

# Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

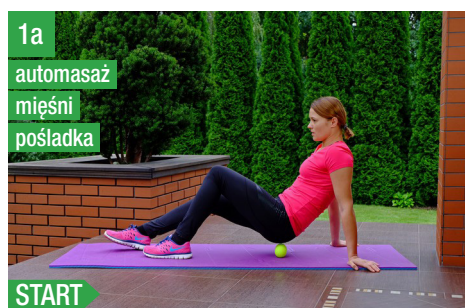
www.grudniewscy.pl  
tel. 793 388 855



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!

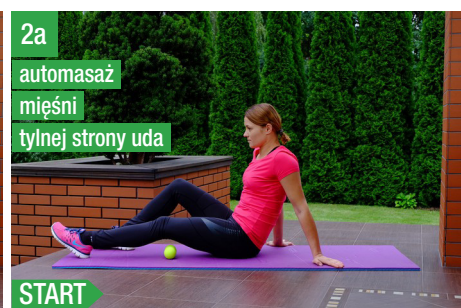
Po 15 powtórzeniach ćwiczenie w 3 seriach, 2-3 min. przerwy między seriami, 3 razy w tygodniu. Cykl: 30 dni.



połóż roller na wysokości pośladka



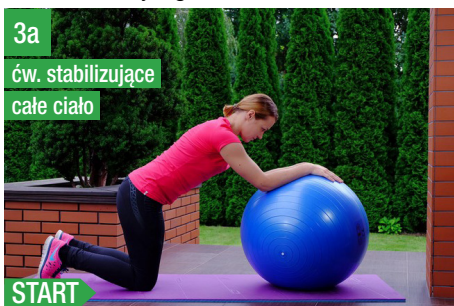
usiądź na roller, wykonuj ruchy w przód i w tył zgodnie z obrazkiem



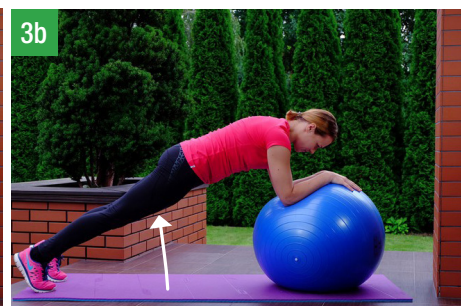
usiądź i połóż roller pod udem



unięś się na rękach, wykonuj ruchy w przód i tył zgodnie z obrazkiem



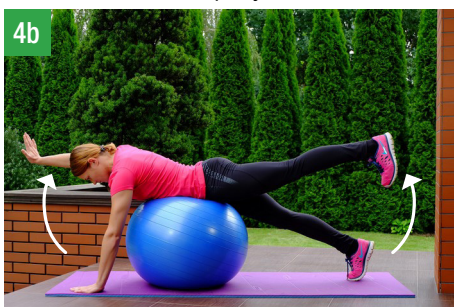
kłękni na macie i oprzyj przedramiona o piłkę



unięś miednicę i utrzymaj pozycję zgodnie z obrazkiem / wróć do pozycji wyjściowej



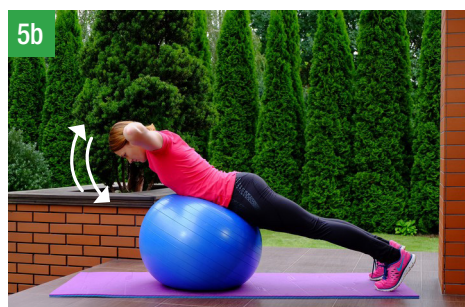
połóż się na piłce



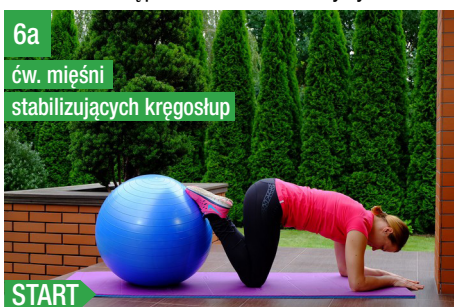
unięś do góry prawą rękę i lewą nogę następnie zamień kończyny



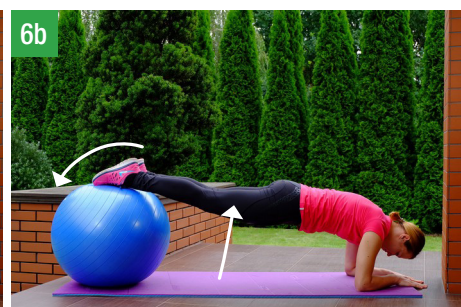
połóż się na piłce przodem



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



kłęk podparty na macie, stopy oparte o piłkę



wyprostuj nogi oddalając od siebie piłkę utrzymaj pozycję zgodnie z obrazkiem

# Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

str. 2



połóż się na piłce, nogi w rozkroku



usiądź na macie i nogami obejmij piłkę



ustaw się bokiem i połóż roller na macie na wysokości uda



ukłęknij i połóż roller na macie na wysokości uda



usiądź i połóż roller na macie na wysokości odcinka lędźwiowego

