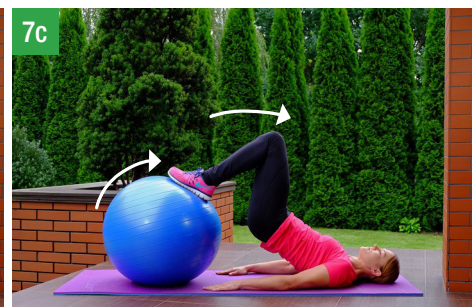


ćw. wzmacniająca mięśnie nóg oraz mięśnie brzucha

połóż wyprostowane nogi na piłkę



unieś miednicę do góry

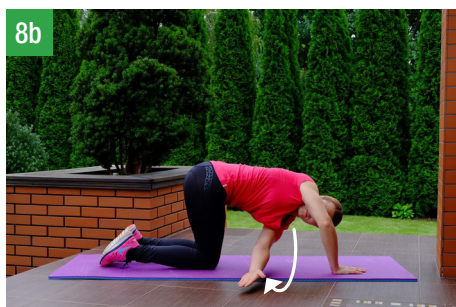


przyciągnij piłkę do siebie wrót do pozycji wyjściowej



ćw. rozluźniająca i rozciągająca kręgosłup lędźwiowy

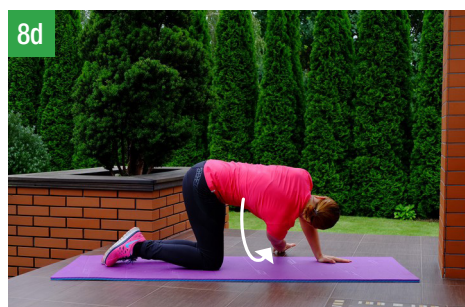
kłęk podparty na macie



skręć się, sięgając lewą ręką w prawą stronę



następnie wykonaj wyprost



zamień ręce i skręć się, sięgając prawą ręką w lewą stronę

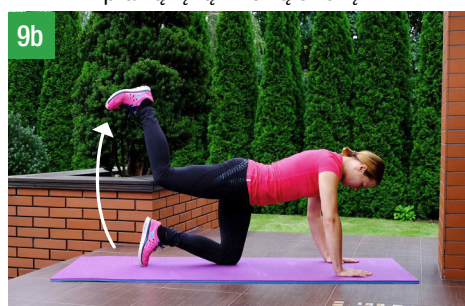


następnie wykonaj wyprost wrót do pozycji wyjściowej

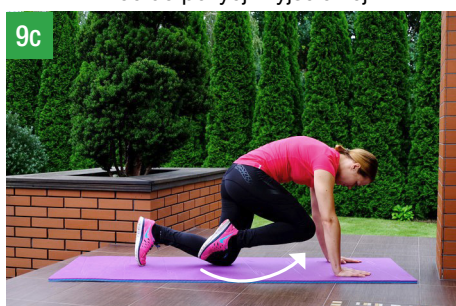


ćw. poprawiające ruchomość w stawach biodrowych i rozciągające kręgosłup lędźwiowy

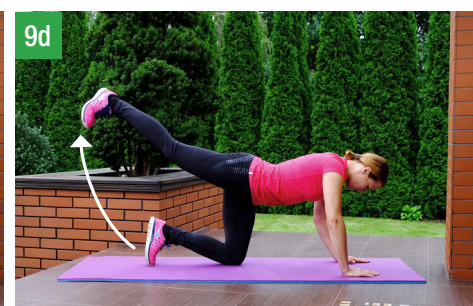
kłęk podparty na macie



unieś zgiętą prawą nogę w górę



następnie przyciągnij ją do klatki piersiowej



wykonaj wyprost nogi w tył / zamień nogi wrót do pozycji wyjściowej