

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl
tel. 793 388 855



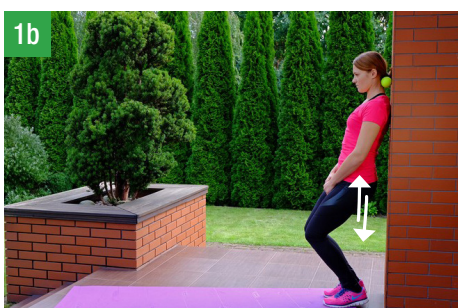
Serdecznie witamy!

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.



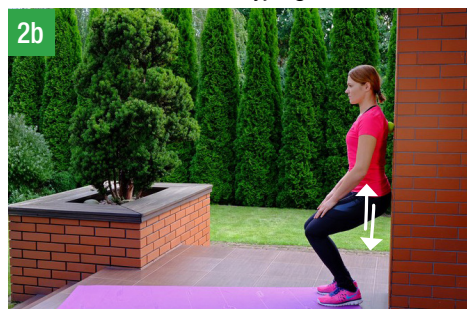
umieść roller na wysokości odcinka szyjnego



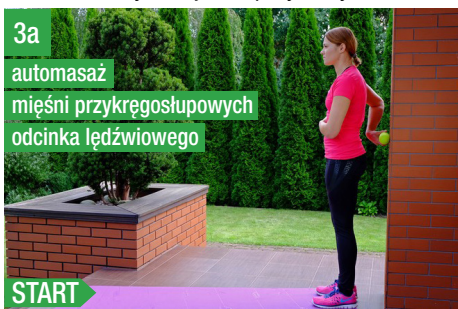
delikatnie oprzyj się o niego i wykonuj mini przysiady



umieść roller na wysokości odcinka piersiowego kręgosłupa



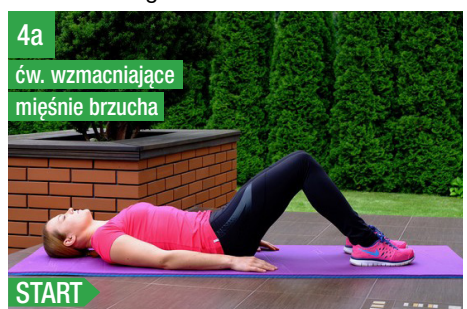
oprzyj się o roller i wykonuj przysiady zgodnie z obrazkiem



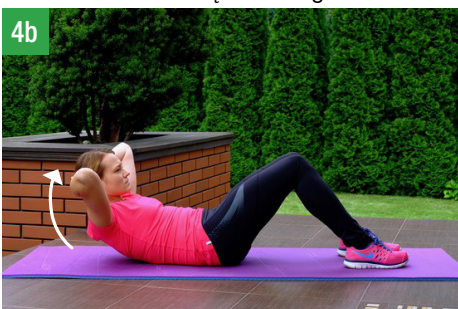
stań przy ścianie, roller na wysokości odcinka lędźwiowego



oprzyj się o roller i wykonuj przysiady zgodnie z obrazkiem



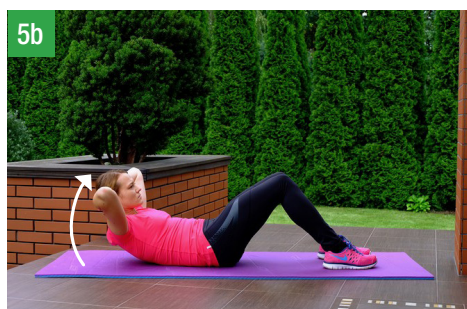
połóż się na plecach ze zgiętymi nogami



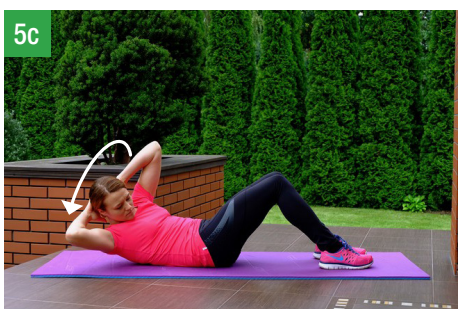
wykonaj skłon zgodnie z obrazkiem



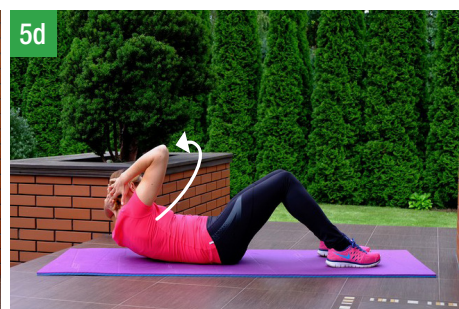
połóż się na plecach ze zgiętymi nogami



wykonaj skłon



następnie skręć się w prawo



i w lewo
wróć do pozycji wyjściowej

Ćwicz kręgosłup z Grudniewskimi!

www.grudniewscy.pl

tel. 793 388 855

str. 2



6a
ćw. wzmacniające
mięśnie rąk
i obręczy barkowej

START

klęk podparty na macie



6b

zegnij ramiona odrywając stopy od maty
wróć do pozycji wyjściowej



7a

ćw. stabilizujące całe ciało
i wzmacniające mięśnie nóg
oraz pośladki

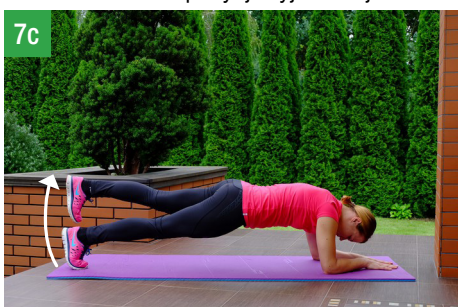
START

ukłęknij i oprzy przedramiona o matę



7b

unieś miednicę, a następnie
oderwij od maty prawą nogę



7c

zamień nogi
wróć do pozycji wyjściowej



8a

ćw. wzmacniające
mięśnie grzbietu i kończyn

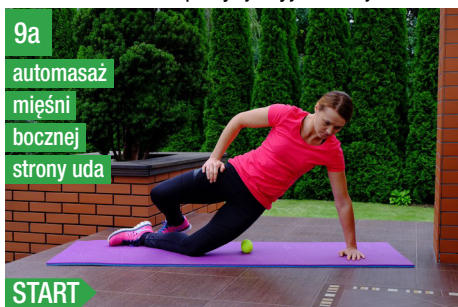
START

z pozycji klęczącej
unieś do góry prawą rękę i lewą nogę



8b

następnie zamień kończyny
wróć do pozycji wyjściowej



9a

automasaż
mięśni
bocznej
strony uda

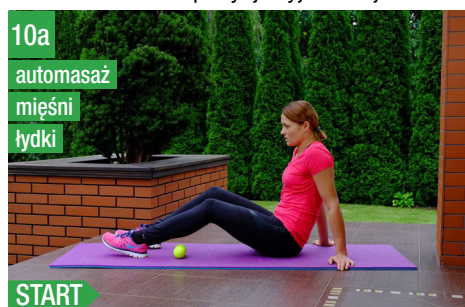
START

ustaw się bokiem i połóż roller na macie
na wysokości uda



9b

połóż bok uda na roller / wykonuj ruchy
w przód i tył zgodnie z obrazkiem

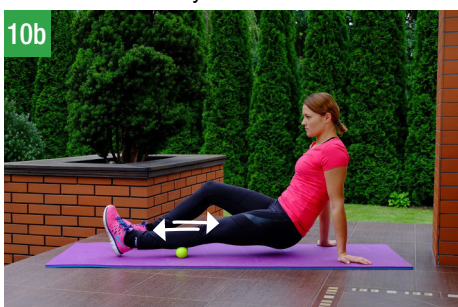


10a

automasaż
mięśni
łydki

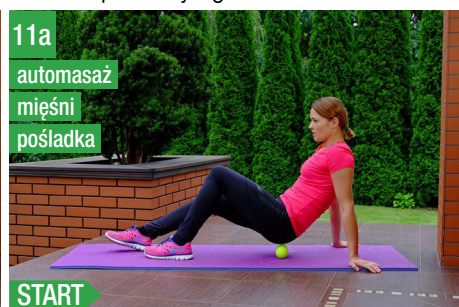
START

usiądź i połóż roller pod łydką
następnie połóż łydkę na roller



10b

unieś się na rękach i wykonuj ruchy w przód
i tył zgodnie z obrazkiem



11a

automasaż
mięśni
pośladka

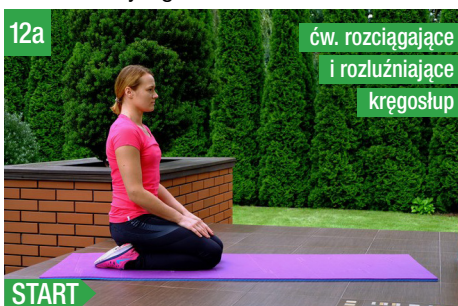
START

połóż roller na wysokości pośladka



11b

usiądź na roller, wykonuj ruchy w przód
i w tył zgodnie z obrazkiem

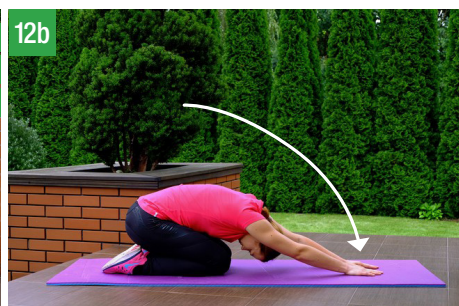


12a

ćw. rozciągające
i rozluźniające
kręgosłup

START

usiądź na piętach



12b

zrób skłon i połóż ręce na macie
wróć do pozycji wyjściowej