

# 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.



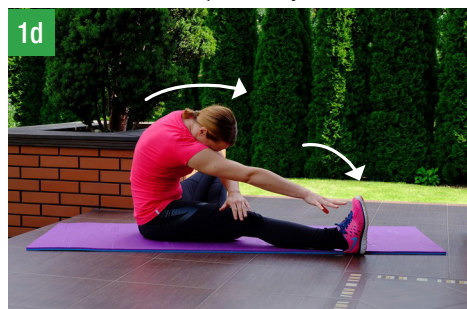
usiądź z jedną nogą podciągniętą do pachwiny



wykonaj skłon do nogi wyprostowanej



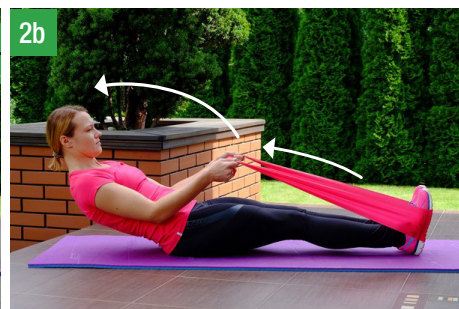
zmień pozycję nóg



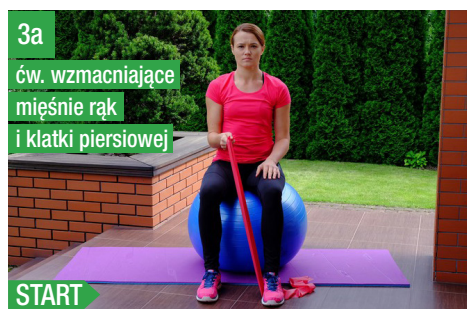
wykonaj skłon do nogi wyprostowanej wróć do pozycji wyjściowej



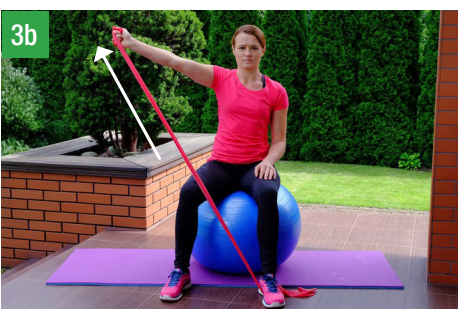
usiądź na macie z taśmą



pochyl tułów do tyłu naciągając taśmę wróć do pozycji wyjściowej



usiądź na piłce z taśmą na skos



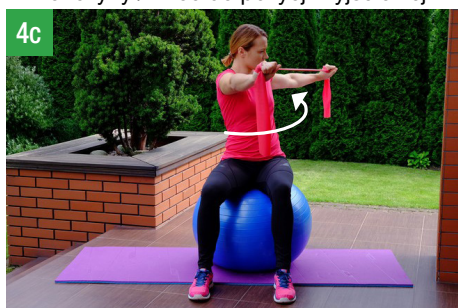
unieś rękę bokiem jak najwyżej / zmień kończyny / wróć do pozycji wyjściowej



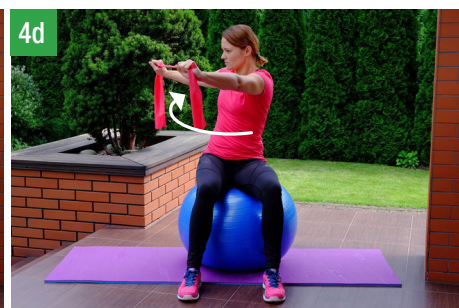
usiądź na piłce z taśmą



rozciągnij taśmę na boki



skręć się w lewą stronę



następnie skręć się w prawą stronę wróć do pozycji wyjściowej

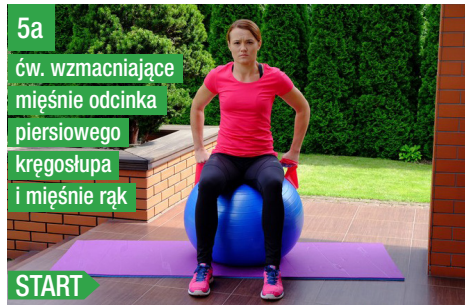


# Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

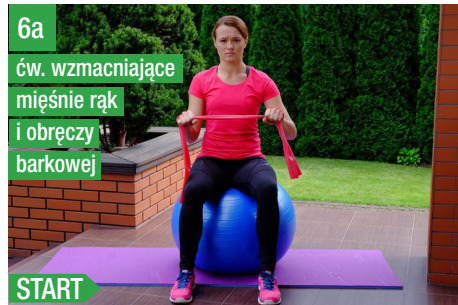
str. 2



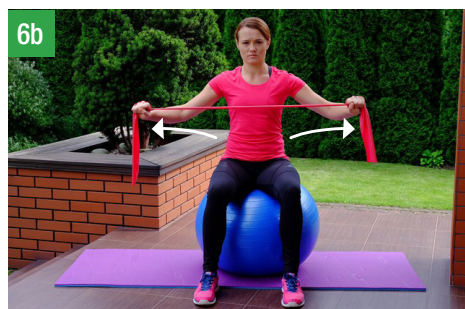
usiądź na piłce z taśmą za plecami



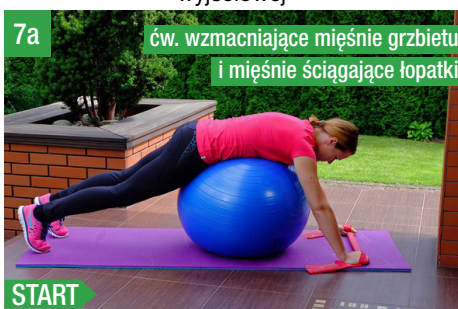
rozciągnij taśmę i powoli wróć do pozycji wyjściowej



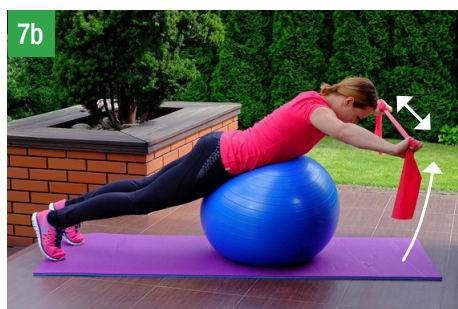
usiądź na piłce trzymając taśmę



rozciągnij taśmę na boki i powoli wróć do pozycji wyjściowej



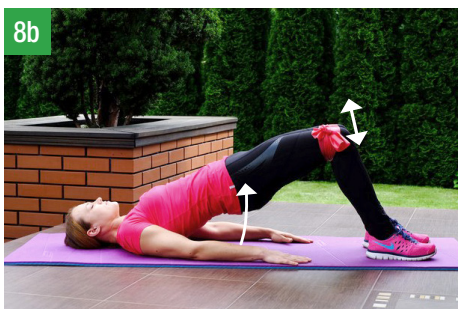
połóż się na piłce z taśmą w dłoniach



unieś ręce w górę i rozciągnij taśmę na boki wróć do pozycji wyjściowej



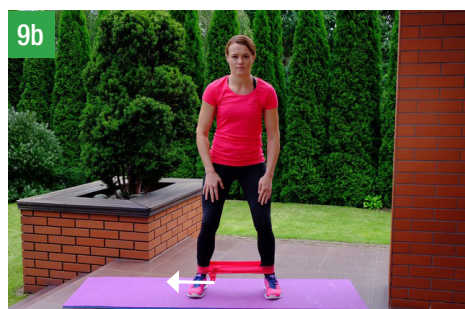
połóż się na macie z taśmą zawiązaną na kolanach



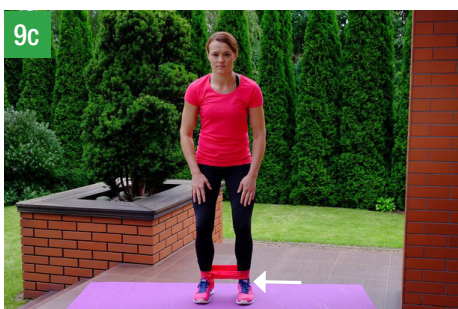
unieś miednicę i rozciągnij taśmę powoli wróć do pozycji wyjściowej



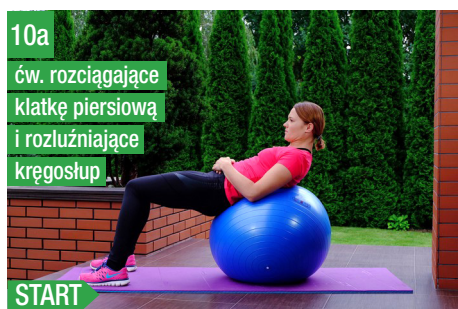
stań na macie taśma zawiązana nad kostkami



zrób lekki przysiad i wykonaj krok odstawnny prawą nogą



dostaw lewą nogę i wykonaj ćwiczenie w drugą stronę



połóż się na piłce



wyciągnij ręce na boki i utrzymaj pozycję zgodnie z obrazkiem / wróć do poz. wyjściowej



połóż się na plecach



przyciągnij kolana do klatki piersiowej na kilka sekund / wróć do pozycji wyjściowej