

# Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!








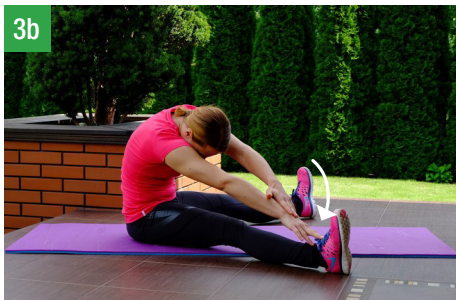
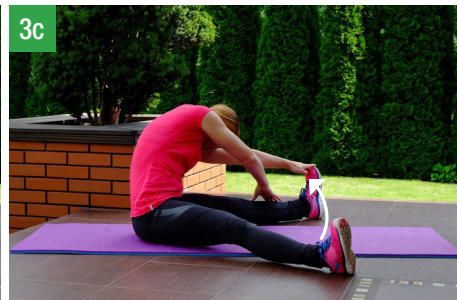

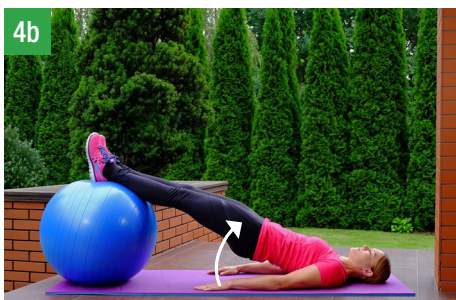
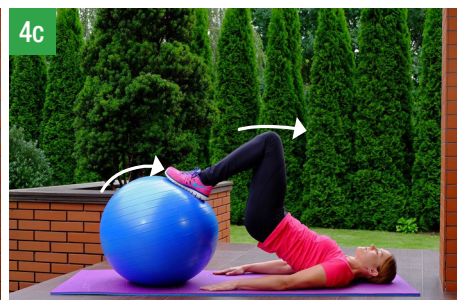
www.grudniewscy.pl  
tel. 793 388 855



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.

<p>1a</p> <p>automasaż przedniej strony uda</p>  <p>START</p> <p>ukłęknij i połóż roller pod udem</p>	<p>1b</p>  <p>połóż się na roller i unieś stopę w górę</p>	<p>1c</p>  <p>wykonuj ruch w przód i tył zgodnie z obrazkiem / następnie zmień nogę</p>
<p>2a</p> <p>automasaż tylnej strony uda</p>  <p>START</p> <p>usiądź i połóż roller pod udem</p>	<p>2b</p>  <p>usiądź na roller i wykonuj ruchy w tył</p>	<p>2c</p>  <p>oraz w przód, zgodnie z obrazkiem następnie zamień nogę</p>
<p>3a</p> <p>ćw. rozciągające mięśnie nóg i plecy</p>  <p>START</p> <p>usiądź w szerokim rozkroku i wykonaj skłon w przód</p>	<p>3b</p>  <p>pochyl się do prawej nogi</p>	<p>3c</p>  <p>następnie pochyl się do lewej nogi wróć do pozycji wyjściowej</p>
<p>4a</p> <p>ćw. wzmacniające mięśnie stabilizujące tułów i mięśnie nóg</p>  <p>START</p> <p>połóż wyprostowane nogi na piłkę</p>	<p>4b</p>  <p>unieś miednicę do góry</p>	<p>4c</p>  <p>przyciągnij piłkę do siebie wróć do pozycji wyjściowej</p>



# Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

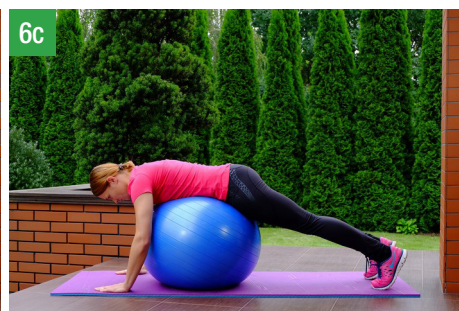
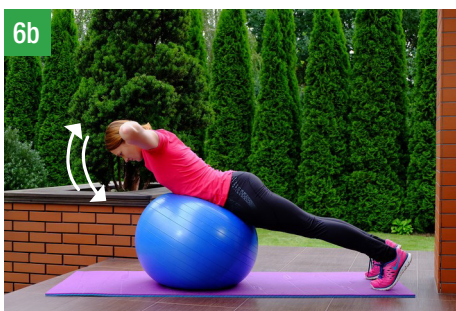
str. 2



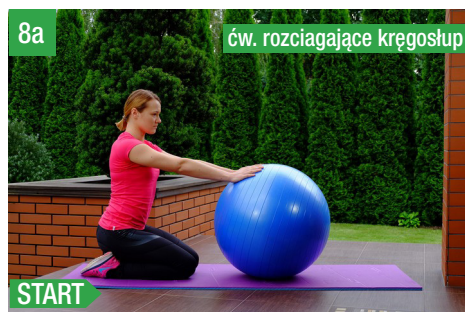
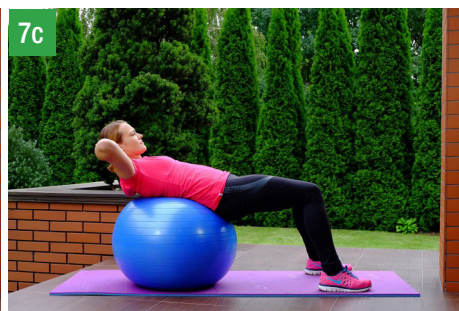
usiądź na macie i nogami obejmij piłkę



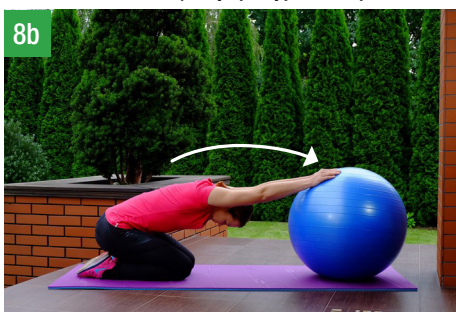
połóż się na piłce przodem



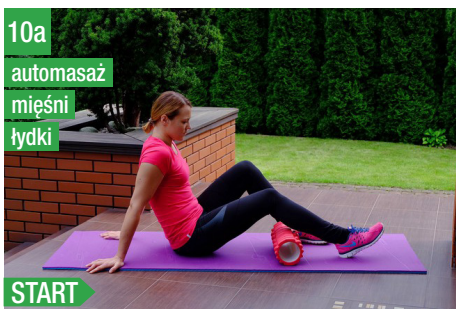
połóż się na piłce, nogi w rozkroku



usiądź na piętach i oprzyj dłonie o piłkę



ustaw się bokiem i ułóż roller w okolicy biodra



usiądź i połóż roller pod łydką

