

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

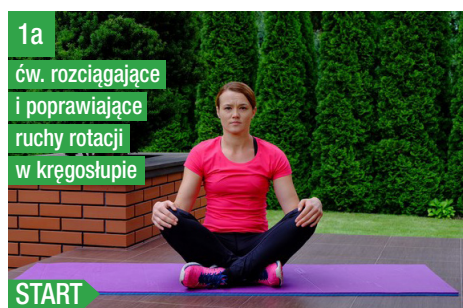
www.grudniewscy.pl
tel. 793 388 855



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!

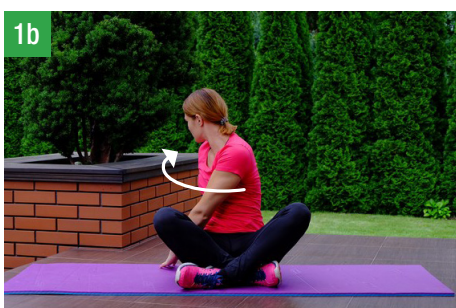
Po 15 powtórzeń ćwiczenie w 3 seriach, 2-3 min. przerwy między seriami, 3 razy w tygodniu. Cykl: 30 dni.



1a
ćw. rozciągające
i poprawiające
ruchy rotacji
w kręgosłupie

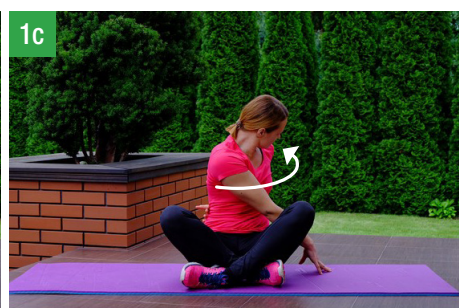
START

usiądź w siadzie skrzyżnym



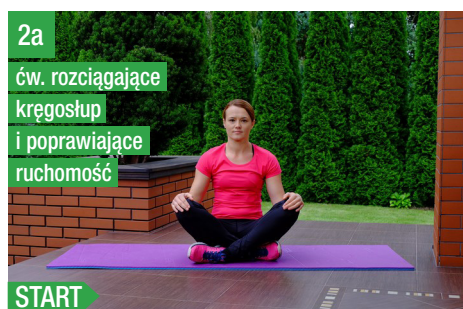
1b

wykonaj skręt tułowia w prawą stronę



1c

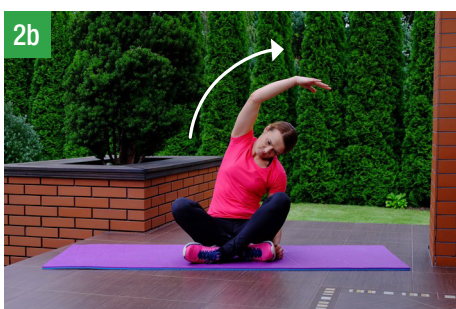
następnie skręć się w lewą stronę



2a
ćw. rozciągające
kręgosłup
i poprawiające
ruchomość

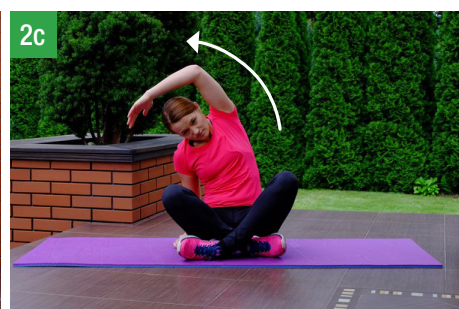
START

usiądź w siadzie skrzyżnym



2b

unieś lewą rękę i wykonaj skłon
do lewego boku



2c

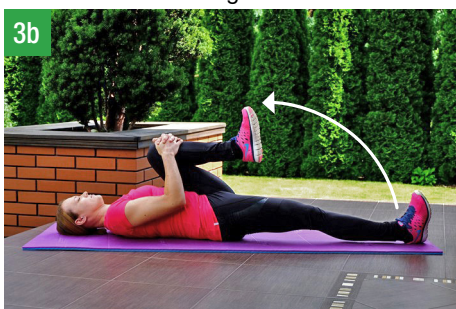
następnie unieś prawą rękę i wykonaj skłon
do prawego boku



3a
ćw. rozciągające
i poprawiające
ruchomość
kręgosłupa

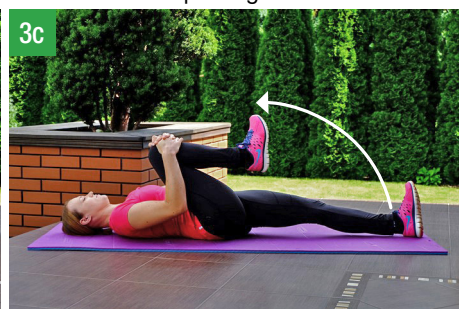
START

połóż się na plecach



3b

przyciągnij lewe kolano do klatki piersiowej



3c

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



4a
ćw. wzmacniające
mięśnie brzucha
i poprawiające
równowagę

START

usiądź na jeżu ze zgiętymi kolanami



4b

odchyl się w tył



4c

wróć do pozycji wyjściowej

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

str. 2



ćw. wzmacniające mięśnie nóg oraz mięśnie brzucha

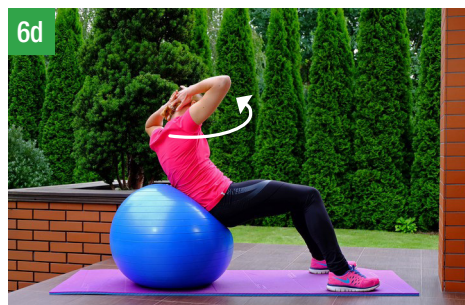
połóż się na piłce, nogi w rozkroku



zrób skłon do przodu nie tracąc równowagi



skręć się w prawą stronę

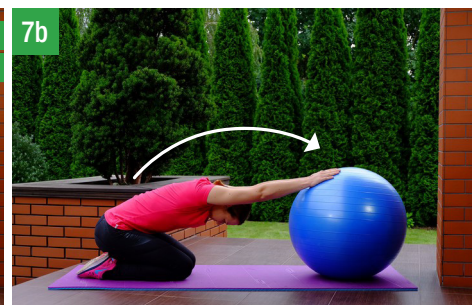


skręć się w lewą stronę i wróć do pozycji wyjściowej

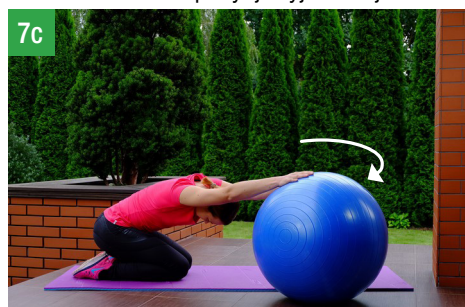


ćw. rozciągające i rozluźniające kręgosłup

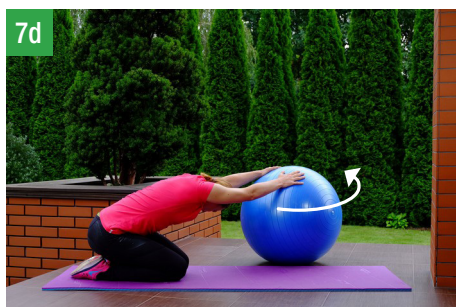
usiądź na piętach i oprzyj dłonie o piłkę



wykonaj skłon w przód oddalając od siebie piłkę



przetocz piłkę w prawo

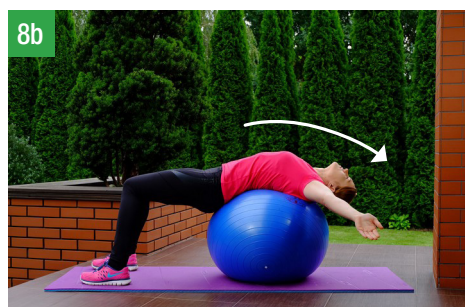


następnie przetocz piłkę w lewo wróć do pozycji wyjściowej

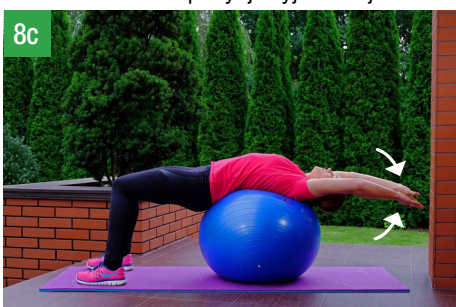


ćw. rozciągające klatkę piersiową i rozluźniające kręgosłup

połóż się na piłce



wyciągnij ręce na boki i utrzymaj pokazaną pozycję

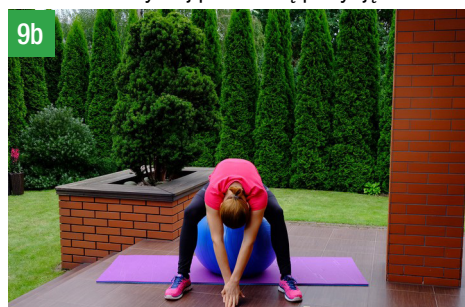


przesuń ręce nad głowę i pozostaw tak przez kilka sekund / wróć do pozycji wyjściowej

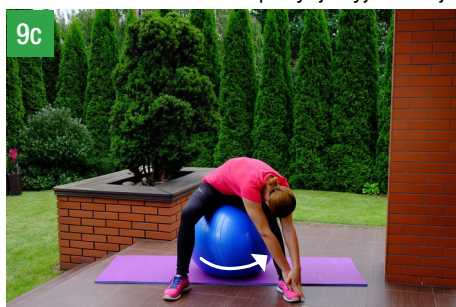


ćw. rozluźniające i rozciągające plecy

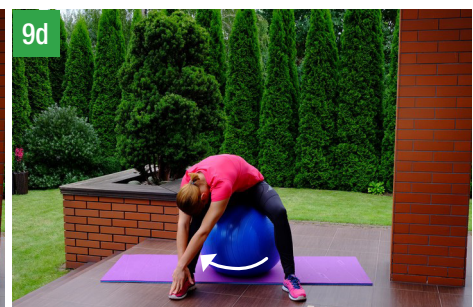
usiądź na piłce z rękoma nad głową



wykonaj skłon do podłogi



wykonaj skłon do lewej nogi



następnie wykonaj skłon do prawej nogi wróć do pozycji wyjściowej