

# 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.

<p><b>1a</b> ćw. wzmacniające mięśnie nóg i pośladki</p> <p><b>START</b></p> <p>stań na macie taśma zawiązana nad kostkami</p>	<p><b>1b</b></p> <p>zrób lekki przysiad i wykonaj krok odstawny prawą nogą</p>	<p><b>1c</b></p> <p>dostaw lewą nogę i wykonaj ćwiczenie w drugą stronę</p>
<p><b>2a</b> ćw. wzmacniające mięśnie nóg i pośladki</p> <p><b>START</b></p> <p>połóż się na macie z taśmą zawiązaną na kolanach</p>	<p><b>2b</b></p> <p>unieś miednicę i rozciągnij taśmę powoli wróć do pozycji wyjściowej</p>	<p><b>3a</b> ćw. stabilizujące całe ciało</p> <p><b>START</b></p> <p>klęknij na macie i oprzy przedramiona o piłkę</p>
<p><b>3b</b></p> <p>unieś miednicę i utrzymaj pokazaną ozycję</p>	<p><b>3c</b></p> <p>wróć do pozycji wyjściowej</p>	<p><b>4a</b> ćw. wzmacniające mięśnie grzbietu i mięśnie ściągające łopatki</p> <p><b>START</b></p> <p>połóż się na piłce z taśmą w dłoniach</p>
<p><b>4b</b></p> <p>unieś ręce w górę i rozciągnij taśmę na boki wróć do pozycji wyjściowej</p>	<p><b>5a</b> ćw. wzmacniające mięśnie brzucha</p> <p><b>START</b></p> <p>usiądź na macie z taśmą</p>	<p><b>5b</b></p> <p>pochyl tułów do tyłu naciągając taśmę wróć do pozycji wyjściowej</p>



# Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

str. 2

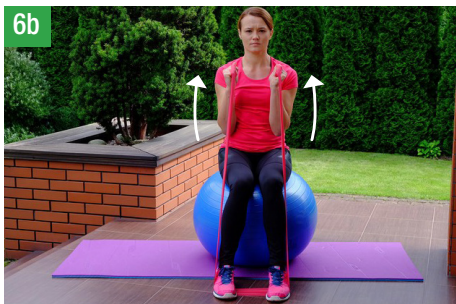


6a

ćw. równoważne  
wzmacniające  
biceps  
oraz triceps

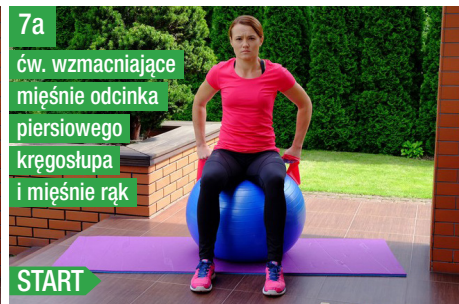
START

usiądź na piłce przydeptywając taśmę



6b

zegnij ręce w łokciach i powoli wróć do pozycji wyjściowej

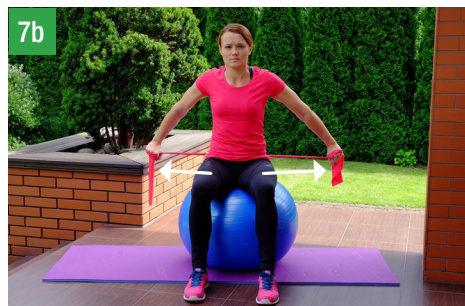


7a

ćw. wzmacniające  
mięśnie odcinka  
piersiowego  
kręgosłupa  
i mięśnie rąk

START

usiądź na piłce z taśmą za plecami



7b

rozciągnij taśmę i powoli wróć do pozycji wyjściowej

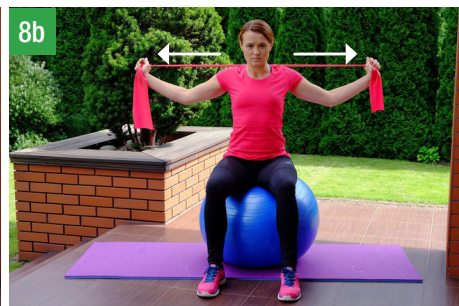


8a

ćw. wzmacniające  
mięśnie rąk  
oraz obręcz  
barkową  
i kręgosłup  
piersiowy

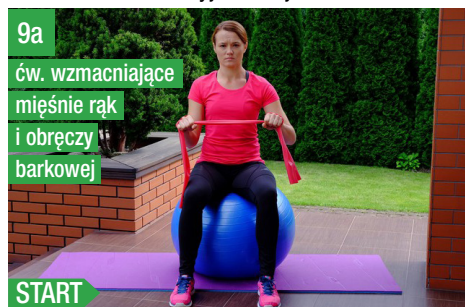
START

usiądź na piłce z taśmą za głową



8b

rozciągnij taśmę i powoli wróć do pozycji wyjściowej

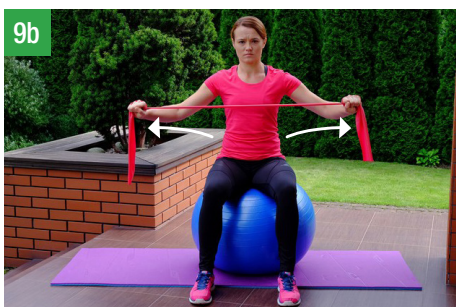


9a

ćw. wzmacniające  
mięśnie rąk  
i obręcz  
barkowej

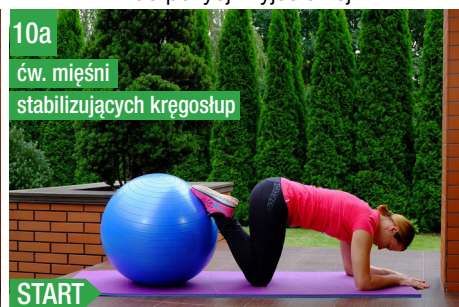
START

usiądź na piłce trzymając taśmę



9b

rozciągnij taśmę na boki i powoli wróć do pozycji wyjściowej

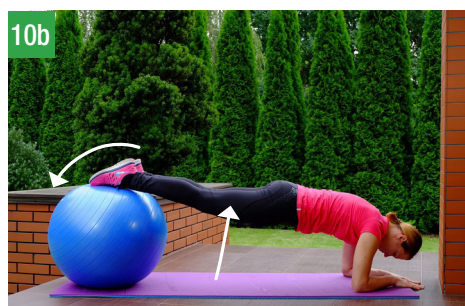


10a

ćw. mięśni  
stabilizujących kręgosłup

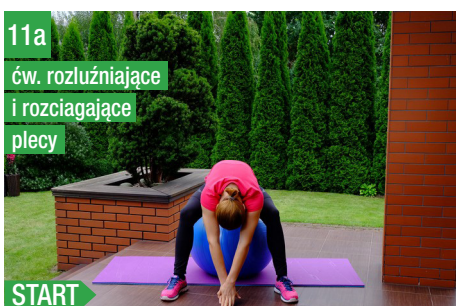
START

kłęk podparty na macie, stopy oparte o piłkę



10b

wyprostuj nogi oddalając od siebie piłkę utrzymaj pozycję zgodnie z obrazkiem

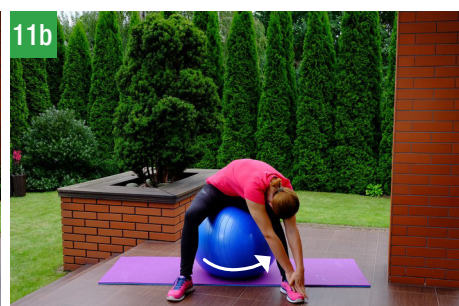


11a

ćw. rozluźniające  
i rozciągające  
plecy

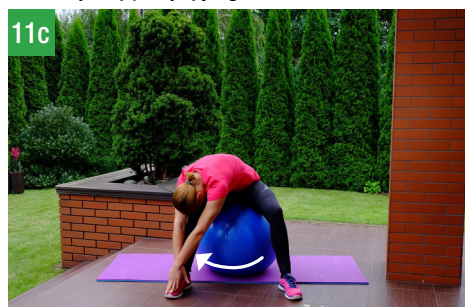
START

usiądź na piłce i wykonaj skłon do podłogi



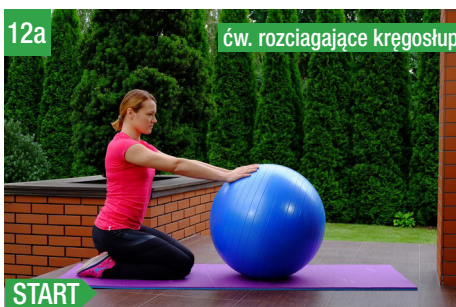
11b

wykonaj skłon do lewej nogi



11c

następnie wykonaj skłon do prawej nogi wróć do pozycji wyjściowej

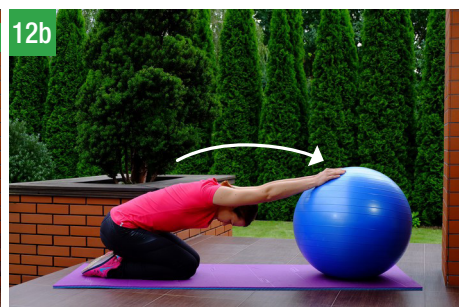


12a

ćw. rozciągające kręgosłup

START

usiądź na piętach i oprzy dłonie o piłkę



12b

wykonaj skłon w przód oddalając od siebie piłkę / wróć do pozycji wyjściowej