

# Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl  
tel. 793 388 855



Serdecznie witamy!

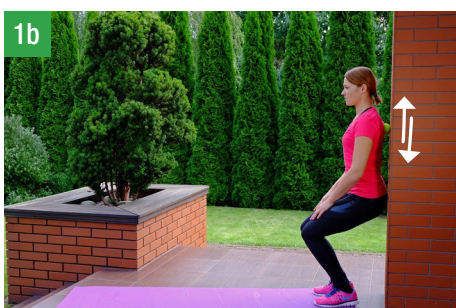
Z przyjemnością przedstawiamy zestaw ćwiczeń opracowany przez naszych fizjoterapeutów. W dużym stopniu możesz samodzielnie poprawić kondycję i funkcjonowanie swojego organizmu, jeśli będziesz regularnie trenować. Ćwiczenia mają charakter profilaktyczny i nie mogą być traktowane jako forma rehabilitacji. 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 powtórzeń ćwiczenie w 3 seriach, 2-3 min. przerwy między seriami, 3 razy w tygodniu. Cykl: 30 dni.

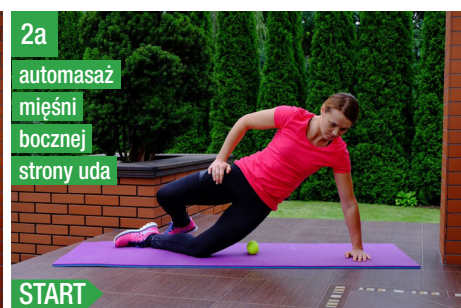


1a  
automasaż mięśni przykręgosłupowych w odcinku piersiowym

umieść roller na wysokości odcinka piersiowego kręgosłupa

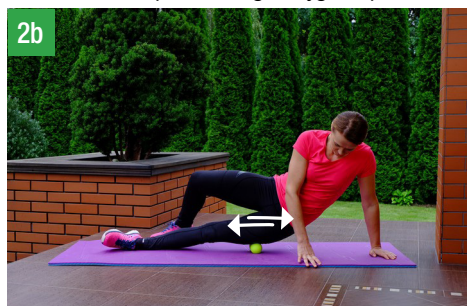


1b  
opryj się o roller i wykonuj przysiady zgodnie z obrazkiem

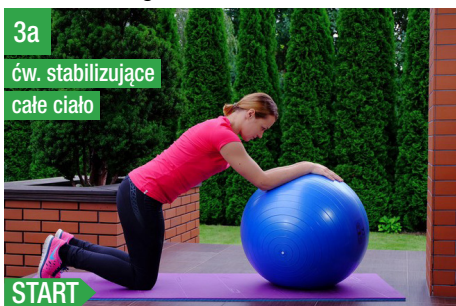


2a  
automasaż mięśni bocznej strony uda

ustaw się bokiem i połóż roller na macie na wysokości uda



połóż bok uda na roller / wykonuj ruchy w przód i tył zgodnie z obrazkiem



3a  
ćw. stabilizujące całe ciało

kłęknij na macie i oprzyj przedramiona o piłkę

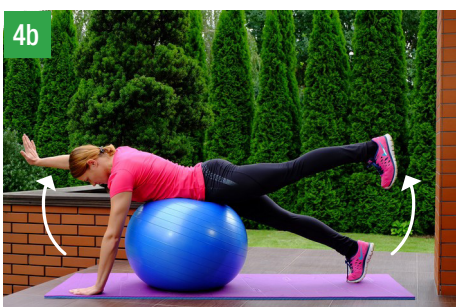


unieś miednicę i utrzymaj pozycję zgodnie z obrazkiem / wróć do pozycji wyjściowej



ćw. wzmacniające mięśnie grzbietu oraz kończyn

połóż się na piłce



unieś do góry prawą rękę i lewą nogę następnie zamień kończyny

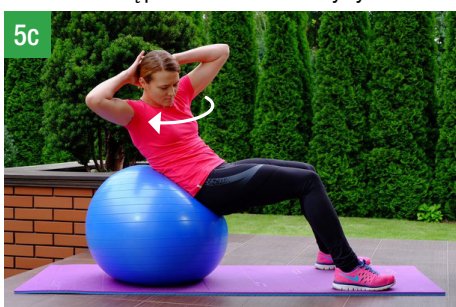


ćw. rozluźniające miednicę i kręgosłup lędźwiowy

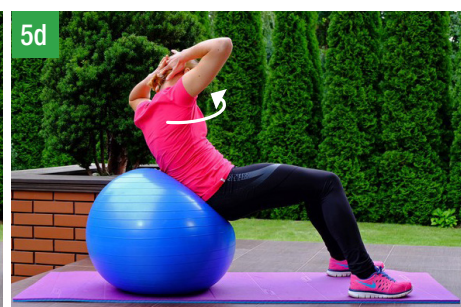
połóż się na piłce, nogi w rozkroku



zrób skłon do przodu nie tracąc równowagi



skręć się w prawą stronę



skręć się w lewą stronę wróć do pozycji wyjściowej



# Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

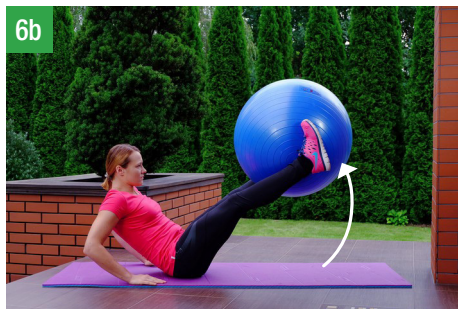
www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

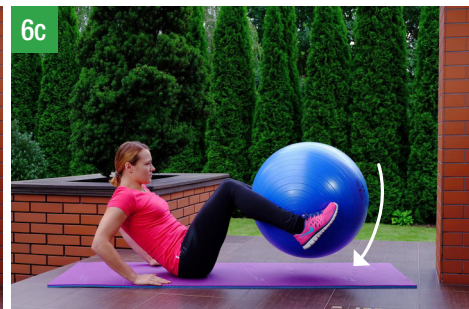
str. 2



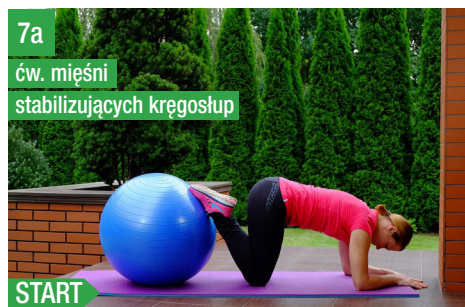
usiądź na macie i nogami obejmij piłkę



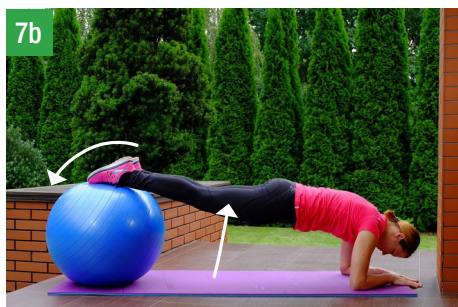
wyprostuj nogi i unieś piłkę



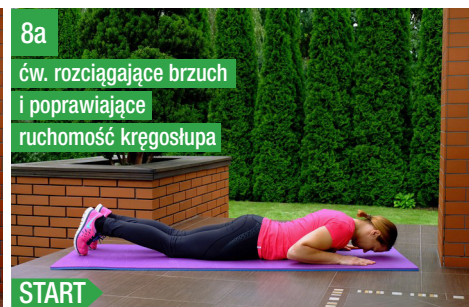
wrót do pozycji wyjściowej



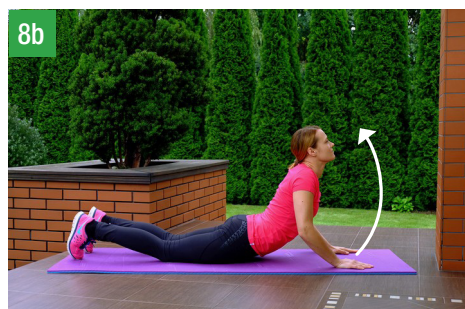
kłęk podparty na macie, stopy oparte o piłkę



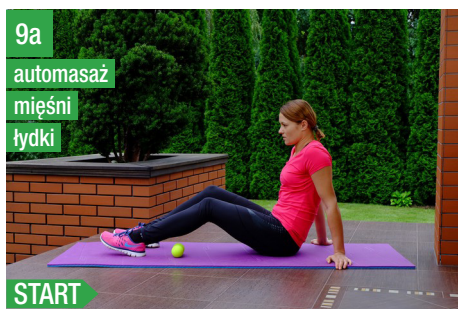
wyprostuj nogi oddalając od siebie piłkę utrzymaj pozycję zgodnie z obrazkiem



połóż się na brzuchu ręce połóż na wysokości barków



wyprostuj ręce i wykonaj wyprost tułowia



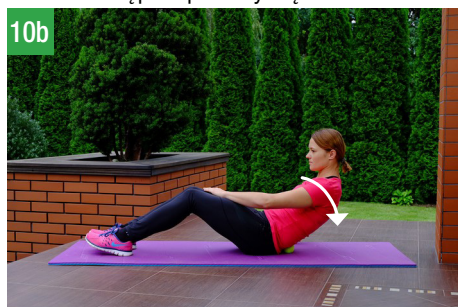
usiądź i połóż roller pod łydką następnie połóż łydkę na roller



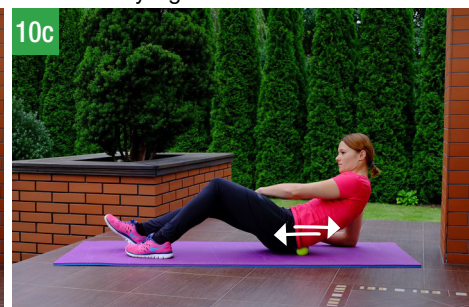
unieś się na rękach i wykonuj ruchy w przód i tył zgodnie z obrazkiem



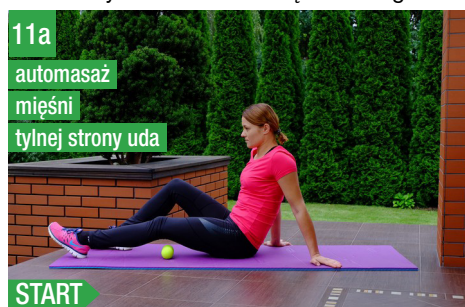
usiądź i połóż roller na macie na wysokości odcinka lędźwiowego



połóż się na roller



wykonuj ruchy w przód i tył zgodnie z obrazkiem



usiądź i połóż roller pod udem



połóż udo na roller



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