

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!





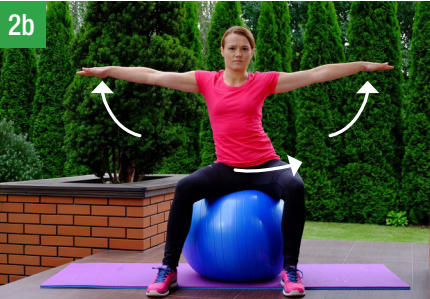







www.grudniewscy.pl
tel. 793 388 855



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

<p>1a</p> <p>ćw. rozluźniające miednicę i kręgosłup lędźwiowy</p> <p>START</p> 	<p>1b</p> 	<p>1c</p> 
usiądź na piłce, nogi w rozkroku	wyciągnij ręce i przesun miednicę w tył	przesun miednicę w przód wróć do pozycji wyjściowej
<p>2a</p> <p>ćw. rozluźniające miednicę i kręgosłup lędźwiowy</p> <p>START</p> 	<p>2b</p> 	<p>2c</p> 
usiądź na piłce, nogi w rozkroku	unieś ręce do boku i przesun miednicę w lewo	przesun miednicę w prawo wróć do pozycji wyjściowej
<p>3a</p> <p>ćw. rozluźniające miednicę i kręgosłup lędźwiowy</p> <p>START</p> 	<p>3b</p> 	<p>3c</p> 
usiądź na piłce w rozkroku	wykonuj miednicą okrężne ruchy w prawo	następnie wykonuj okrężne ruchy w lewo wróć do pozycji wyjściowej
<p>4a</p> <p>ćw. wzmacniające mięśnie stabilizujące tułów i mięśnie nóg</p> <p>START</p> 	<p>4b</p> 	<p>4c</p> 
połóż wyprostowane nogi na piłce	unieś miednicę do góry	przyciągnij piłkę do siebie wróć do pozycji wyjściowej

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

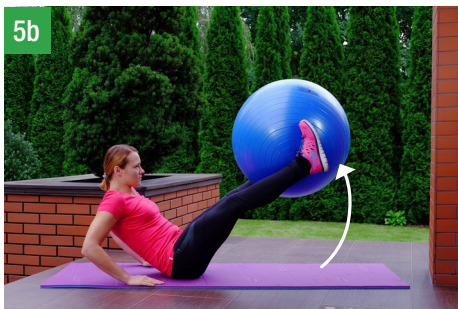
tel. 793 388 855

str. 2

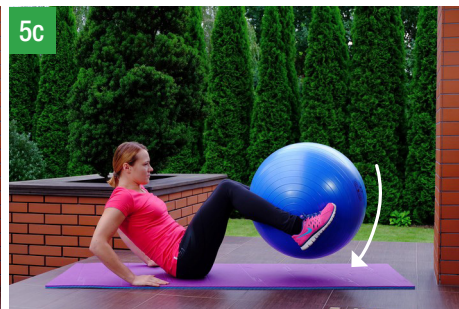


ćw. wzmacniające mięśnie nóg oraz mięśnie brzucha

usiądź na macie i nogami obejmij piłkę



wyprostuj nogi i unieś piłkę

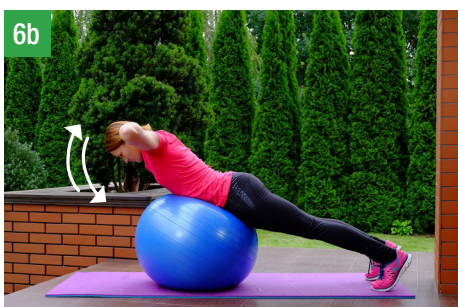


wróc do pozycji wyjściowej



ćw. wzmacniająca mięśnie grzbietu

połóż się na piłce przodem



spleć ręce na karku i wykonaj wyprost tułowia / wróc do pozycji wyjściowej

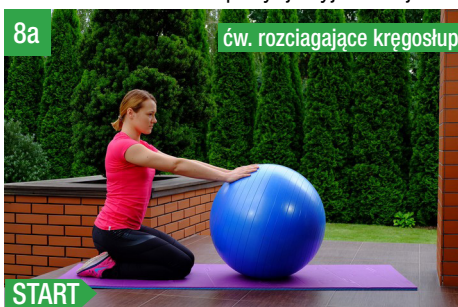


ćw. wzmacniająca mięśnie brzucha

połóż się na piłce, nogi w rozkroku

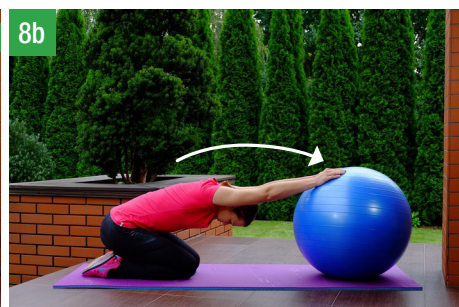


zrób skłon do przodu nie tracąc równowagi wróc do pozycji wyjściowej

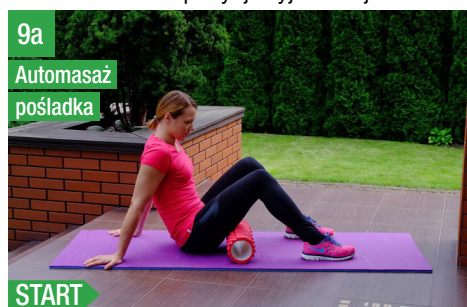


ćw. rozciągające kręgosłup

usiądź na piętach i oprzy dłonie o piłkę



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

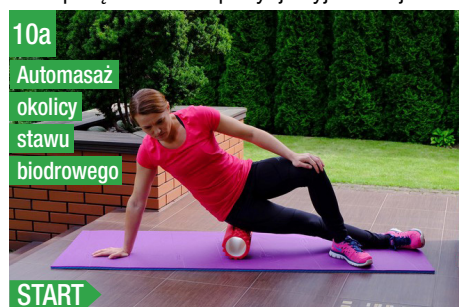


Automasaż pośladka

usiądź i połóż roller na macie następnie usiądź na roller

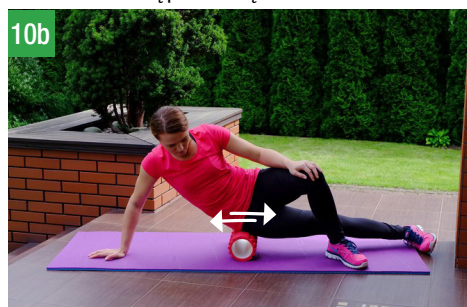


wyprostuj nogę / wykonuj ruchy w przód i tył zgodnie z obrazkiem / zmień nogę

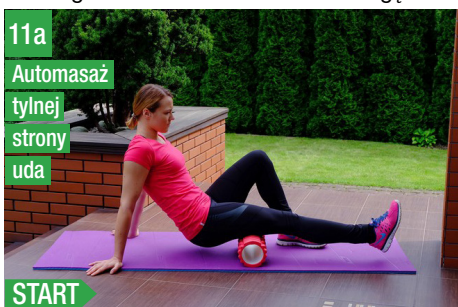


Automasaż okolicy stawu biodrowego

ustaw się bokiem i utóż roller w okolicy biodra

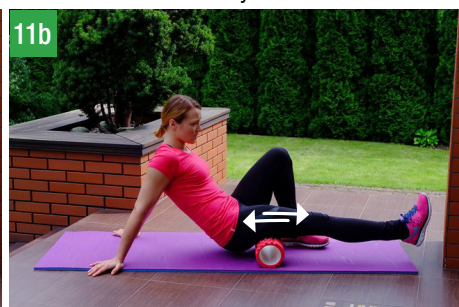


wykonuj ruchy w przód i tył zgodnie z obrazkiem / następnie zmień nogę



Automasaż tylnej strony uda

usiądź na roller / unieś miednicę i stopę przetocz roller pod udo



wykonuj ruchy w tył następnie zmień nogę