

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!

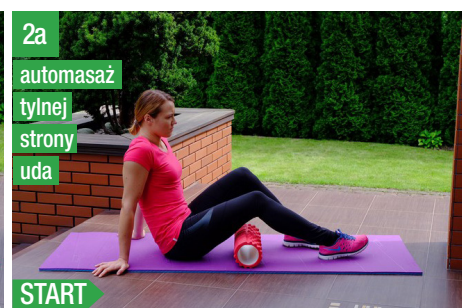
Po 15 powtórzeniach ćwiczenie w 3 seriach, 2-3 min. przerwy między seriami, 3 razy w tygodniu. Cykl: 30 dni.



usiądź i połóż roller na macie
usiądź na roller



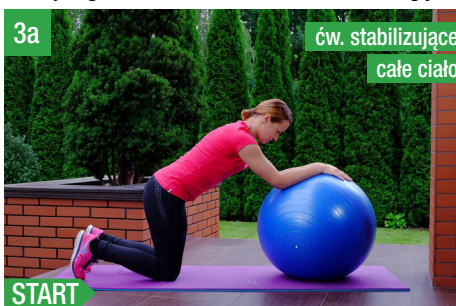
wyprostuj nogę / wykonuj ruchy w przód
i tył zgodnie z zaleceniami / zmień nogę



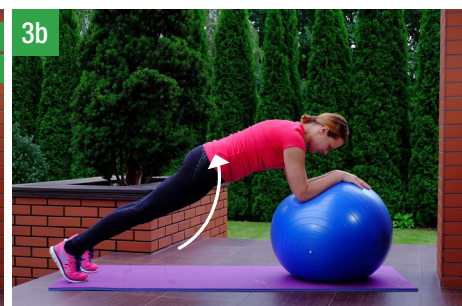
usiądź i połóż roller pod udem



usiądź na roller i wykonuj ruchy w tył oraz w przód,
zgodnie z obrazkiem następnie zamień nogę



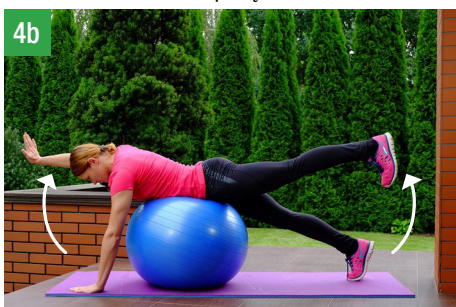
kłękaj na macie i oprzy przedramiona
o piłkę



unieś miednicę i utrzymaj pokazaną
pozycję / wróć do pozycji wyjściowej



połóż się na piłce



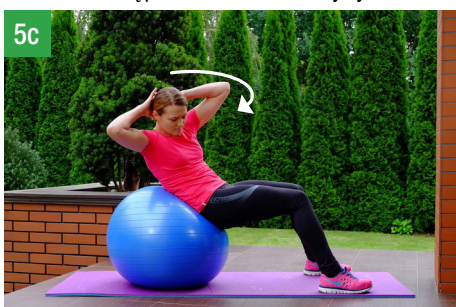
unieś do góry prawą rękę i lewą nogę
następnie zamień kończyny



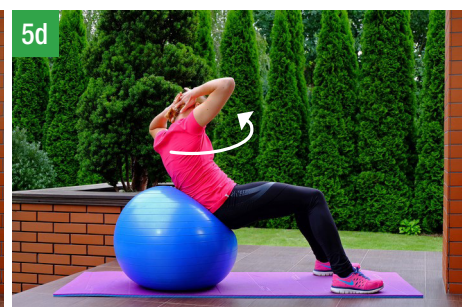
połóż się na piłce, nogi w rozkroku



zrób skłon do przodu nie tracąc równowagi



skręć się w prawą stronę



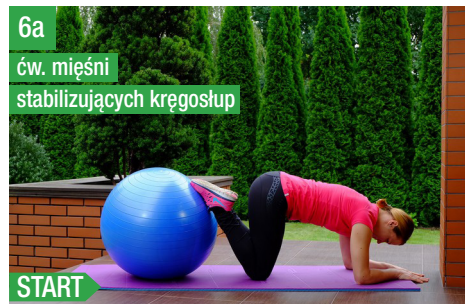
skręć się w lewą stronę i wróć
do pozycji wyjściowej

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

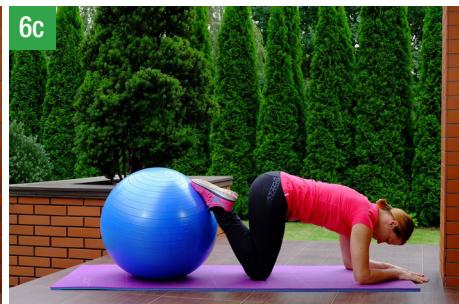
str. 2



klęk podparty na macie, stopy oparte o piłkę



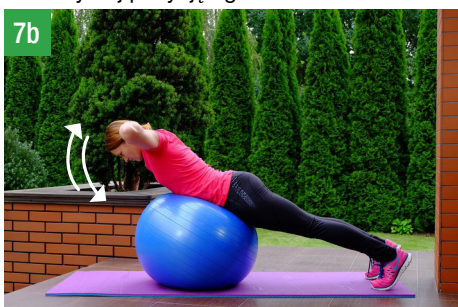
wyprostuj nogi oddalając od siebie piłkę
utrzymaj pozycję zgodnie z obrazkiem



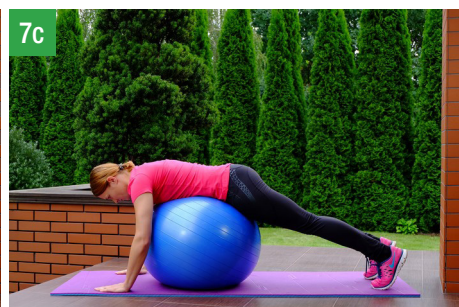
wróż do pozycji wyjściowej



połóż się na piłce przodem



spleć ręce na karku i wykonaj
wyprost tułowia



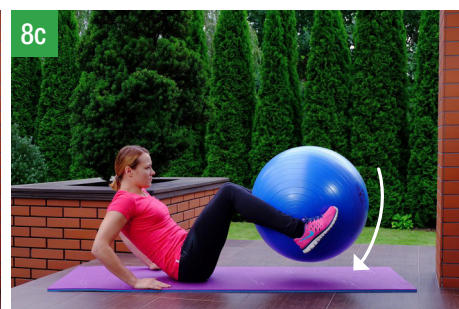
wróż do pozycji wyjściowej



usiądź na macie i nogami obejmij piłkę



wyprostuj nogi i unieś piłkę



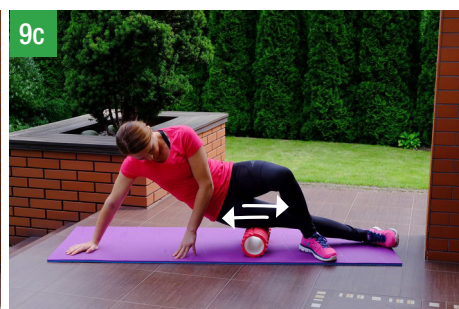
wróż do pozycji wyjściowej



staw się bokiem u umieść roller pod udem



opryj udo o roller i unieś nogę w górę



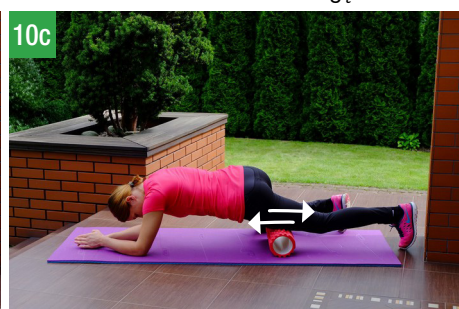
wykonuj ruchy w przód i tył zgodnie z
obrazkiem / zmień nogę



ukłęknij i połóż roller pod udem



połóż się na roller i unieś stopę w górę



wykonuj ruch w przód i tył zgodnie
z obrazkiem / następnie zmień nogę