

# Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!


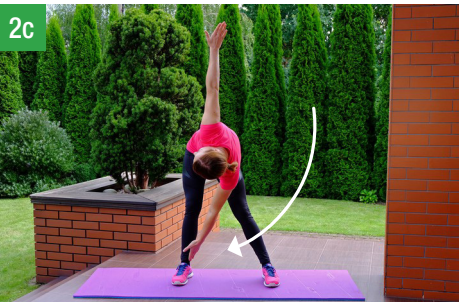

www.grudniewscy.pl  
tel. 793 388 855



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 ćw. rozciągające odcinek lędźwiowy kręgosłupa START</p>	 <p>1b</p>	 <p>2a ćw. poprawiające ruch rotacji w odcinku lędźwiowym kręgosłupa START</p>
stań z rękoma uniesionymi w bok	wykonaj skłon do przodu wróć do pozycji wyjściowej	stań z rękoma uniesionymi w bok
 <p>2b</p>	 <p>2c</p>	 <p>3a ćw. stabilizujące całe ciało START</p>
pochyl się i skręć do lewej nogi	następnie skręć się do prawej nogi wróć do pozycji wyjściowej	kłęknij na macie i oprzyj przedramiona o piłkę
 <p>3b</p>	 <p>4a ćw. wzmacniające mięśnie grzbietu oraz kończyn START</p>	 <p>4b</p>
unies miednicę i utrzyj pokazaną pozycję / wróć do pozycji wyjściowej	połóż się na piłce	unies do góry prawą rękę i lewą nogę następnie zamień kończyny
 <p>5a ćw. wzmacniające mięśnie nóg oraz mięśnie brzucha START</p>	 <p>5b</p>	 <p>5c</p>
usiądź na macie i nogami obejmij piłkę	wyprostuj nogi i unies piłkę	wróć do pozycji wyjściowej

# 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



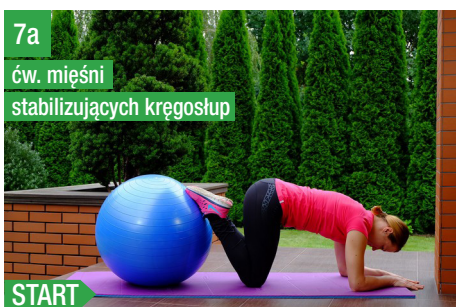
zrób skłon do przodu nie tracąc równowagi



skręć się w prawą stronę



skręć się w lewą stronę i wróć do pozycji wyjściowej

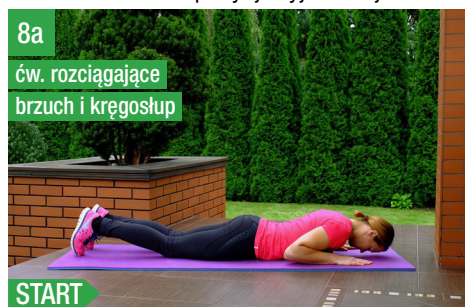


ćw. mięśni stabilizujących kręgosłup

kłęk podparty na macie, stopy oparte o piłkę

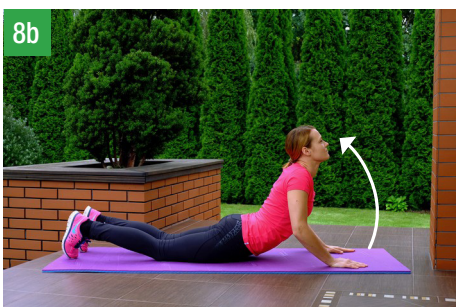


wyprostuj nogi oddalając od siebie piłkę utrzymaj pozycję zgodnie z obrazkiem

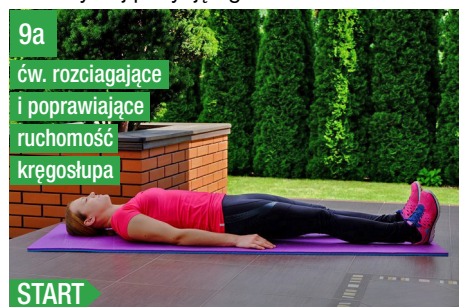


ćw. rozciągające brzuch i kręgosłup

połóż się na brzuchu ręce ułóż na wysokości barków



wyprostuj ręce i wykonaj wyprost tułowia

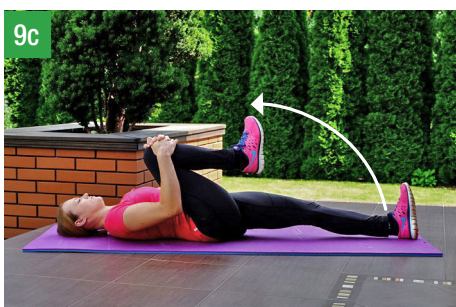


ćw. rozciągające i poprawiające ruchomość kręgosłupa

połóż się na plecach



przyciągnij lewe kolano do klatki piersiowej

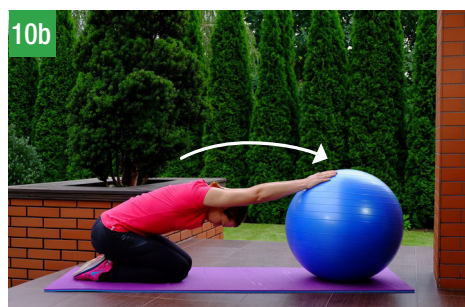


następnie przyciągnij do klatki piersiowej prawe kolano / wróć do pozycji wyjściowej

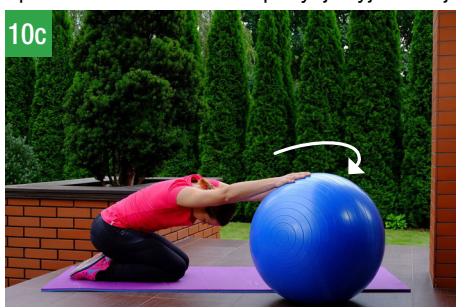


ćw. rozciągające i rozluźniające kręgosłup

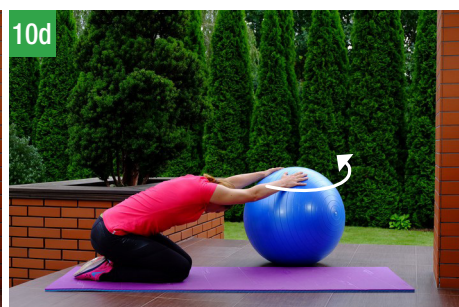
usiądź na piętach i oprzyj dłonie o piłkę



wykonaj skłon w przód oddalając od siebie piłkę



przetocz piłkę w prawo



następnie przetocz piłkę w lewo wróć do pozycji wyjściowej